

Module B

Un produit simple... pour une cuisine riche ...



Fiche 11

Du goût, du goût, du goût... Les cuissons par brunissement

Date : / /

*La cuisson des aliments est un **acte essentiel** en cuisine, il en existe de divers types. Nous allons aujourd'hui étudier la **cuisson par brunissement**, cette cuisson permet une modification **des protéines** présentes dans les aliments*

*Maîtriser les cuissons permet au cuisinier de **réaliser un acte culinaire créateur de valeur**, c'est-à-dire de transformer l'aliment afin de lui donner du goût, de la texture, de la couleur, une bonne odeur en un mot de mettre en appétit vos clients.*

*Nous allons au travers de quelques **expériences** comprendre des **phénomènes culinaires** liés à la coagulation des protéines présents dans les aliments. Ensuite, nous appliquerons ces phénomènes au travers de la recette suivante :*

Suprême de poulet sauté aux olives



Le coin des curieux :

Olives et huiles d'olives AOC / AOP

- **Olives** : Olive de Nice, olive de Nîmes, olives cassées de la vallée des Baux-de-Provence, olives noires de la vallée des Baux-de-Provence, olives noires de Nyons, pâte d'olive de Nice
- **Huiles d'olive** : huile d'olive d'Aix-en-Provence, huile d'olive de Corse, huile d'Olive de Haute-Provence, huile d'olive de la vallée des Baux-de-Provence, huile d'olive de Nice, huile d'olive de Nîmes, huile d'olive de Nyons, huile d'olive de Provence.

FICHE CUISSON

PIECES DE VIANDES/VOLAILLES SAUTEES A BRUN SAUCE PAR DEGLACAGE



Suprême de poulet sauté aux olives

Ingrédients	Unités	Qté	Progression
A Suprême de poulet sauté			
Poulet (suprême)	Pièce	2	Parer les suprêmes, les assaisonner
Beurre	Kg	0,01	Chauffer l'huile et le beurre (en parcelles) dans un sautoir, colorer la volaille sur les deux faces
Huile d'arachide	L	5	
Sel fin, poivre	Kg	0,02	Terminer la cuisson au four (180°C) à couvert (T° à cœur = +62°C)
	PM		Réserver la pièce de volaille sur grille, au chaud

B Sauce par déglacage à la tapenade			
Echalote	Kg	0,06	Pincer les sucs de cuisson, dégraisser
Cognac	L	0,02	Ajouter et faire suer les échalotes ciselées
Vin blanc	L	0,05	Déglacer avec le Cognac et le vin blanc, réduire à sec
Fond brun lié (de volaille)	L	0,04	Mouiller au fond brun, réduire à consistance
Beurre			Chinoiser
	Kg	0,04	Emulsionner la sauce au mixeur avec le beurre et la tapenade

Tapenade d'olives noires

Olives noires	Kg	0,05	Réunir tous les ingrédients sauf l'huile d'olive dans la cuve du cutter
Pignons de pin	Kg	0,02	
Ail (gousse)	Pièce	2	Mixer finement
Câpres	Kg	0,05	Emulsionner avec l'huile d'olive
Huile d'olive	L	0,02	Débarrasser et mettre au frais



Point technologique :

Sauter à brun :
Maîtrise de la température à cœur

Cette cuisson concerne principalement les viandes rouges (agneau, bœuf, canard) mais aussi les filets de volaille.

La **maîtrise** de la température de cuisson est fondamentale. Le client souhaite un à point de cuisson. Seule la maîtrise de la température à cœur permettra d'atteindre cet objectif : utilisation de la sonde.

Les sauces brunes par déglacage :
l'émulsion

Contrairement aux sauces blanches par déglacage qui contiennent de la crème (donc de la matière grasse), les sauces brunes demandent à être émulsionnées au beurre pour plusieurs raisons :

- ☞ Apport de brillance à la sauce
- ☞ Apport de viscosité
- ☞ Permet de capter davantage d'arômes liposolubles

Processus des sauces brunes par déglacage

Pincer les sucs, dégraisser



Suer la garniture aromatique



Déglacer, réduire à sec



Mouiller au fond brun lié, réduire, filtrer



Emulsionner au beurre

Degrés de cuisson T° à cœur

BLEU	50°C
SAIGNANT	55°C
A POINT	60/62°C
BIEN CUIT	68°C maximum

Protocole de découverte

Thème : Les cuissons par brunissements

Consignes de travail et de sécurité

- Composer un groupe de travail de 4 personnes

1 opérant :

2 observateurs :

1 rapporteur) :

- Réaliser chaque étape comme il est décrit,
- A chaque étape, observer et analyser votre prestation,
- Noter vos remarques par écrit sur le document joint ou au verso de cette feuille si nécessaire,
- Apporter selon vos possibilités des éléments de réponse pour analyser les phénomènes rencontrés.

Matériel à prévoir

(3 groupes de 4 élèves)

- 3 balances électroniques
- 3 poêles tôle noire
- 3 plaques à débarrasser
- 3 sondes stylo
- 3 volettes
- 1 thermomètre infra rouge

Denrées à commander

(pour 12 élèves)

- 0.750 kg de tende tranche
- (à détailler en 6 pavés identiques de 0.100 kg)
- 0.006 kg de sel fin
- PM poivre du moulin
- 0.006 l d'huile d'arachide

Etapes	Méthode	Qu'est ce que vous observer ?	Pouvez-vous l'expliquer ?
A- Peser la viande à cru	☞ Utiliser la balance électronique	Poids ?	
B- Observer la viande à cru	☞ Déposer la viande sur un support blanc et mettez vous à la lumière ☞ Piquer la sonde à cœur de la viande ☞ Observer et noter les caractéristiques de la viande	Couleur ? Température ? Odeur ?	
C- Sauter la viande	☞ Poser la poêle sur un feu vif (forte puissance) ☞ Ajouter l'huile, chauffer au point de fumée, dégagement d'une fumée légèrement bleutée ☞ Déposer la pièce de viande dans l'huile chaude sans la piquer ☞ Saisir le morceau de bœuf sans le toucher 2 minutes de chaque côté ☞ Assaisonner la viande sur chaque face avec les 2 g de sel et un tour de poivre du moulin	Odeur ? Bruits ? Couleur ? Rétractation ?	
D- Contrôler la température de la viande	☞ Piquer la sonde à 5 mm de la surface. Noter la T°C et observer la couleur ☞ Piquer la sonde stylo au cœur de la viande. Noter la T°C et observer la couleur. (conserver la sonde en position)	Température en °C ? Couleur ? Température en °C ? Couleur ?	
E- Contrôler la température et le poids de la viande	☞ Poser la viande sur une grille et laisser reposer 2 min et relever la température. ☞ Peser la viande	Température en °C ? Poids ?	
F- Déglacer la poêle avec de l'eau	☞ Dès la fin de l'étape D, observer le fond de la poêle puis déglacer la poêle avec 5 cl d'eau, débarrasser rapidement dans un verre. ☞ Observer, goûter et analyser.	Couleur ? Saveurs ?	
G- Déguster la viande à cru	☞ Découper 4 morceaux de 10 g chacun environ dans la pièce de viande cru ☞ Porter un morceau en bouche et le mastiquer avec les molaires ☞ Observer et noter les caractéristiques de la texture, du goût de la viande	Textures ? Saveurs ?	
H- Déguster la viande cuite	☞ Procéder de même que pour l'étape G mais avec la viande cuite.	Textures ? Saveurs ?	



Ce que je dois retenir !

Les cuissons simples par brunissement : Sauter

☞ **Côté définition** : Cuisson simple avec brunissement par l'intermédiaire d'un corps gras chaud. L'objectif est de colorer les faces externes tout en chauffant le cœur de la pièce.

☞ **Côté sécurité** : Attention lorsque je saute un produit dans un corps gras chaud, je ne jette pas le produit mais je le pose doucement pour éviter les projections du corps gras chaud.

☞ **Côté gestion** : Lorsque je saute un produit dans un corps gras chaud, il y a un exsudat qui s'échappe du produit. Il y a une perte de poids (10 à 15 %). Par conséquent, j'anticipe ! Pour servir une portion de 150 gr net au client, il faut commander 180gr brut ou cru.

☞ **Côté commande** : La cuisson sautée s'applique à des petites pièces de viandes tendres de première catégorie (escalopes, côtes, steaks, tournedos, ...). Je commande 180gr brut par personne.

☞ **Côté technique** :

- Faire chauffer la matière grasse sur un feu vif dans un sautoir.
- Saisir la première face sans remuer.
- Retourner sans piquer et colorer la deuxième face.
- Nourrir et arroser la pièce avec le corps gras, assaisonner.
- Finir la cuisson et faire reposer 5 minutes sur une grille au chaud.

☞ **Côté goût** :

- Incidences de l'assaisonnement sur le goût : Assaisonner les pièces de viande blanche avant cuisson permet de relever le goût : 14gr de sel, 3gr de poivre au kilo de produit. Les viandes rouges sont assaisonnées en fin de cuisson (le sel empêche la coloration).
- Incidences de l'intensité du feu sur le goût : Si la température de chauffe est suffisante, la réaction de maillard se produit. L'eau de constitution du produit s'évapore en partie et permet la coloration du produit, le développement de nouvelles saveurs et l'apparition du croustillant.

☞ **Côté pro** :

- Faire reposer la viande après cuisson permet une répartition homogène du jus et de la chaleur = viande plus tendre, plus juteuse.
- La viande rouge requiert des appoints de cuisson (température à cœur de la viande) : bleu 50°C, saignant 55°C, rosé 60°C, à point 62/64°C, bien cuit + de 68°C.



☞ **Côté variante** : On peut sauter aussi des pièces de volaille, des champignons, des légumes ou des fruits à cru, des poissons à chair ferme (lotte, thon, saumon, ...). On peut aussi utiliser un corps gras aromatisé (huile de citron, beurre clarifié au romarin, ...) pour donner plus de goût.

☞ **Côté approfondissement** : Afin de comprendre un peu plus le principe de la réaction de Maillard, vous pouvez visionner la vidéo suivante : <https://www.youtube.com/watch?v=Kc2fjyIFla4>