

Pocher

POCHER DÉPART EAU FROIDE

L'immersion d'un aliment dans un liquide froid permet de :

- provoquer un échange de saveur, ou osmose, entre l'aliment, la garniture aromatique et le liquide,
- blanchir, précuire (pomme de terre...) ou éliminer l'excès de sel ou les impuretés,
- réhydrater et cuire des légumes secs.

APPLICATIONS

- Fonds, fumets, consommés,
- pot-au-feu, poularde pochée, blanquette,
- pochage des poissons et cuisson de certains abats,
- cuisson des pommes de terre et des légumes secs.

Pocher départ à froid	
Étape 1 : choisir le matériel	Russe, marmite, rondau haut.
Étape 2 : marquer en cuisson	<ol style="list-style-type: none"> 1. Blanchir : immerger et porter à ébullition. 2. Égoutter, rafraîchir et rincer. 3. Immerger l'aliment. 4. Porter à ébullition. 5. Ajouter une garniture aromatique. 6. Cuire à frémissement. 7. Écumer régulièrement si nécessaire. 8. Décanter.
Particularités/ remarques	Le liquide de cuisson est généralement utilisé pour réaliser une sauce (sauce suprême, sauce pour blanquette).
Applications culinaires	<ul style="list-style-type: none"> - Blanquette de veau, - poularde pochée sauce suprême, - pommes à l'anglaise.

POCHER DÉPART EAU CHAUDE

L'immersion d'un aliment dans un liquide chaud permet :

- une coagulation superficielle des protides,
- une conservation des éléments nutritifs et sapides à l'intérieur de l'aliment,
- une préservation des vitamines, des sels minéraux et de la couleur verte des légumes riches en chlorophylle.

APPLICATIONS

- Viandes de boucherie : gigot à l'anglaise ou bœuf à la ficelle,
- abats (langues congelées),
- pochage des poissons « au bleu »,
- cuisson des légumes à la vapeur ou des pâtes et du riz.

Pocher départ à chaud	
Étape 1 : choisir le matériel	Russe, marmite, rondau haut.
Étape 2 : marquer en cuisson	<ol style="list-style-type: none"> 1. Porter le liquide à ébullition. 2. Immerger l'aliment. 3. Cuire à frémissement. 4. Écumer régulièrement si nécessaire. 5. Égoutter/décanter.
Particularités/ remarques	Hormis le bouillon issu du pochage de viandes de boucherie, qui est généralement clarifié et servi comme consommé, le liquide de cuisson n'est jamais conservé.
Applications culinaires	<ul style="list-style-type: none"> - Pot-au-feu, - cuisson des œufs, - haricots verts à l'anglaise, - riz créole.

REMARQUE

Il faut prévoir des cuissons courtes car en cuisant les fibres se ramollissent et favorisent l'hydrolyse (c'est le passage des substances solubles dans le milieu de cuisson).