

TECHNIQUES DE BASE	ROTIR UN FILET DE POISSON	<i>Page : 186-188 Romano /Farnier</i>
DEFINITION	Cuisson par brunissement sous l'action d'une chaleur vive et sèche (four, salamandre). C'est une cuisson simple, à une étape (coloration). Technique s'appliquant à la fois à des pièces de poisson (filets, darnes) qu'à un poisson entier (bar, sole).	
Méthodes :	Progression :	
avec rissolage au préalable	- Préchauffer le four au maximum. - Assaisonner les filets de poisson - Placer la plaque à rôtir sur un feu vif, y faire revenir les Filet de poisson à l'huile ou dans un mélange d'huile et de beurre clarifié. - Placer la plaque dans le four. - Régler la grille du four au tiers de la hauteur. - Arroser les filets durant la cuisson. - Les laisser cuire 5 à 20 min suivant la taille de la pièce	
Sans rissolage au préalable	- Assaisonner les filets de poisson - Les placer dans une plaque à rôtir le coté peau vers le haut. - Arroser de beurre fondu ou d'huile. - Saisir dans le four très chaud à + 240 °C/250 °C durant 5 minutes. - Baisser la température du four à 200 °C et laisser cuire pendant 5 à 10 minutes	
A la salamandre	- Assaisonner les filets de poisson - Les disposer sur une plaque avec le coté peau vers le haut - Les arroser légèrement avec de l'huile d'olive - Les rôtir sous la salamandre durant 4 à 5 min	
Commentaires	Il est possible de doser le degré d'humidité du four en réglant le toura électronique sur 100% d'air sec	

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
PLAQUER	Méthode	Privilégié une plaque pâtisserie recouverte d'un tapis en silicone.
	Papier cuisson	Eviter le papier sulfurisé qui risque de brûler (sous la salamandre notamment).
RÔTIR 	Température du four	Plus la pièce est fine, plus l'intensité doit être élevée.
	Estimation de la durée	Durée très courte selon les poissons. Les chairs doivent être nacrées.
	Coloration difficile	Manque de matière grasse ou trop d'humidité dans le four.
		Nacré = 55 à 68°C
	Température à cœur	Rosé à l'arête = 56 à 62°C
		A point = 62 à 66°C

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT

Réaction de Maillard :

Les réactions de Maillard, qui font partie des réactions de brunissements non enzymatiques comme la caramélisation, mettent en jeu des réactions entre des sucres et des protéines (plus exactement des acides aminés) à température élevée (lors des opérations de cuisson, de séchage, de déshydratation, de concentration, de pasteurisation, de grillage, de torréfaction, etc...). Une cascade de réactions va alors conduire à la formation de composés bruns aromatiques. Cette réaction est impossible lorsque trop d'humidité est présente dans le four :

- 100% d'humidité conservée correspond à une pièce couverte (la pièce cuit en conservant sa propre humidité) → cuisson poêler. La pièce aura du mal à colorer (réaction de Maillard) et à croustiller.
- 50/50 : une partie de l'humidité est conservée, la pièce sèche un peu plus en surface mais ne parvient pas à être croustillante.
- 100% d'air sec : l'humidité du produit est évacuée. La pièce va colorer rapidement et devenir croustillante. Cette fonction est également utilisée pour sécher de fines tranches de légumes, de fruits.

Il existe trois matériels différents pour le rôtissage :

1. la salamandre (cuisson rapide) : pour des petites pièces fragiles. Permet d'obtenir une peau croustillante
2. la rôtissoire (chairs non fragiles) : croûte
3. le four : rôtir sur grille ou broche (rôtissoire) offre de meilleures conditions de coloration. Les nouveaux fours permettent de réguler le taux d'humidité et d'offrir ainsi de meilleures conditions de coloration.

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

Sauter un poisson T 212 p 178 Rôtir une viande T 215 p 190