

TECHNIQUE (S) DE BASE	POCHER (DEPART A CHAUD)	Page 154/156 Rochefort I R.
DEFINITION	Cuisson simple sans brunissement menée dans un liquide riche chaud et sans matière grasse. Le degré de cuisson peut être maîtrisé comme pour une pièce sautée, grillée (bleu saignant,, à point bien cuit). S'utilise pour des pièces tendres ne nécessitant pas d'attendrissement.	
Exemple de Progression : Filet de canard poché		
<ul style="list-style-type: none"> • Confectionner un fond blanc corsé de canard. Le chinoiser. • Parer les filets de canard et les rouler sur eux-mêmes. Les ficeler en tournedos. • Au moment du service, plonger les filets dans le fond blanc frémissant et les pocher ainsi jusqu'à 60°C à cœur. • Vérifier la température avec une sonde. Servir sans attendre 		
Commentaires	Cuisson applicable pour des pièces de boeuf (filet), de volailles tendres (filet de lapin, de poulet...)	

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
FOND BLANC	Fond fade	La qualité du fond de cuisson est primordiale
POCHER	Fond froid	Coagulation trop lente des protéines qui entraînerait une perte de saveurs
	Forte ébullition	Privilégier une température proche de 85°C qui limitera la déformation des pièces.
	Phase de repos	Peu utile car la température de cuisson n'est pas très élevée.

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT
<p>Principe :</p> <p>La cuisson pochée avec départ à chaud utilise la même logique qu'une cuisson à l'anglaise.</p> <p>1. L'aliment est plongé dans un liquide bouillant de manière à démarrer rapidement une coagulation des protéines (l'inconvénient est la rétractation musculaire)</p> <p>2. la cuisson consiste en une lente montée en température destinée à chauffer le coeur de l'aliment, à coaguler les protéines et à les rendre plus digestes. Durant toute la phase de cuisson, la pièce (en contact avec le liquide) perd des éléments aromatiques. En fin de cuisson, le liquide de pochage s'est légèrement enrichi.</p> <p><u>Pourquoi un départ à chaud ?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Une rapidité de la coagulation qui limite la durée de la cuisson, donc les pertes (vitaminiques, aromatiques,...) - Une perte limitée des composés aromatiques (phénomène d'osmose). Contrairement à ce que l'o pense, le fond corsé pénètre peu à l'intérieur des viandes. Sa concentration, en revanche, limite les déperditions aromatiques de la viande. <p>Objectif :</p> <p>La différence entre pocher à chaud ou à froid est liée à la nature de la pièce en cuisson. Les pièces tendres seront traitées en pochage à chaud alors que les plus fermes ou issues d'animaux âgés avec départ à froid.</p> <p>Le pochage à chaud est également utilisé pour les cuissons doubles.</p> <p>Une ballotine de volaille (en film) peut être précuite par un pochage à chaud, puis éventuellement colorée par une cuisson sautée ou rôtie.</p> <p>Sur une courte durée, les viandes plongées dans un liquide bouillant perdent davantage de poids que celles plongées dans un liquide froid et montées lentement en température. Au delà de 150mn, la T° de démarrage n'a plus d'incidence sur la perte en eau des viandes. Le pochage à chaud peut être utilisé dans le cas d'une cuisine légère, diététique. En effet, la pièce conserve ses saveurs, ne contient pas de matières grasses de cuisson. Cette cuisson pourra être mise en valeur à travers des liquides de pochage différents (fond blanc corsé, consommé, bouillon...).</p>

Nature	Limites	Commentaires
T°C de pochage	Ebullition : 100°C - Frémissement : 85°C	Cuisson douce : 70 à 85°C. Au delà, l'ébullition risque de déformer les pièces.
T°C à cœur	Bleu 50°C // Saignant 55°C Rosé/à point 60°C Bien cuit 68°C et plus	Le pochage de pièces tendres (sans collagène) dans un liquide bouillant permet de maîtriser le degré de cuisson.
Rétractation musculaire	Importante lors de la plongée dans un liquide bouillant.	Le pochage avec départ à chaud est un transfert direct de la cuisson sautée qui nécessite un saisissement pour colorer : la pièce se rétracte et perd du volume

CONNAISSANCES LIEES / OBSERVATIONS –
Pochage à froid T 202 / légumes cuits à grand mouillement T 401 / Pocher un œuf T 241 242