

DEFINITION

Le choix de la cuisson peut se faire en fonction de méthodes différentes :

- L'achat d'une pièce de viande va conditionner un mode de cuisson.
- L'envie d'utiliser un mode de cuisson va influencer l'achat d'un type de morceau de viande.

Mode de cuisson / Catégorie	1ere catégorie	2eme catégorie	3eme catégorie
SAUTER	Agneau Gigot /Selle / Filet Carré (côtes) Bœuf Tranche tendre Tranche grasse Rumsteck /Contre filet Filet/ Milieu de train Entrecôtes Basse côte Veau Noix, sous noix, noix pâtissière/ Quasi Longe, filet Carré (côtes) Epaule		
GRILLER			
FRIRE			
ROTIR			
POELER			
POCHER A CHAUD			
POCHER A LA VAPEUR		Agneau Epaule Bœuf Semelle (gîte) Aiguillette (rumsteck) Surlonge Epaule Veau Poitrine Tendron Flanchet	Agneau Haut de côtelette Poitrine/ Collier Souris Bœuf Crosse/ Jarret Queue/ Collier Flanchet/ Poitrine Veau Jarret/ Crosse/ Collier
POCHER DANS UN LIQUIDE			
RAGOUTS			
BRAISER			
POCHER SOUS VIDE A BASSE TEMPERATURE			

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
Degrés de cuisson	Evolution : Bleue, saignant, à point, bien cuit	L'augmentation de la température à cœur modifie la couleur et la tendreté d'une viande
Etat du muscle (Pièce de 1ere catégorie)	Attendrissement Dureté Ramollissement	40° à cœur : raffermissement des muscles 60° augmentation de la dureté de manière significative Le ramollissement a lieu grâce à l'hydrolyse (prolongement de la cuisson)
	Rétraction des fibres musculaires	Raccourcissement des myofibrilles lors de la montée en température
	Exsudation	Perte d'une grande partie de l'eau à partir de 68°
	Création d'arômes	La décomposition des protéines participe à la création des arômes de la viande.
Collagène (Pièce de 2 et 3eme catégorie)	Augmentation du pourcentage dissous	Entre 55° et 66°C, le collagène se dissout. Au-delà de 66°, il coagule. Il faut ensuite qu'intervienne une hydrolyse pour l'attendrir
Eau de constitution	Evaporation	Dès le début de la cuisson, l'eau de constitution s'évapore. Plus la température augmente plus le phénomène s'accroît. La viande s'assèche