

## Module C

# Premier service... Premier coup de feu !!!



### Fiche 23

### « Ca chauffe » La cuisson grillée

Date :     /     /

Nous avons vu ensemble lors de la séquence II, **les cuissons par brunissement**, les caractéristiques de la cuisson « SAUTER ». Nous allons au travers de ce nouveau cours comparer cette cuisson par brunissement à une autre :

### **La cuisson grillée**

**Nous analyserons cette nouvelle cuisson et l'appliquerons dans différentes recettes**

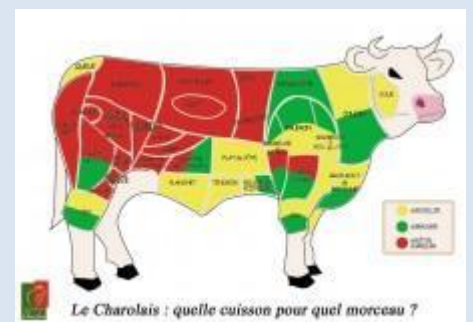


### Le coin des curieux :     **La viande de boeuf**

#### Des saveurs différentes

Pour les pièces à griller ou à rôtir, la texture et l'intensité du goût varient selon la situation du muscle sur la carcasse et le type de fibre. Les morceaux du dos (filet ou rumsteck) sont très tendres, mais peu goûteux. En revanche, plus vous descendez dans la cuisse arrière, plus les morceaux sont goûteux, mais aussi plus fermes. En choisissant le tenderloin, la poire, le merlan ou encore l'araignée, vous appréciez un bon compromis entre goût et tendreté.

Pour les pièces à bouillir (pot au feu) ou à traiter en ragoût, le goût dépend essentiellement de la quantité de matière grasse, facilement observable au moment de l'achat. La présence de gélatine est très différente d'un morceau à l'autre.



Le Charolais : quelle cuisson pour quel morceau ?

#### **La viande de bœuf : un aliment riche en vitalité !**

Contrairement aux idées reçues, la viande bovine n'est pas plus riche en lipides que les autres viandes. Certains morceaux, comme le rumsteck, la macreuse, le jarret ou la tranche, ne contiennent pas plus de 5% de lipides. Par ailleurs, la viande bovine apporte également de nombreux éléments indispensables au bon fonctionnement de notre organisme : - des protéines, qui contiennent des acides aminés nécessaires à notre croissance, - du fer dit « héminique », source la plus assimilable par l'organisme, et - des vitamines des groupes A et B et de nombreux oligo-éléments.



# Ce que je dois retenir !

## La cuisson « griller ».

### ☞ Côté introduction :

**La cuisson au grill est une cuisson par brunissement**, le but étant de brunir la viande, donc de créer une réaction de Maillard des protéines ainsi cuite, **tout comme lors de la cuisson sautée**.

La particularité de cette cuisson est de se faire sur un support différent qu'une poêle ou sautoir. On utilise ici **un grill lisse à barreau**, comme un barbecue l'été.

La cuisson permet de donner un goût caractéristique à la viande, suivant le combustible utilisé (charbon de bois, pierre de lave, grill gaz ou électrique, ...)

**La cuisson est différente** en termes de goût comparativement à la cuisson sautée, en effet le brunissement de la pièce à cuire n'est pas total, **donnant un aspect esthétique et gustatif intéressant**.

### ☞ Côté comparaison :

Le principe est de cuire l'aliment sur un solide chaud (poêle ou grill), le contact entraîne une coloration de surface puis une cuisson progressive à cœur.

Il s'agit d'une cuisson par conduction

Points de comparaison	SAUTER	GRILLER
Principe et objectif	Dépose l'aliment à cuire sur un métal chaud avec un peu de matière grasse dans le but de la colorer, de modifier son goût, sa texture, ses arômes.	
Méthodes	Sauter un élément fariné (viandes blanches, volailles, poissons) Sauter un élément pané ; sauter meunière ; Sauté/déglacé. Sauter et caraméliser (flambage en salle)	Mariner dans une marinade instantanée (si nécessaire) Les pièces rondes sont quadrillées en carré Les pièces ovales sont quadrillées en losange
Matériel	Sautoir, Poêle, plancha, wok, ...	Grill à barreaux, barbecue, ...
Matières grasses utilisées	Huile (olive, arachide, ...) Mélange d'huile et de beurre, beurre clarifié, beurre, ...	Huile (olive, arachide, ...)
Accompagnements possibles	Sauce par déglacage (brune) Beurre meunière, noisette, citronné Beurre composé réalisé à part	Sauce émulsionnée (chaude ou froide) ; Beurre composé réalisé à part
Aspect nutritionnel	Cuisson dans une matière grasse apportant des calories supplémentaires	Cuisson sans matières grasses possibles même des aliments peu riche en graisse, cuisson diététique

Vous complétez vos connaissances en révisant la séquence n°11 sur la cuisson par brunissement.

# Tableau d'observation (document élève)

Thème : La cuisson grillée

## Consignes de travail et de sécurité

### Démonstration des expériences réalisées par le professeur

- Chaque élève observe et remplit le document

Nom/Prénom :

- Ecouter les explications et regarder attentivement les démonstrations,
- A chaque étape, observer et analyser le résultat obtenu,
- 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

## Matériel à prévoir

- 1 sautoir
- 1 grill
- 1 calotte
- 2 plaques à débarrasser
- 1 feuille de papier cuisson
- 1 spatule
- 1 éminceur

## Denrées à commander

(pour 12 élèves)

- 0.250 kg de farine T 55
- 0.125 kg de beurre
- 0.050 kg de persil haché
- 1 jus de citron
- 0.005 l d'huile d'arachide
- Sel, poivre

Coût de la séance (estimation Euresto) : €

ACTION	Entrecôtes sautées BMH	Entrecôtes grillées BMH	Points de similitude
Préparation culinaire avant cuisson			
Matériels et ustensiles utilisés pour cuisson			
Techniques de cuisson			
Corps gras utilisé			
Temps de réalisation			
Appoints de cuisson possibles			
Aspect visuel			
Aspect olfactif			
Caractéristiques gustatives			

## Exercice de transfert

Nous l'avons vu en cuisine il est possible de sauter d'autres produits comme les poissons et les légumes.

Mais alors est il possible de griller d'autres aliments ?

Aliments	Grillé ou pas grillé ?	Aspect Visuel	Aspect gustatif et olfactif
Poissons			
Viandes blanches			
Légumes			