

TECHNIQUE (S) DE BASE		GRILLER UN POISSON, UNE VIANDE		Page : 182/184 Huerta
DEFINITION		Griller un aliment, c'est le soumettre à l'action directe de la chaleur par rayonnement ou par contact : braises de bois, de sarments, de charbon, pierre plate, plaque de fonte, grill, barbecue. La cuisson grillée est souvent précédée d'une marinade qui permet de graisser la viande. Elle s'applique à des pièces tendres de première catégorie très souvent de petite taille		
quantités	unité	poids	Progression : <u>Griller une darne de saumon :</u> 1. Vérifier les darnes. 2. Les mettre à mariner au frais, durant 1 heure. 3. Allumer et nettoyer le grill parfaitement. 4. Au moment de cuire les darnes, les égoutter. 5. Poser la pièce sur le grill, en biais, laisser colorer et faire pivoter la pièce d'une quart de tour. 6. Laisser colorer et retourner la pièce sur l'autre face en procédant comme pour la première face. 7. Débarrasser et laisser reposer sur le grill durant 5 minutes. <u>Griller une brochette de filet de canard :</u> 1. Parer les filets de canard, supprimer un peu de graisse. 2. Détailler chaque filet en 3 grosses bandes. 3. Les mettre à mariner. 4. Au moment du service, les piquer sur une brochette, ôter l'excédent de marinade et quadriller les 4 faces sur le grill chaud. 5. •Arrêter la cuisson à 55°C. Laisser reposer jusqu'à 60°C.	
Darne saumon	Pce	10		
Huile d'arachide	L	0.20		
Citron	Pce	1		
Thym, laurier	Kg	Pm		
Sel fin	Kg	Pm		
Poivre	kg	pm		
Filet de canard	Kg	1.750		
Huile de sésame	L	0.20		
Sauce soja	L	0.04		
Vinaigre de riz	L	0.02		
Cassonade	Kg	0.020		
Sésame blanc	kg	0.040		
Commentaires		SAUMON : La petite taille des darnes permet de les cuire en une fois sur le grill. Si leur taille était plus importante, leur cuisson pourrait être terminée au four. CANARD : La présence de cassonade apporte une coloration et des arômes supplémentaires		

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
QUADRILLER	Axes	Une pièce ovale est quadrillée en losange, une pièce ronde en carré.
	Quadrillage irrégulier	Pivoter la pièce en une fois. Le plus la déplacer tant que la coloration n'est pas idéale
CUIRE	La pièce noircit exagérément	Manque de matière grasse. Badigeonner légèrement la pièce avec un peu de marinade. Allure trop vive
	Phase de repos	Il faut absolument prévoir que durant la phase de repos, la température continue d'augmenter à cœur
ASPECT	Points noirs	Le grill était sale. Il faut le brosser et l'essayer ,être deux séries.
	Goût de fer brûlé	Cuisson trop prononcée ou température du grill trop élevé

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT

♦Principe de la cuisson grillée :

Lors de la cuisson d'une viande ou d'un poisson sur un grill, l'objectif recherché est de : 1) colorer la face externe de la pièce par un quadrillage sur les barreaux du grill. 2) Monter ensuite la température à cœur jusqu'au degré de température souhaité par le convive.

La première phase ne peut se faire ailleurs que sur un grill. En revanche, pour la deuxième phase, qui est une montée en température, l'action peut être menée sur le grill mais également au four

♦Incidence du volume de la pièce sur la T° du grill :

Le principe général est relativement simple. Plus une pièce est grosse, plus la température du grill devra être basse. Inversement, plus une pièce est petite, plus la température de cuisson devra être élevée.

♦Différentes méthodes de griller :

1) Grillade en une phase : Certaines pièces peuvent être grillées en une seule phase. Pour cela, il faut que la durée de quadrillage soit équivalente à la durée de cuisson

2) Grillade en deux phases : Certaines grosses pièces ne peuvent pas être grillées en une fois car elles risquent de se ferrer, sécher. La cuisson sera donc menée en deux phases : • une phase de quadrillage durant laquelle la pièce va prendre le goût de grillé • une phase de cuisson durant laquelle la t° va pénétrer lentement à cœur : cette phase de montée en t° peut avoir lieu au four.

3) Grillade inversée : Utilisée dans le cas où la pièce est précuite. Cette précuisson va s'attacher à coaguler les chairs après une cuisson lente. Lors de la remise en t°, la pièce est quadrillée : cela lui apporte croustillant et le goût de fumée.

CONNAISSANCES LIEES/ OBSERVATIONS Source : Cuisine expliquée - Charles Gilles – Editions BPI

Légumes grillés T 410 p 406

Doubles cuissons T 224 p 214

Cuissons à juste température T 231 p 218