

TECHNIQUE DE BASE			SAUTER UN POISSON	Page : 178 / 180 Courcelle Labrousse
DEFINITION			Cuisson simple avec brunissement par l'intermédiaire d'une matière grasse. L'objectif est de colorer la face externe tout en chauffant le cœur de la pièce en cuisson. Cette cuisson s'applique à de petites pièces ou des poissons portions.	
Quantités	Unité	Poids	Progression	
Sole (portion)	pce	10	1. Habiller, rincer, éponger les soles.	
Sel fin	Kg	pm	2. A l'envoi, les assaisonner et les fariner. Faire chauffer le beurre dans une poêle.	
Farine	Kg	0,150	3. Déposer la sole côté peau blanche, saisir puis baisser l'allure.	
Beurre	Kg	0,150	4. Retourner et saisir l'autre face.	
Commentaire			5. Terminer la cuisson au four.	
			La farine permet une meilleure coloration et une meilleure tenue des chairs	

ÉTAPES	POINTS CRITIQUES	PRÉCAUTIONS
DÉBUT DE CUISSON	Beurre brûlé avant saisissement	Jeter le beurre et recommencer la cuisson.
	Quand fariner ?	A l'envoi pour éviter la formation d'une colle à la surface de la sole
	Quelle face ?	Toujours cuire en premier la face côté peau blanche
CUISSON	Coloration irrégulière	Arroser les soles avec le beurre de cuisson
	Allure trop vive	Baisser l'allure de chauffe une fois la face colorée pour ne pas brûler le beurre
	Estimation de la cuisson	L'arrête centrale doit se décoller des chairs

NATURE	LIMITES	COMMENTAIRES
T° de dissolution du collagène	23/24°C : poissons de mer froide 54/55°C : poissons de mer chaude Pour indication : pour les viandes dissolution à 55 et 66°C	Dans les deux cas il faut saisir rapidement les chairs afin de maintenir la fermeté et éviter ainsi de les laisser trop longtemps dans la zone de T°C de solubilisation du collagène.

COMPRÉHENSION / APPROFONDISSEMENT
<p>Composition des muscles des poissons et incidence sur la cuisson : Un filet de poisson est composé de filets soudés les uns aux autres par des tissus conjonctifs. Ces fibres, qu'on appelle « myomères » sont agencées par paquets qui s'effritent ou se désagrègent lors de la cuisson ». le but de la cuisson d'un poisson est de raffermir les chairs en assurant une coagulation rapide des protéines. Si le début de la cuisson est trop lent, le collagène contenu se dissout et le poisson se cassera.</p> <p>Cuisson des poissons et température La finition de la cuisson peut être menée à différentes T° au four :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si T° élevée (150° à 200°C) mais menée rapidement = formation d'une croûte en surface + cœur du poisson fondant et humide. • Si T° basse (60°C environ) = chairs fondantes puisque le collagène contenu s'est dénaturé. • Si 100°C < T° < 120°C = cuisson plus homogène puisque la T° aura eu le temps de pénétrer à cœur. Elle permet de conserver l'humidité. <p>Les cuissons des poissons Il existe trois grands types de cuissons concernant les poissons :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Cuisson en milieu aqueux</u> : court bouillon (chaud/froid), court mouillement, vapeur, sous-vide 2. <u>Cuisson avec coloration</u> : sauter, rôti, frire, griller. Mode de cuisson adapté aux chairs fragiles. Les pièces peuvent être farinées/panées de manière à leur assurer une plus grande tenue 3. <u>Cuisson combinée</u> : elle met en œuvre une coloration et une cuisson en milieu aqueux comme les ragoûts à brun ou à blanc (type matelote). Mode de cuisson adapté aux chairs fermes (anguille, turbot, lamproie), ou riches en arêtes.

CONNAISSANCES LIÉES / OBSERVATIONS – La Cuisine Expliquée, G. Charles, BPI	
Le salé et le fumé TT 163	Sauter une viande TT 211