

TECHNIQUE (S) DE BASE		CUISSON A BASSE TEMPERATURE		Page 222/224 Hugo Coulomb
DEFINITION		La cuisson à basse température a été rendue célèbre par Bruno Goussault du CREA. Ce type de cuisson est principalement destiné aux viandes des fermes destinées à être attendries. La cuisson menée à une température inférieure à 68C° permet de réaliser de sérieuses économies tout en conférant au produit une grande tendreté.		
quantités	unité	poids	<u>Progression :</u> Cuisse de poulet en ragout à brun à basse température 1. Flamber et manchonner les cuisses. Les ficeler en melon (cf 113) 2. Les assaisonner et les faire rissoler dans l'huile chaude. Ajouter la garniture de carotte et d'oignon. La faire suer complètement 3. Déglacer au vin blanc faire réduire à sec 4. Ajouter la tomate concassée crue, l'ail et le bouquet garni. Faire refroidir l'ensemble Conditionner sous vide avec le fond brun lié. 5. Enfournier à la vapeur à 66°C durant 3h environ 6. Ouvrir les sacs décanter et mettre au point la sauce	
Poulet (cuisse)	pce	10		
Oignon ciselé	kg	0,100		
Huile	L	0,05		
Carotte (mirepoix)	kg	0,080		
Vin blanc sec	L	0,15		
Fond brun lié	L	0,75		
Tomate concassé crue	Kg	0,150		
Ail (gousse de)	Pce	5		
Commentaires	Les cuisses de volaille peuvent êtres cuites à 66°C sans être conditionnées sous vide. Elles acquièrent dans tous les cas une tendreté incroyable.			

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
MARQUER EN CUISSON	Légumes sués	Il est impératif de les faire suer complètement sinon ils ne cuiront pas à 66°C
	Fond Lié	Utilisation de fond lié industriel
CONDITIONNER	Ebullition	Il faut refroidir le fond lié, les cuisses et les légumes, sinon tout va bouillir lors de la mise sous vide
POCHER	Durée de cuisson	Dépend de la qualité de la volaille
	Fonte des sacs	Température de pochage trop élevée ou sac inadapté
DEGUSTATION	Sauce acide	Vin pas assez réduit

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT

Incidence de la cuisson basse température

Elle permet de limiter les pertes de poids et de volumes des pièces. Ex : une épaule d'agneau braisée d'un poids de 500 g de manière classique perd 44 % de son poids contre 25 % en basse température lorsque la température ne dépasse pas 68°

Produits utilisés :

Généralement des morceaux de 2^{nde} ou 3^{ème} catégorie riche en collagène sur les cuissons ragoût à blanc, à brun, pocher, braiser principalement. Pas de poissons en règle générale

Bœuf : paleron, aiguillette, queue, joue

Agneau : Epaule, collier, jarret, souris

Veau : poitrine jarret

Porc : travers, épaule, poitrine

Volaille : ballotine, cuisse, épaule de lapin, aileron de volaille

Gibier : terrine de lièvre, de colvert

En cuisson sous vide, il existe trois grandes possibilités de cuisson. Elles sont en fonction de la température de l'ambiance de cuisson et de la température à cœur de la pièce. Chacun de ces méthodes de cuisson est adaptée à une méthode ou un produit à cuire.

1. **La cuisson Haute/Haute** : plutôt destinée aux légumes qui nécessitent des températures plus élevées de cuisson pour assurer l'attendrissement de la cellulose. La température de l'ambiance de cuisson est généralement comprise entre 80 et 100°C
2. **La cuisson Haute/Basse** : Permet de cuire assez rapidement (par rapport à une cuisson basse/basse) une pièce et de maîtriser la température à cœur. Ce réglage est principalement utilisé pour la cuisson des poissons qui nécessitent une coagulation rapide. La température de l'ambiance de cuisson sera de 80°C
3. **La cuisson Basse/Basse** : véritable cuisson à basse température, permet d'obtenir des cuissons précises, des pièces tendres (attendries) et pleines de jus. Elles concernent surtout les pièces de viandes destinées à être attendries (2^{ème} ou 3^{ème} catégories). La température de l'ambiance de cuisson doit être comprise entre 54° et 67°C (limite maximale avant que les pièces perdent leur apports protidiques)

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

Ragoûts (TT 221) Braiser (TT 223) Pocher sous vide (TT 205) Cuisson à juste température (TT 231)

Tableau couple temps /température

PRODUIT			T° DE CUISSON (C°)	T° A COEUR	DUREE (heures)
Viande rouge	AGNEAU	Epaule	62	62	36
		Panoufle	66	66	24
		Souris	66	66	12
	BOEUF	paleron	56	56	72
		3 ^{ème} catégorie	66	66	72
Viandes blanches	PORC	Sauté / bouilli	66	66	20
		Poitrine (ribs)	80	80	9
	VEAU	Jarret	62	62	24
		poitrine	59	59	48
	CANARD	Cuisse	72/66	66	3
		Ballottine	68	66	4h30
	LAPIN	Epaule	66	66	2
		Cuisse	72/66	66	2
	POULET	Aileron	66	66	1h30
		Cuisse	72/66	66	2h30
		Ballottine	66	66	4