

# LES CUISSONS : GÉNÉRALITÉS

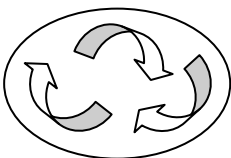
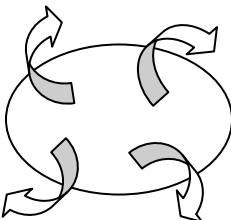
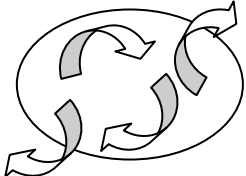


## 1<sup>ère</sup> PARTIE : LES TYPES DE CUISSON

### Définition

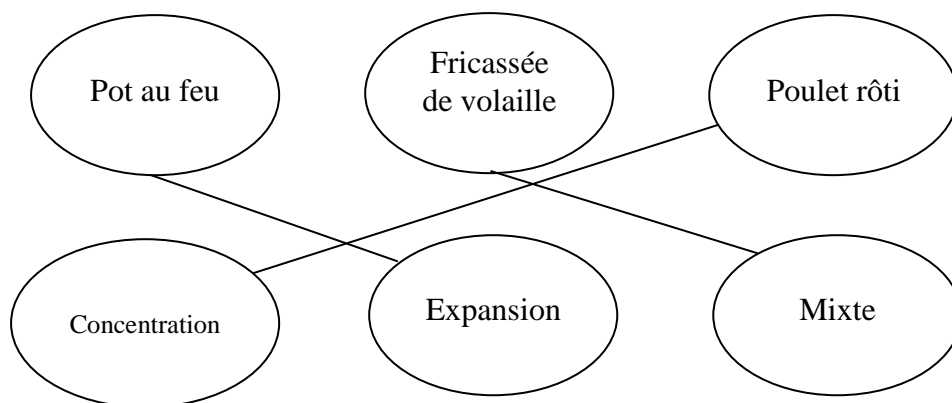
La cuisson c'est l'opération qui, par l'action de la chaleur, transforme physiquement et chimiquement l'aspect, la texture, la composition et la valeur nutritionnelle des aliments dans le but de satisfaire les sens visuels, olfactifs et gustatifs. Elle permet aussi de détruire certains micro-organismes assurant ainsi une meilleure qualité sanitaire.

Il existe 3 types de cuisson : PAR CONCENTRATION, PAR EXPANSION et MIXTE ; chaque type se différencie par le mouvement des suc à l'intérieur de l'aliment ainsi que par la matériel utilisé :

	CONCENTRATION	EXPANSION	MIXTE
Principe de la cuisson	L'aliment est soumis à une chaleur vive et brusque qui permet de conserver la majorité des suc à l'intérieur de l'aliment par coagulation superficielle des protéines	L'aliment est disposé dans un liquide froid et au fur et à mesure de la cuisson, un échange entre l'aliment et le liquide se fait. Les suc sont libérés par l'élément le plus sapide (l'aliment) et passent dans le milieu le moins sapide (le liquide) qui se trouve ainsi enrichi. Il y a échange aromatique	L'aliment est tout d'abord exposé au phénomène de concentration puis, dans un deuxième temps, au phénomène d'expansion (apport d'un élément liquide) qui permet le ramollissement de la chair et les échanges de saveurs entre l'aliment et le liquide
Petit matériel utilisé	Plaque à rôtir, sautoir, poêle, poissonnière, turboitière, rondeau, russe, marmite...	Poissonnière, turboitière, rondeau, russe...	Sautoir, braisière, turboitière, rondeau, cocotte en fonte...
Gros matériel utilisé	Friteuse, grill, fours, broches, rôtissoire...	Marmite, sauteuse basculante en restauration collective...	Sauteuse basculante en restauration collective
Mouvement des suc			

Exercice :

Reliez les préparations suivantes au bon type de cuisson :



## 2<sup>ème</sup> PARTIE : LES MODES DE CUISSON

En cuisine, on différencie « types de cuissons » et « modes de cuissons ». En effet, chaque type contient plusieurs modes mais pas l'inverse.

### 1. Les modes de cuisson du type « cuisson par concentration »

MODES DE CUISSON	EXEMPLES
Pocher dans un liquide bouillant	Cuisson des œufs, cuisson à l'anglaise, poisson au bleu, cuisson des céréales, fruits pochés au sirop, viandes pochées
Cuire à la vapeur	Légumes, poissons, viandes, volailles
Rôtir	Viandes de boucherie de 1 <sup>ère</sup> et 2 <sup>ème</sup> catégorie, volailles
Griller	Viandes de boucherie de 1 <sup>ère</sup> catégorie, poisson, volaille
Sauter	Viandes de boucherie de 1 <sup>ère</sup> catégorie, petites pièces de volaille, poisson, crustacées... fruits et légumes, abats
Frيره	Légumes, beignets, pommes de terre, poissons, viande
Poêler	Viandes de boucherie de 1 <sup>ère</sup> et 2 <sup>ème</sup> catégorie, carré de porc, longe d'agneau, selle d'agneau, volailles entières

## 2. Les modes de cuisson du type « cuisson par expansion »

MODES DE CUISSON	EXEMPLES
Pocher dans un liquide départ à froid	Cuisson et blanchiment des légumes (pommes de terre), poisson poché au court mouillement ou au court bouillon, blanchiment des viandes, des volailles et des abats
Braiser	Poisson entier, légumes

Source : Technologie culinaire aux éditions Foucher

## 2. Les modes de cuisson du type « cuisson mixte »

MODES DE CUISSON	EXEMPLES
Braiser	Viandes de boucherie de 2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> catégorie, volailles à chair brune
Ragoûts	Petites pièces de viandes de boucherie de 2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> catégorie (estouffade, navarin, bœuf bourguignon...), volailles découpées (fricassée)

Source : Technologie culinaire aux éditions Foucher

### Exercice :

Pour chaque exemple, donner le type et le mode de cuisson :

Exemple	Type de cuisson	Mode de cuisson
Œufs à la coque	Concentration	Pocher dans un liquide bouillant
Fricassée de volaille à la hongroise	Mixte	Ragoût
Choux braisés	Expansion	Braiser
Caneton poêlé aux navets	Concentration	Poêler