

# ■ POCHER ■

(Dans un liquide bouillant)

## 1. Définition

Pocher, c'est cuire un aliment en le plongeant dans un liquide bouillant (eau, fond, vin, sirop, lait...). Cette cuisson permet de conserver à l'intérieur de l'aliment un maximum d'éléments nutritifs, sapides et aromatiques, ce phénomène est accentué si le liquide est concentré et enrichi en garniture aromatique par contre plus la cuisson est longue, plus les pertes seront importantes...

Ce travail peut être exécuté par toutes les parties dans une brigade classique...

## 2. ALIMENTS TRAITES ET EXEMPLES.

- a) **Viandes de boucherie** : bœuf (filet : bœuf à la ficelle, paleron), agneau (épaule farcie...)...
- b) **Volailles** : poularde...
- c) **Gibier** : pavés de biche ou de chevreuil détaillés en cube pour une fondue vigneronne...
- d) **Poissons, mollusques, crustacés et divers** : truite au bleu, homards, langoustes, langoustines (consommés froids), bulots et bigorneaux en coquille...
- e) **Fruits et légumes** : légumes cuits à l'anglaise, fruits au sirop, pâtes, riz et autres farinages...
- f) **Œufs** : coques, durs, pochés, mollets...

### ➤ MATERIEL

Marmite, rondeau, russe, poissonnière ou turbotière...

### ➤ PREPARATIONS ET RECOMMANDATIONS

- Habiller, ficeler, dégorger...
- Saler fortement les cuissons à l'anglaise, rafraîchir et égoutter...
- Utiliser un fond corsé pour les viandes et volailles...
- Préparer un cours bouillon très aromatisé pour les poissons au bleu...
- Cuire le riz et les pâtes avec une grande quantité d'eau pour diluer l'amidon...
- Technique dérivées : blanchir, monder, cuire dans un blanc, glacer, confire...

- **TYPE DE CUISSON** : départ à chaud mais sans coloration (voir le cours sur les cuissons...)...

