

Cuire à la vapeur, sous vide ou dans un matériel spécifique

CUISSON VAPEUR

DÉFINITION

Il s'agit de soumettre un aliment à l'action de la vapeur d'eau chaude pour le cuire. La cuisson est donc plus rapide, cela limite le phénomène d'osmose (pas de contact avec le liquide, les aliments sont plus sapidés) et préserve les qualités nutritionnelles (vitamines, sels minéraux, les aliments sont plus nutritifs).

MATÉRIELS

Polycuiseur, autoclave, cuiseur vapeur avec ou sans pression, Frimax.

APPLICATIONS

- Tous les aliments pouvant être pochés ou cuits à l'anglaise.
- La décongélation.
- Remise en température des plats cuisinés (PCA).
- Monder les légumes et cuisson des œufs.
- Cuisson des aliments conditionnés sous vide.

TECHNIQUE

Étape 1 : identifier l'aliment à traiter	Viande de boucherie, produits de la mer et d'eau douce, fruits et légumes.
Étape 2 : choisir le matériel	Polycuiseur, four à vapeur avec ou sans pression, couscoussier.
Étape 3 : marquer en cuisson	- Placer l'aliment sur une plaque gastronome perforée. - Assaisonner. - Mettre au contact de la vapeur.
Particularités/remarques	La vapeur ne permet pas l'osmose.

POUR RÉALISER UNE CUISSON VAPEUR...

1. Peler, laver, calibrer.
2. Disposer dans des bacs perforés.
3. Répartir régulièrement pour une cuisson uniforme et régulière.
4. Assaisonner.
5. Marquer en cuisson.

AVANTAGES

- Maintient la saveur originelle des aliments.
- Cuisson directe des aliments surgelés.
- Meilleure conservation du goût.
- Texture plus ferme des légumes.
- Réduction du temps de cuisson avec les cuiseurs à pression (économie de temps et d'énergie).

CUISSON SOUS VIDE

DÉFINITION

Il s'agit de placer un aliment conditionné dans un sachet Cryovac® ou une barquette thermorésistante, en extraire l'air, le ou la souder et réaliser une cuisson à une température inférieure à 100°C dans une ambiance humide. Toutes les denrées peuvent être cuites sous vide.

MATÉRIELS

Cloche sous vide, polycuiseur, autoclave, cuiseur vapeur avec ou sans pression, cellule de refroidissement.

TECHNIQUE

Étape 1 : identifier l'aliment à traiter	Viande de boucherie, produits de la mer et d'eau douce, fruits et légumes.
Étape 2 : choisir le matériel	Sachet étanche thermorésistant, cloche sous vide, four vapeur sans pression, bain-marie thermostaté.
Étape 3 : marquer en cuisson	- Placer l'aliment à cuire dans un sachet thermorésistant. - Mettre sous vide. - Cuire à basse température par immersion ou à la vapeur.
Particularités/ remarques	- Il est possible de saisir l'aliment avant ou après cuisson. - L'aliment peut être mis en sachet avec une garniture et/ou un liquide aromatique.

POUR RÉALISER UNE CUISSON SOUS VIDE...

1. Éplucher, laver, parer.
2. Rissoler, saisir.
3. Répartir en barquettes ou sachets tous les éléments du plat.
4. Faire le vide.
5. Cuire à une température inférieure à 100 °C.
6. Refroidir rapidement en cellule.
7. Stocker de 0 °C à +3 °C pendant 6 jours, ou à -18 °C pendant 3 mois (suivant l'analyse des risques).

AVANTAGES

- Préserve les qualités nutritionnelles, hygiéniques et organoleptiques.
- Limite les pertes de poids.
- Conserve la totalité des substances volatiles et hydrosolubles.
- Allonge la durée de vie.
- Gestion des coûts et des matières.
- Souplesse de l'utilisation.

REMARQUES

- Ce procédé de cuisson nécessite obligatoirement un agrément des services vétérinaires.
- Attention à ne pas confondre la cuisson sous vide (conditionnement, vide, cuisson) et la conservation sous vide (cuisson ou préparation, conditionnement, vide).

CUISSON PROGRAMMABLE AVEC UN MATÉRIEL SPÉCIFIQUETECHNIQUE

Étape 1 : identifier l'aliment à traiter	Viande de boucherie, produits de la mer et d'eau douce, fruits et légumes.
Étape 2 : choisir le matériel	Polycuiseur avec programmation, enceinte de cuisson programmable et spécifique.
Étape 3 : marquer en cuisson	Suivre les instructions de la programmation en fonction du résultat voulu.
Particularités/ remarques	C'est le résultat de la cuisson sur l'aliment qui détermine le programme.