

TECHNIQUE (S) DE BASE		SAUTER UNE VIANDE ROUGE		Page 174 176 Blondeau M
DEFINITION		Cuisson simple avec brunissement par l'intermédiaire de matière grasse . L'objectif est de colorer la face externe tout en chauffant le cœur de la pièce en cuisson. La cuisson sautée s'applique à de petites pièces tendres de premières catégorie (escalopes , cotes , steaks, tournedos...) Les grosses pièces, quant à elles, sont rôties...		
quantités		unité	poids	<u>Progression :</u> Sauter un pavé de rumsteak 1. Parer correctement le rumsteck et le détailler en 10 steaks épais. 2. Au moment de service , faire chauffer l'huile et le beurre dans un sautoir → les matières grasses doivent être chaudes 3. Saisir la première face 4. Assaisonner 5. Retourner et colorer la 2 ^{nde} face 6. Finir la cuisson jusqu'à atteindre 50°C à cœur. Faire reposer la viande sur une grille chaude
Cœur de Rumsteck		KG	1,900	
Beurre		KG	0,050	
Huile		L	0,10	
Commentaires	le principe est le même pour les pièces d'agneau ou de canard qui elles, sont généralement servies rosées. (60 ° c à cœur)			

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
CUISSON	Matière grasse brûlée	Le beurre brule facilement → adjoindre de l'huile
	Les pièces accrochent	Ne pas remuer les pièces ; elles se décollent toutes seules
	Coloration difficile	Pièces trop serrées ou MG pas assez chaudes pour saisir correctement
REPOS	Sang mal reparti	Le repos doit se faire à 60°C , il faut compter 5 min
	Exsudat	Isoler le steak du sang écoulé
	Viande ferme	Au delà de 60°C à cœur , les fibres se rétractent de manière importante

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT

Les cuissons simples avec brunissement : Sauter, Rôtir, Frire, Griller

Les deux phases de ces cuissons sont :
La phase de coloration (saisir, rôtir, quadriller, frire)
Une phase de montée en température à cœur (dans le récipient de cuisson, , au four, sur le grill, dans la friteuse)

La réaction de Maillard :

Lors de la cuisson d'une viande avec brunissement , se déroule la célèbre réaction de Maillard (réaction d'acides aminés et des sucres provoquant la formation de molécules aromatiques et de composés bruns) pas toujours facile a maitriser. Quand un aliment protéique est chauffé dans une ambiance sèche il se produit :

- le chauffage progressif de l'aliment
- réaction des fibres musculaires
- le début de la coagulation des protéines de surface
- une évaporation de l'eau constitution
- une coloration de la surface de l'aliment suite a la réaction entre les protéines et les sucres contenus.

Si la température de chauffe est insuffisante , l'eau de constitution ne pourra pas s'évaporer , elle restera au fond du récipient et se mettra à bouillir. La pièce ne pourra pas colorer de façon rapide

TEMPERATURES DE CONSOMMATIONS A CŒUR

BLEU 50 °	SAIGNANT 55°	ROSE 60°	A POINT 62/64°	BIEN CUIT +68°
-----------	--------------	----------	----------------	----------------

Phase de repos :

Après une cuisson classique à haute température, la chaleur n'a pas eu le temps de pénétrer de manière régulière dans toute la pièce. cette phase va permettre de :
Réhydrater la couche superficielle,
Répartir de façon homogène le jus et la chaleur : amélioration de la tendreté et de la jutosité de la viande.

CONNAISSANCES LIEES / OBSERVATIONS	
Panures TT 184 p 148	Griller T 213 p 184
Rôtir une viande T 215 p190	Sauces pour déglçage T 351 p 320
Cuisson a juste température T 231 p 218	