

■ CUIRE A LA VAPEUR ■

1. Définition

Cuire à la vapeur, c'est cuire un aliment sous l'action de la vapeur (naturelle ou forcée) produite par un appareil adapté et hermétique ou un appareil spécifique...

La vapeur a pour origine de l'eau ou n'importe quel autre liquide parfumé...

Cette technique diététique est particulièrement adaptée aux petites pièces, elle ne nécessite pas de matières grasses et elle préserve les vitamines et minéraux...

Ce travail est exécuté par le saucier, l'entremétier ou le poissonnier dans une brigade classique...

2. ALIMENTS TRAITES ET EXEMPLES.

- a) **Viandes de boucherie** : rarement utilisée dans nos traditions...
- b) **Volailles** : escalopes entières ou en lamelles, mousseline...
- c) **Poissons, mollusques, crustacés et divers** : poissons entiers ou filets de poissons, noix de Saint Jacques, crevettes, gambas, langoustines...
- d) **Fruits et légumes** : pommes de terre, choux-fleurs, asperges, haricots verts, semoule et riz...

3. MATERIEL.

Cuiseur à vapeur professionnel (basse, moyenne ou haute pression), polycuiseur, couscoussier, marmite simple avec une passoire...

4. PREPARATIONS ET RECOMMANDATIONS.

- Habiller et préparer à cuire...
 - Utiliser des produits frais et de qualité...
 - Cuisson minute...
 - Technique adaptée pour la cuisson et la remise en température des sous vide...
 - Elle remplace les cuissons à l'anglaise...
- TYPE DE CUISSON : départ à chaud mais sans coloration (revoir cours sur les cuissons...)