

TECHNIQUE (S) DE BASE			POCHER A COURT-MOUILLEMENT	Page : 162/ 164 Malige E
DEFINITION			Cuisson simple sans brunissement d'un aliment (poisson, légume...) sur une garniture de légumes et dans très peu de liquide. Le liquide de cuisson est réutilisé pour la confection de la sauce. Cette cuisson est un pochage avec départ à froid.	
quantités	unité	poids	Progression • Beurrer un plat, parsemé le fond d'échalotes ciselées. • Ranger les filets de poissons, les assaisonner. • Mouiller à mi-hauteur avec le vin blanc et le fumet froid. • Couvrir d'un papier sulfurisé beurré. • Porter à frémissement sur la plaque et finir la cuisson au four à 150°C. • Décanter, filer et réserver au chaud. • Chinoiser le jus de cuisson.	
Filet de poisson	pce	10		
Beurre	Kg	0.020		
Echalote ciselée	Kg	0.050		
Vin blanc sec	L	0.10		
Fumet de poisson froid	L	0.25		
Sel fin	Kg	Pm		
Commentaires			La montée en température doit être assez rapide. Il faudra malgré tout l'ébullition.	

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
PLAQUER	Rangement	Ranger les filets en les serrant légèrement (économie de liquide). Les échalotes doivent être déposées sous les filets.
	Assaisonnement	N'assaisonner que les filets de poissons mais pas le liquide (sauce trop salée). Ne pas poivré (points noirs).
CUIRE	Montée en température	Elle doit être progressive de manière à conserver le fondant des chairs.
	Cuisson	Sans ébullition et au four pour une meilleure diffusion de la chaleur.
	Durée de cuisson	Ne pas attendre que le filet soit complètement cuit. Stopper la cuisson avant la cuisson complète des filets.

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT

Principe :

Lors de la cuisson à court-mouillement, les pièces doivent être mises en cuisson dans un liquide froid (fumet ou fond blanc).

Cette cuisson permet d'utiliser les principes de diffusion liés au phénomène d'osmose.

Le liquide de départ (froid) est relativement pauvre (vin blanc et fumet froid). Lors de la montée en température, les pièces (relativement riches en parfums) vont perdre une partie de leur parfum au profit du liquide de cuisson qui s'enrichit.

Le choix de ce mode de cuisson est guidé par la possibilité de réaliser une sauce réellement adaptée au produit.

Limites :

Nature	Limites	commentaires
Rapport liquide	Compter 0,10 l de vin blanc / 0,40l de fumet froid	Peu de liquide pour concentrer les parfums. La cuisson à couvert assure également une cuisson vapeur
Durée de cuisson	4 /6 mn pour des filets + la phase de repos +/- 10 mn	La phase de repos achèvera la cuisson
Cuisson / service	30 mn max avant l'envoi	Les filets de cuisson doivent être à peine cuits. Les réductions de fonds ou de crème peuvent être anticipées. Il ne restera qu'à ajouter le jus de cuisson et mettre au point la sauce

Il peut y avoir 2 inconvénients pour ce pochage :

Confection longue : cuisson du poisson puis réalisation de la sauce. D'où l'anticipation des réductions.

Aspect desséché du poisson : pour cette raison, les poissons sont toujours nappés, voir glacés de sauce

CONNAISSANCES LIEES/ OBSERVATIONS – La cuisine expliquée. G Charles . Ed BPI

Pocher départ à froid : p 158
Sauces vins blanc : p 300

Légumes à court-mouillement : p 374
Sauce marinière : p 316