

## ■ POCHER ■

■ Cuire à la vapeur, ■

■ Cuire sous vide ■

Définition

### Ce qu'il faut retenir.

- **Pocher** : c'est cuire à court mouillement ou par immersion dans un liquide froid au départ (cuisson par expansion), ou dans un liquide bouillant (cuisson par concentration). Cette cuisson permet un échange entre l'aliment principal, le liquide et la garniture aromatique, le liquide enrichi en substances aromatiques et sapides (saveur) est utilisé pour la sauce...
- **Cuire à la vapeur** : c'est cuire un aliment dans un récipient adapté et hermétique ou un appareil spécifique, la vapeur produite permet la cuisson des aliments en limitant considérablement les pertes nutritionnelles...
- **Cuire sous-vide** : consiste à placer l'aliment nature ou raidi ou rissolé dans un sac étanche et thermorésistant avec une éventuelle garniture aromatique, mis sous vide, la cuisson s'effectue à une température proche de 100 °C dans un poly cuiseur...
- **Les protides** : sont la seule source d'azote de l'organisme, ils ont un rôle plastique et fonctionnel, ils apportent 12 à 15 % de l'énergie quotidienne, la moitié d'origine animale (viandes, œufs, poissons, produits laitiers...), l'autre moitié d'origine végétale (céréales, féculents...)...
- **L'eau** : est indispensable à la vie, elle est le principal constituant de nos tissus, elle a un rôle fonctionnel, les apports doivent compenser les pertes (moitié par les aliments, moitié par les boissons)...

