

■ SAUTER ■

1.
2.
3.

Définition

Sauter, c'est cuire de petites pièces à feu vif, à découvert avec peu de matières grasses, les poêles anti-adhésives réduisent considérablement l'usage de celle-ci, il est d'usage de déglacer en fin de cuisson pour réaliser un jus ou éventuellement une sauce...

Ce travail est exécuté par le saucier (viandes), le poissonnier (poissons), l'entremétier (légumes) dans une brigade classique...

Il ne faut pas confondre sauter et poêler qui correspond à une cuisson en cocotte... Pour une cuisson à la poêle, il faut dire sauter ou cuire à la poêle...

4. ALIMENTS TRAITES ET EXEMPLES.

- a) **Viandes de boucherie** : bœuf (tournedos, pavés, entrecôtes, côtes de bœuf...), veau (côtes, escalopes...), porc (côtes, tranches d'échine, médaillons...), agneau (côtes, noisettes, tranches de gigot...)...
- b) **Volailles** : magrets et aiguillettes de canard, escalopes...
- c) **Abats** : boudin, tranches de foie, rognons...
- d) **Gibiers** : pavés de biche, noisettes de chevreuil, côtes de sanglier...
- e) **Poissons, mollusques, crustacés et divers** : truites et soles (cuisson meunière), noix de Saint-Jacques, cuisses de grenouilles...
- f) **Fruits et légumes** : pommes de terre et champignons, pommes, poires, bananes...
- g) **Divers** : œufs au plat, omelettes, crêpes...

➤ **MATERIEL** : Poêles rondes, à poisson, à crêpes en acier noir ou avec un revêtement anti-adhésif, sautoirs et sauteuses, plats à œufs, plats à sauter, wok...

5. PREPARATIONS ET RECOMMANDATIONS

- Eponger les aliments humides, les fariner ou les paner, assaisonner après cuisson...
- Démarrer la cuisson à feu vif, terminer au four les pièces épaisses...
- Choisir le bon récipient et la bonne matière grasse...
- Débarrasser les pièces cuites sur une grille au chaud...
- Dégraisser, déglacer et réduire pour obtenir un bon jus de cuisson...
- Les poissons cuits meunière sont nappés de beurre noisette...

➤ **TYPE DE CUISSON** : par coloration (voir cours sur les cuissons)...