

■ LES CUISSONS ■

■ Rôtir, poêler, griller ■

Définition

Ce qu'il faut retenir.

- **Cuire un aliment**, c'est l'exposer à la chaleur pour modifier son aspect, son goût, sa texture, sa composition chimique et le rendre plus appétissant, plus digeste, plus sain avec une destruction partielle des micro-organismes. Ces modifications sont désignées par le terme organoleptique...

- Les cuissons sont classées en trois types (concentration, expansion, mixte), ce classement est déterminé par les modifications physiques et chimiques que subissent les aliments lors des cuissons. Depuis quelques années, les termes employés sont remis en question car ils ne correspondent pas exactement aux phénomènes physiques et chimiques observés...
 - **Rôtir**, c'est cuire un aliment avec un peu de matières grasses dans une atmosphère sèche et chaude, four, broche, rôtissoire. Cette cuisson est réservée à des viandes de première et de deuxième catégorie et de préférence en provenance d'animaux jeunes et tendres...

 - **Poêler**, c'est cuire un aliment au four, à couvert, avec de la matière grasse et une garniture aromatique (cuisson en cocotte). Cette cuisson s'applique à de grosses pièces de viandes blanches, à des volailles qui ont tendance à sécher à la cuisson. Attention à la confusion entre poêler et cuire à la poêle...

 - **Griller**, c'est cuire un aliment par contact direct avec une source de chaleur vive, grill, salamandre, plancha, plaque à snacker... Cette cuisson rapide est adaptée aux petites pièces de viandes de boucheries, volailles, abats, charcuteries, poissons et crustacés, légumes...

