

■ LES CUISSONS ■

1.

Définition

Pour cuire un aliment, il faut le soumettre à l'action de la chaleur, celle-ci va le modifier physiquement et chimiquement, il va devenir appétissant, plus digeste, une grande partie des micro-organismes sera détruite, il sera plus facile à conserver...

Cuire est la base du métier de cuisinier, dans la cuisine actuelle, la maîtrise des cuissons fait partie des savoir-faire indispensables des cuisiniers...

2. MODIFICATIONS ORGANOLEPTIQUES.

Sous ce terme technique, nous retrouvons tous ce que vos sens peuvent percevoir...

a) La couleur.

Au contact de la chaleur, l'aliment change progressivement de couleur, il brunit en règle générale, l'apport de certains éléments tels que la dorure, le sucre va renforcer cette prise de couleur...

Dans le cas d'une cuisson dans un liquide, l'aliment ne peut pas brunir mais sa couleur va changer...

b) L'odeur.

La cuisson développe, concentre, atténue et transforme les odeurs, certaines d'entre-elles sont particulièrement agréables (amandes grillées, poulet rôti, pain, viennoiserie...)

Le mode de cuisson choisi va conditionner ces modifications...

c) La saveur.

Même remarques que pour l'odeur...

d) Le volume.

La cuisson peut faire augmenter poids et volumes mais également les diminuer, les aliments gras ou riches en eau perdent du poids et du volume, pour les aliments secs ou à base de farines, c'est le contraire (riz, pâtes, lentilles...)...

e) La texture.

Les cuissons ramollissent la fibre végétale et la fibre musculaire et rendent les aliments plus tendres, elles épaississent les sauces, elles font apparaître le croustillant...

3. MODIFICATIONS PHYSIQUES ET CHIMIQUES.

- La cuisson détruit les micro-organismes à partir de 65 °C, plus la cuisson sera longue, plus la pasteurisation sera complète et plus les aliments seront sains et mieux ils se conserveront...

- La cuisson modifie la composition chimique des aliments et les rends plus digestes mais elle détruit en partie les vitamines et minéraux...
- La cuisson facilite les échanges de certains composants, les éléments aromatiques et colorants, les sucres par exemple...
- Conclusion : sur la base de ces constatations, les modes de cuissons sont classés en trois groupes ou types, cuissons avec coloration (autrefois appelées par concentration), cuissons sans coloration (autrefois appelées par expansion) et les cuissons mixtes.

4. LES CUISSONS AVEC COLORATION.

Coagulation superficielle des protéines et caramélisation des glucides, la formation d'une croûte permet de conserver à l'intérieur de l'aliment les éléments nutritifs, sapides, colorants et aromatiques.

Ce type de cuisson correspond à toutes les cuissons démarrées à chaud...

Exemples : rôti, sauter, poêler, frire, griller pocher dans un liquide bouillant, cuire à la vapeur, cuire sous vide...

Remarque : la cuisson pocher dans un liquide bouillant produit le même phénomène mais sans coloration...

5. LES CUISSONS SANS COLORATION OU PAR BLANCHIEMENT.

Dans ce cas, les substances nutritives, sapides, aromatiques et colorantes sortent de l'aliment pour se diluer dans le liquide de cuisson, celui-ci est alors utilisé pour la sauce, cette technique permet de diminuer l'excès de sel, d'amidon, de fumé lors d'un blanchiment...

Ce type de cuisson correspond aux cuissons démarrées à froid dans un liquide...

Exemples : pocher, blanchir...

6. LES CUISSONS MIXTES.

Dans ce cas, les deux phénomènes précédents sont associés, coloration par rissolage ou raidissement puis mouillement à froid...

Exemples :

les sautés en sauce ou ragoûts (pour les petites pièces), les braisage à brun (grosses pièces de viandes rouges), les braisages à blanc (grosses pièces de viandes blanches et volailles)...