

■ SAUTER FRIRE ■
■ SAUTER EN SAUCE ■
■ Braiser ■

Définition

Ce qu'il faut retenir.

- Sauter, c'est cuire un aliment à feu vif, à découvert avec une petite quantité de matières grasses, cette technique s'applique principalement aux petites pièces...
- Frire, c'est cuire des aliments par immersion dans un bain de friture porté à haute température, cette technique s'applique à de petites pièces, crues ou cuites, enrobées ou non (farine, chapelure, pâte à frire...)...
- Sauter en sauce (ou ragoût), c'est cuire des aliments en petits morceaux dans un liquide lié et aromatisé et à couvert. Les morceaux sont dans un premier temps raidis ou saisis ou rissolés suivant la nature de la cuisson (à blanc ou à brun) et dans un deuxième temps mouillés avec ajout de garniture aromatique et d'un élément de liaison. Cette cuisson est réservée à des morceaux de deuxième et troisième catégorie...
- Braiser, c'est cuire longuement des pièces entières dans un liquide plus ou moins lié et aromatisé, gélatineux. Les aliments sont rissolés pour les braisages à brun et raidis pour les braisages à blanc...
- Les glucides (sucres et amidons), sont divisés en trois groupes, les glucides simples, les glucides composés et les glucides complexes, ils ont un rôle énergétique essentiel, céréales et féculents sont à privilégier...
- Les lipides sont les composés principaux des matières grasses (visibles ou invisibles), elles ont un rôle énergétique, plastique et fonctionnel...

