

■POCHER■

Dans un liquide froid au départ

1. Définition

Pocher à froid au départ, c'est cuire un aliment par en le plongeant dans un liquide froid ou à court mouillement...

Lors de cette cuisson, il se produit un échange d'éléments nutritifs, sapides, aromatiques et colorants entre l'aliment de base, le liquide et la garniture aromatique, le liquide parfumé est alors utilisé pour la sauce, cette technique permet également « nettoyer » certains aliments (blanchir) de leurs excès de sel, sang, amidon...

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

2. ALIMENTS TRAITES ET EXEMPLES.

- a) **Viandes de boucherie** : bœuf (gîte, macreuse, plat de côtes : pot au feu), veau (collier, épaule : blanquette), porc (jambon, jarret : potée), agneau (collier, poitrine, épaule : blanquette)...
 - b) **Volailles** : poule et poularde (poule au pot)...
 - c) **Abats** : langue de bœuf...
 - d) **Poissons, mollusques, crustacés et divers** : cuissons à court mouillement, fumet...
 - e) **Fruits et légumes** : pommes de terre, légumes secs...
 - f) **Divers** : charcuteries (saucisses et saucissons...)...
- **MATERIEL** : Tous les récipients hauts, plaques à poissons, poissonnières et turbotières...

3. PREPARATIONS ET RECOMMANDATIONS.

- Habiller, ficeler ou brider, tremper, limoner, blanchir, citronner...
- Pocher à frémissement les aliments fragiles (poissons)...
- Pocher les poissons blancs dans de l'eau additionnée de lait et de quelques gouttes de jus de citron (court bouillon blanc)...
- Ecumer fréquemment les impuretés qui remontent en surface...
- Protéger les cuissons à court mouillement avec du papier sulfurisé...
- Technique dérivée : blanchir...

- **TYPE DE CUISSON** : cuisson sans coloration (voir le cours sur les cuissons...)...