

TECHNIQUE (S) DE BASE			POELER UNE VIANDE	Page :194/196 MITTEAULT
DEFINITION			Cette cuisson est une cuisson simple comprenant deux phases : coloration et cuisson en ambiance humide à température douce. L'objectif : atteindre une température à cœur tout en évitant le dessèchement de la pièce de viande.	
quantités	unité	poids	Progression : caneton poêlé	
caneton	pce	1	1. Habiller le caneton	
beurre	kg	0,08	2. L'assaisonner, le déposer avec ses parures dans un rondau. L'arroser de beurre fondu.	
1er garniture aromatique			3. Le faire colorer dans un four chaud (180°C).	
carotte	kg	0,1	4. Ajouter carotte, oignon. Couvrir le récipient, terminer la cuisson à 120°C pendant 30min.	
oignon	kg	0,1	5. 10min avant la fin de la cuisson, adjoindre la 2eme garniture de légumes. Terminer à couvercle la cuisson.	
2eme garniture aromatique			6. Confectionner un fond de poêlage (sauce brune)	
tomate concassée	kg	0,2	7. Glacer la pièce	
ail écrasé	pce	5	Commentaires	
Bouquet garni	pce	1	. La garniture (légume) ne doit pas être suée. Elle doit conserver toute son humidité pour la diffuser lors de la cuisson à l'étouffée.	

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
COLORER	Méthode	Grosses pièces: colorer au four. Petites pièces : colorer sur la plaque de mijorage.
	Coloration hétérogène	Coloration au four, arroser le caneton d'huile et/ou beurre
CUIRE A L'ETOUFFEE	Les légumes brûlent	Arroser la pièce, baisser l'intensité du four. Tailler les légumes lus gros. Ne pas faire suer
	Présence de liquide au fond du récipient	Perte d'eau de constitution : signe de sur-cuisson
	Durée de cuisson	Température adaptée à la pièce (entre 62 et 67°C).
GLACER	Présence de garniture aromatique	Supprimer les légumes et éponger la pièce. Glacer sous la salamandre. L'objectif est de faire évaporer l'eau de la sauce.

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT
<p>Une cuisson en vase clos permet de cuire la pièce dans une température ambiante inférieure ou égale à 100°C. Les pièces sont censées ne pas brûler, ne pas dessécher. Pour cela la température du four ne doit pas être trop élevée (poêlage = cuisson douce). Température idéale est de 120°C. Donc cuisson longue.</p> <p>Cette cuisson peut être menée en cocotte lutée. Une température plus élevée (150/160°) ne permettra pas d'obtenir une température régulée dans le récipient.</p> <p>Il existe 2 méthodes de poêlage :</p> <ol style="list-style-type: none"> Méthode dérivée de la cuisson rôtie ou sautée : la pièce est colorée, déposée sur une garniture aromatique puis couverte. Elle finit de cuire au four à couvert en ambiance humide. Inconvénient : la pièce se rétracte lors de la coloration. Méthode issue de l'ancienne cuisine : la pièce crue est déposée sur une garniture aromatique crue, couverte et cuite à l'étouffée. Elle monte lentement en température, ne se rétracte pas. Avant la fin de cuisson la pièce est découverte pour permettre sa coloration. Cette deuxième méthode peut être utilisée avec une pré cuisson sous vide. La coloration se fera à l'envoi. La phase de coloration met en avant la réaction des fibres musculaire sous l'effet de la chaleur intense.

NATURE	LIMITES	COMMENTAIRES
Température à cœur	Veau : 62/64°C Porc: 64/67°C Volaille:72°C	Pièce de 1ère catégorie, cuisson terminé quand la température à cœur est atteinte (pas de palier de cuisson)
Température idéale de l'ambiance de cuisson	120°C	Température douce, ou l'ambiance de cuisson à l'intérieur atteint 130/150°C.
Fond de poêlage	0.5 à 1 dl/pers.	Les petites pièces peuvent également être glacées.

SAUTER ET POELER : 2 cuissons proches		
←←← Cuisson courte : Durée de cuisson : cuisson longue →→→		
Sauter une viande rouge : obtenir une croûte croustillante pas de couvercle	Sauter une viande blanche, une volaille : Avec couvercle Éviter le dessèchement	Poêler une viande blanche, une volaille (grosse pièce +/- 2kg) : Éviter le dessèchement /GA / couvercle

CONNAISSANCES LIEES/ OBSERVATIONS – Source : cuisine expliquée – Gilles Charles – Editions BPI		
Sauces par déglçage T 351	Rôtir une viandes T 215	Gratin, glaçage, laquage T382