

TECHNIQUE (S) DE BASE	POCHER (DEPART A FROID)	Page 158/160 Rochefort R
DEFINITION	Cuisson simple sans brunissement démarrée dans un liquide froid sans matière grasse. Elle est principalement utilisée dans 2 cas : Cuisson longue de pièces de viandes riches en collagène et nécessitant un attendrissement, et cuisson courte de poissons. Dans le cas des poissons, le démarrage dans un liquide froid limite la détérioration des chairs.	
Progression : Cuisses de lapin		
<ul style="list-style-type: none"> • Parer les cuisses / Tailler une garniture aromatique • Disposer les cuisses de lapin dans une russe, les recouvrir d'eau froide et porter lentement à ébullition. • Écumer. • Ajouter la garniture aromatique, le fond déshydraté et le sel. Cuire à frémissement durant 25 à 30m. • Décanter : conserver les cuisses et le fond blanc de cuisson au chaud. 		
Commentaires	Le pot au feu et la blanquette illustrent très bien cette technique de cuisson.	

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
BLANCHIR	Départ à froid	Le blanchissement à froid permet de supprimer les impuretés (sang, protéines, graisses,...)
POCHER	Allure de pochage	Elle doit être douce pour conserver l'intégrité des chairs et limiter les pertes d'eau.
	Type de mouillement	L'eau peut-être remplacée par un fond blanc de qualité ou additionnée de fond déshydraté.
	Fond trouble	Il faut écumer régulièrement pour supprimer les particules en suspension.
	Estimation de la fin de la cuisson	Les chairs doivent se défaire facilement. Le collagène doit s'être dissous et les fibres attendries.

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT

BLANCHIEMENT : l'aliment est recouvert d'eau froide, et lentement porté à ébullition puis chinoisé : **cela favorise l'osmose**. L'eau s'infiltre dans le produit (lardon fumé, pomme de terre, lardon salé...), le sel, l'amidon, le goût de fumée vont migrer dans l'eau. Cela permet :

- Suppression des parfums ou éléments indésirables contenues dans la pièce (fumée, sel, amidon)
- Diffusion des principes aromatiques d'un élément nutritif (os/carcasse...) dans l'eau.
- Hydratation des légumes secs ou de l'amidon

- Arrêt du brunissement (PDT)

<u>Choix des morceaux</u> :	1 ^{ère} catégorie Morceaux à rôtir, à griller, à sauter. (Cuisson courte)		2 ^{ème} catégorie Morceaux à rôtir, à griller, ou cuisson longue en milieu humide.	3 ^{ème} catégorie Morceaux à cuisson longue en milieu humide.
	Arrières	Dorsaux Lombaires	Avants Sous-dorsaux	Avants, Poitrine Ventraux
Ex : Bœuf	Tende de tranche Tranche grasse Aiguillette baronne	Rumsteck, Filet Faux filet Côte à l'os Entrecôte Basse côte	Cuisson longue en milieu humide Paleron Macreuse	Collier Poitrine Gîtes Jumeau Tendron

Les morceaux de catégorie 2 ou 3, fermes car rigides en collagène, nécessitent une cuisson longue dans un liquide pour dissoudre ce collagène. C'est le cas des cuissons combinées (braiser, ragoûts, pocher départ à froid) À la fin d'une cuisson longue dans un liquide à frémissement, la T°C de la pièce est égale à celle du liquide de pochage. Sa T°C à cœur va atteindre 95/98°C. Cela signifie que même en présence de liquide, une pièce de viande va s'assécher et perdre de l'eau lors du franchissement du seuil de 68°C. Il est intéressant d'utiliser la basse T°C pour assurer une dissolution lente du collagène.

NATURE		LIMITES	COMMENTAIRES
Viandes	T°C de cuisson et durée	À frémissement : 85°C Durée : 30m à 3h	Compter 30m pour des pièces tendres et 3h pour une pièce de bœuf de 3e catégorie.
		À basse T°C : <68°C Durée : 3 à 72h	Compter 3h pour des pièces relativement tendres, 72 pour celles riches en collagène.
Poissons	T°C de cuisson	Pocher entre 70 et 80°C	Au delà, les chairs risquent de s'endommager. Une t°C trop basse risque également de nuire au poisson

CONNAISSANCES LIEES / OBSERVATIONS – Source : *cuisine expliquée* – Charles Gilles – Ed BPI

Le salé et le fumé T 163 – Pocher à chaud T 201 – Fruits pochés T 801 – Sauces béchamel et veloutés T 363