

| TECHNIQUE (S) DE BASE | | POCHER SOUS VIDE | | Page : 170 /172 De Metz |
|-----------------------|-------|---|---|----------------------------|
| DEFINITION | | Technique de cuisson qui consiste à conditionner un aliment prêt à cuire en sac étanche sous vide puis à le poché à la vapeur ou au bain marie de manière à ce que l'aliment ne brunisse pas. | | |
| quantités | unité | poids | Progression : Huile d'orange <ul style="list-style-type: none"> • Prélever les écorces de l'orange • Dans un sac rangé les écorces d'orange, le piment et l'huile. Souder et laisser infuser dans un four vapeur à 50° pendant 1h. Saumon poché <ul style="list-style-type: none"> • Dépouiller et détailler les pavées de saumon en pavés de 0,120kg • Ranger les pavés dans un sac, les assaisonner, ajouter l'huile d'orange et conditionner sous vide • A l'envoi faire pocher à 50° (à la vapeur) jusqu'à atteindre 38° à cœur entre 12 et 15 min | |
| Huile d'orange | | | | |
| Orange | pce | 2 | | |
| Piment d'Espelette | kg | Pm | | |
| Huile de tournesol | l | 0,1 | | |
| Saumon poché | | | | |
| Saumon (filet) | kg | 1,5 | | |
| Sel fin | kg | pm | | |
| Commentaires | | A l'envoi il est possible de faire dorer les saumons pour leur apporter (salamandre ou four) afin de leur apporter d'autre saveur. | | |

| ETAPES | POINTS CRITIQUES | PRECAUTIONS |
|---------------------------|--------------------------|---|
| Mise sous vide | L'huile s'échappe du sac | L'huile est tiède et bout lors de la mise sous vide. Il faut la refroidir auparavant. |
| | Soudure imparfaite | Lors de la soudure les sacs ne doivent pas se chevaucher et doivent être posés à plat |
| | Pourcentage d'air | Il est possible de changer les paramètres de la machine mais pour le saumon mieux vaut avoir le moins d'air possible. |
| | Fixation de la sonde | Utiliser une sonde fine avec des joints alimentaires compacts |
| Pocher à la vapeur | Cuisson irrégulière | Les pavés de saumon doivent être identiques |

| ETAPES | POINTS CRITIQUES | PRECAUTIONS |
|-----------------------------|--------------------------------|---|
| T° de fin de cuisson | Pas moins de 58° à cœur | Il y a une légère contradiction avec la législation qui oblige la cuisson des pièces à + 63° (toutes les pièces sont à point) |
| Choix des sacs | Pour conservation sans cuisson | Fins et coûtent peu chers. Ils ne supportent pas la montée en température |
| | Température < 100° | Choisir des sacs courants. Attention, ils fondent à une température > |
| | Température > 100° | Pour la cuisson des légumes, choisir des sacs supportant 115 °C |
| | Sacs rétractables | Après un passage de 5 secondes dans l'eau bouillante puis dans de l'eau glacée, ces sacs permettent de maintenir un aliment en forme, de le façonner un tube. |

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT

Evolution du pochage

Cuire dans un liquide : meilleur moyen pour réguler et maîtriser la température de cuisson d'une pièce

Cuisson en papillote :

La cuisson en papillote a permis de se rendre compte de l'intérêt d'une cuisson en vase clos. La cuisson en sac (avec de l'air) ne permet une bonne cuisson optimale. L'air est un isolant qui empêche une cuisson régulière et la diffusion régulière de la température.

Cuisson sous-vide

L'aliment cuit conditionné dans un sac étanche sous vide et poché à une température proche de 100°

Cuisson sous vide à basse température

Ce type de cuisson permet une tendreté exceptionnelle des chairs et une diminution de la perte de poids

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

Cuisson à juste température T 231
Cuisson à basse température T 232

Doubles cuissons T 224
Légumes sous-vide T 407