

TECHNIQUE (S) DE BASE		POCHER (A LA VAPEUR)	Page 166/168 Raphaël R
DEFINITION	Cuisson simple dans une ambiance saturée en vapeur humide très chaude. Cette cuisson est démarrée à température élevée pour favoriser la coagulation des protéines. Ce mode de cuisson permet de conserver les éléments hydrosolubles de l'aliment (arômes, vitamines).		
Exemple de Progression : Filet de sole poché			
• Parer et rincer les filets de sole. Les rouler sur eux-mêmes et les maintenir serrés à l'aide d'un cure-dent. Les assaisonner et les disposer dans une plaque gastro-norme perforée. Les enfourner dans un four saturé en vapeur à 100°C . Cuire ainsi 5m, servir.			
Commentaires	Toutes les pièces (poissons, viandes, volailles) peuvent être cuites ainsi. Seule la durée de cuisson va changer.		

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
PLAQUER	Choix du matériel	Utiliser des plaques perforées capables de laisser circuler la vapeur.
CUISSON	Assaisonner	Les pièces ne subissent aucun échange, il est impératif de les saler ou de les épicer.
	Perles de liquide blanc	Ces taches blanches sont un signe d'excès de cuisson : la t°C de 68°C à cœur a été dépassée
	Fin de cuisson	Ne pas dépasser la durée nécessaire sous peine de voir le poisson se déformer (vaporisation de l'eau de constitution)

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT

Principe :

Dans le four, la vapeur entre en contact avec la pièce plus froide. Cette vapeur va se condenser : il y a changement d'état. La pièce cède alors une grande quantité de froid et voit ainsi sa température augmenter. Inversement la vapeur cède sa chaleur et se condense.

Toutes les cuissons sans brunissement mettent en jeu un liquide. Les pièces cuites à la vapeur sont en contact uniquement avec la vapeur d'eau. De ce fait cela limite les échanges entre la pièce et le milieu. La pièce ne cède rien et la vapeur n'apporte rien non plus. Cependant, les pièces très salées perdent une grande partie de leur sel lors d'une cuisson vapeur.

Incidences des températures :

Lors des cuissons vapeur, il faut comprendre les modifications liées à la t°C de l'ambiance de cuisson.

Les pièces cuites à 80°C ou à une T°C inférieure à 100°C) vont pocher lentement sans choc thermique violent. Ce type de cuisson équivaut à une cuisson au bain marie. Globalement, en fin de cuisson la pièce a conservé sa forme, son volume initial. Les poissons et les crèmes prises, flancs restent bien fondants.

Au delà de 100°C, la pièce va voir son eau de constitution se vaporiser. L'eau contenue dans l'aliment va se transformer en vapeur et la pièce peut se déformer (pièces farcies). Dans le cas d'aliments farcis (poissons, volailles...) ou de farces et appareils (terrines de poisson, flans de légumes, crèmes prises..) l'eau de constitution va provoquer l'effet soufflé. C'est à dire que l'eau va augmenter de volume lors de sa vaporisation. Les préparations vont gonfler et vouloir sortir de leur moule. Les farces, terrines vont devenir granuleuses. Il faudra donc **éviter cette plage de T°C pour cuire des préparations fragiles**.

La cuisson vapeur est une des cuissons les plus saines car elle s'opère à de basses T°C contrairement à d'autres modes de cuisson comme les cuissons sauter ou griller. Les hautes T°C entraînent la réaction de Maillard ainsi que la formation de composés chimiques inconnus (potentiellement dangereux pour la santé).

La vapeur est un meilleur conducteur que l'air (qui lui est un bon isolant). Une cuisson menée dans un four vapeur réglé à 100°C sera plus rapide qu'une cuisson menée dans un four à air sec réglé à 100°C.

NATURE	LIMITES	COMMENTAIRES
T°C de la vapeur	Pression normale : 100°C	Convient pour la majorité des aliments notamment les aliments fragiles (poissons...)
	Haute pression : 120°C	Convient pour les aliments fermes, non fragiles comme certains légumes. La cuisson à haute pression ne permet pas une surveillance constante. Les aliments peuvent éclater (pomme de terre).

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

Pocher T 201 – Pocher sous vide T 205