

TECHNIQUE (S) DE BASE		LEGUMES SAUTES		Page 402/404 Hugo Coulomb
DEFINITION		Légumes saisis dans une matière grasse chaude et sautés dans une poêle, un sautoir à découvert et sans liquide.		
quantités	unité	poids	Progression : Champignons sautés	
Champignons de paris	kg	1.000	✓ Laver et escaloper les champignons	
Beurre	kg	0.050	✓ Dans une poêle ou un sautoir, faire chauffer le beurre.	
Sel fin	kg	pm	✓ Saisir les champignons dans le beurre bien chaud	
Poivre blanc	kg	pm	✓ Assaisonner	
Finition			✓ Faire sauter jusqu'à légère coloration	
Echalote ciselé	kg	0.050	✓ Ajouter les échalotes ciselées et le persil haché	
Persil plat haché	kg	0.010	✓ Baisser l'intensité du feu et faire étuver quelques instants	
			✓ Débarrasser	
Commentaires	Les champignons doivent être lavés très rapidement, ils ne doivent pas être stockés dans l'eau : ils perdraient une grande partie de leur goût et se transformeraient en éponge.			

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
PREPARER	Laver	Supprimer la terre des champignons et les laver dans des eaux différentes
	Escaloper	Obtenir une taille régulière pour assurer une cuisson homogène
	Champignons noirs	Choisir des champignons frais bien blancs. Escaloper les champignons justes avant de les cuire
SAUTER	Ebullition	Température du beurre pas assez élevée. Légume remué trop tôt ou assaisonnés trop tôt
	Dessèchement	Cuisson excessive des champignons
	Echalote brûlée	Incorporation trop tôt ou température de cuisson trop élevée
	Forte acidité	Eviter de trop acidifier les champignons avec du citron. Utiliser un peu d'acide ascorbique si besoin

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT

Il existe deux grandes familles de légumes sautés :

Les légumes sautés crus C'est le cas des champignons, des pommes de terre nouvelles.

La courte durée de la cuisson :

- ✓ Permet la cuisson du légume et sa coloration
- ✓ Evite le dessèchement du légume

Les légumes concernés sont généralement tendres ou ont une certaine tenue à la cuisson. Ils sont, en plus, taillés assez finement (émincés, escalopés, dés...)

Les légumes précuits et sautés C'est le cas des pommes de terre (cocotte), des endives meunières...

Bien souvent, la durée de cuisson n'est pas assez longue pour assurer l'attendrissement du légume, sans que le légume ne brûle ou ne se dessèche. Une pré cuisson est donc nécessaire.

Généralement, ces légumes sont cuits à l'anglaise ou braisés et ont une taille assez importante (pomme château, endive...)

La double cuisson des pommes de terre

Les pommes de terre peuvent être cuites :

En une étape (pochage ou coloration). Pomme anglaise ou pomme sautée

En deux étapes (pré cuisson et coloration) Pommes miettes, pommes cocottes, pochées/frites. La première étape sert à assurer une pré cuisson à cœur, la seconde la coloration externe. Attention à l'excès de pré cuisson. Les pommes cocottes sont blanchies pour supprimer l'excès d'amidon et limiter leur oxydation (oxylase)

Le choix de la matière grasse dépend de la qualité du saisissement souhaitée et de la durée de la cuisson

Point de fumée des MG : Beurre 130/140°, Graisse de canard 140°, Beurre clarifié 180°, Huile de tournesol 200°

Sauter=saisir

Les légumes sautés sont saisis dans une matière grasse chaude pour éviter qu'ils n'en absorbent trop. Beaucoup de cuissons de légumes sont démarrées à la manière d'une cuisson sautée puis lentement pour assurer la cuisson douce sans dessèchement.

Certains légumes, riches en eau et pauvres en cellulose sont traités à la manière d'une cuisson sautée. Ils sont saisis dans une matière grasse chaude. Toutefois, leur haute teneur en humidité empêche la coloration. C'est le cas des épinards et de l'oseille. On ne cherchera surtout pas la coloration. On évitera aussi de leur appliquer une cuisson à grand mouillement qui leur supprimerait une grande partie de leur oligo-éléments.

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

.Sauter une viande TT 211 .Sauter un poisson TT 212 .Pomme de terre façonnée TT 431