

TECHNIQUE (S) DE BASE		CUISSON A JUSTE TEMPERATURE		Page : 218 /220 Daclin
DEFINITION		La cuisson à juste température permet de cuire une pièce à la température idéale attendue par le client. Il s'agit d'une amélioration de la maîtrise du degré de température atteint par la pièce, contrairement à la cuisson traditionnelle (dont la cuisson est plutôt estimée en minutes /kg)		
quantités	unité	poids	Progression :	
Agneau (carré de 1kg)	kg	2,500	<ol style="list-style-type: none"> 1. Habiller le carré : il n'est pas utile de protéger le haut des côtes 2. Le déposer sur une grille propre posée sur une lèchefrite. Arroser le carré d'un filet d'huile. Piquer la sonde et la programmer sur 60°C 3. L'enfourner dans un four à 60°C. Cuire jusqu'à ce que la température programmée soit atteinte. Assaisonner 	
Huile d'olive	L	0,05		
Sel fin	kg	pm		
Poivre blanc	kg	pm		
Commentaires		Possibilité de colorer l'extérieur avant ou après la cuisson. Possibilité de le surmonter d'une croûte et de le finir sous la salamandre		

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
CUISSON	Exsudat en début de cuisson	Ne pas assaisonner car le début de cuisson est lent
	Saisir	Il est possible de colorer avant cuisson et de finir la cuisson à 60°C
	Placement de la sonde	Bien piquer la sonde au centre de la pièce. Privilégier les sondes très fines.
	Température à cœur	La température programmée dépend de la nature de la pièce
	Phase de repos	Phase inutile car la température a pénétré la pièce lentement jusqu'au cœur et ce, de manière homogène

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT

Pour réussir des cuissons à juste température, il faut maîtriser les seuils de températures et les comprendre :

- +62°C : certaines protéines se dénaturent et modifient la perception visuelle de la couleur de la viande (rouge à brune)
- +68°C : Les protéines relâchent l'eau des cellules, la viande produit des exsudats et devient sèche. Les objectifs de la cuisson à juste température sont de diminuer fortement les pertes à la cuisson et de limiter la rétraction des pièces et d'améliorer leur jutosité et leur tendreté.

Incidence de la juste température sur le cœur de la pièce :

- Une cuisson classique à haute température pénètre très rapidement la superficie des chairs. Il faut laisser une phase de repos pour que la chaleur d'homogénéise à cœur. En revanche, une cuisson plus lente, à juste température évitera les chocs thermiques. La fin de cuisson correspond à l'atteinte de la température programmée au cœur du produit. La phase de repos est inutile

Maintien en température :

- En cuisson à juste température, il est possible de conserver une pièce au chaud durant longtemps si la température de stockage est adaptée. **Maintien à 55° pour une viande rouge saignante. Il faudra une élévation à 60° pour faire évoluer la cuisson**

L'inconvénient de la cuisson à juste température est de ne pas offrir des pièces très chaudes. Il faut donc leur apporter un gros coup de chaleur à la salamandre ou au four à l'envoi

La cuisson à température contrôlée : deux options

- Pièce tendre : La cuisson à juste température s'applique particulièrement pour celle-ci. Une fois la température à cœur souhaitée atteinte, la cuisson est terminée.
- Pièce fermes : Les pièces riches en collagène peuvent être cuites à basse température pour limiter au maximum la perte de poids et améliorer leur tendreté

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

Pocher sous vide T 205 Sauter une viande T 211 Rôtir une viande T 215 Griller T 213
Les doubles cuissons T 224 Cuisson à basse température T 232