

**DEFINITION**

Cuire avec une certaine quantité de matière grasse en l'exposant directement à la chaleur d'un feu nu dans une cheminée ou à la broche ou à la chaleur rayonnante d'un four ou d'une rôtissoire. Il s'agit d'une cuisson simple avec brunissement.

Quantités pour 4 personnes	Unité	Poids	<b>Progression Rôtir une volaille entière (poulet)</b> - Habiller le poulet, l'assaisonner et le brider. - Déposer le poulet sur une cuisse dans un rondau de taille adaptée. L'arroser légèrement d'huile et de beurre. - Enfournier à 180° durant 20minutes. - Retourner le poulet sur l'autre cuisse, l'arroser avec le jus de cuisson et le cuire durant 20 minutes. - Le mettre enfin sur le dos et terminer la cuisson durant 10 minutes. - Vérifier le degré de cuisson et le débarrasser.
Poulet	pièce	1	
Beurre	KG	0,100	
Huile d'arachide	L	0,05	
Sel fin	KG	PM	
Poivre blanc	KG	PM	

**Commentaires**

Cependant, il faut faire attention à ne pas exposer trop longtemps les filets à la chaleur directe du four. Il est possible de garnir le ventre du poulet avec des gousses d'ail et du pain

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
PREPARATION	Poulet non bridé	Les ailerons plus fins, risquent de brûler s'ils ne sont pas collés contre le corps du poulet.
	Choix du matériel	Taille adaptée. Préférer un petit rondau ou une plaque à rôtir.
ROTIR	Chair desséchée	Les filets sont plus rapides à cuire : il faut éviter de les exposer à la chaleur directe.
	Fond du récipient brûlé	Utiliser du beurre et de l'huile et régler la température du four durant la cuisson.
FIN DE LA CUISSON	Estimation	Piquer la cuisse au niveau de la jointure : le jus qui sort doit être translucide et non rouge.
	Phase de repos	Isoler la pièce du jus qu'elle va rendre en la déposant sur une assiette ou une grille.

**COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT**

La phase de repos : justification

- En cuisson traditionnelle :

Lors de la cuisson des viandes en cuisine traditionnelle, les viandes sont exposées à des températures élevées : il y a un gros écart entre la température de l'ambiance de cuisson et la température souhaitée au cœur de la pièce.

La pièce emmagasine beaucoup de chaleur en périphérie. En fin de cuisson, on obtient de gros écarts de couleur au niveau de la pièce. Le centre est encore cru alors que la périphérie est desséchée. La chaleur accumulée va devoir se répartir dans la pièce durant une phase de repos. Cela va permettre un rééquilibrage du jus, une réhydratation de la périphérie. La pièce va perdre beaucoup de jus.

- En cuisson à juste température

La cuisson à juste température se fait à des températures plus clémentes (80-120°) pour les pièces de viande : il y a un faible écart entre la température de cuisson et la température souhaitée au cœur de la pièce.

Les fibres musculaires ont moins tendance à se rétracter. La chaleur pénètre lentement la pièce. En fin de cuisson, il y a une certaine homogénéité au niveau de la couleur et de la température à cœur. La pièce n'aura pas besoin de repos. En plus, il y aura très peu d'exsudation.

**Cuisson rôtie : situation**

S'applique aux pièces de 1<sup>ère</sup> catégorie et aux jeunes volailles. La cuisson se situe à mi-chemin entre une cuisson sautée (petite pièces) et une cuisson poêlée (grosses pièces pouvant sécher). Double objectif cuisson rôtie :

1. colorer partie externe = apport croustillant
2. chauffer le cœur de la pièce pour le rendre plus digeste

Le saisissement trop vif d'une viande (four/récipient) très chaud peut entraîner la diminution des fibres musculaires et par conséquent la perte de volume (à partir de 40°C mais surtout après 60°). Des méthodes plus douces de cuisson préconisent d'enfournier la viande à basse température entre 50° et 120°C = diminution perte de volume.

La difficulté dans une cuisson d'une volaille entière résulte de la différence de températures à cœur à atteindre entre les cuisses (72°) et les filets (62-64°)

**CONNAISSANCES LIEES/ OBSERVATIONS - La cuisine expliquée. G Charles . Ed BPI**

Rôtir un poisson T 214 p186      Jus de viande T306 p 256      Poêler une viande T 216 p 194  
Sauce par déglçage T 351 p 320      Cuisson à juste température T 231p 218