

TECHNIQUE (S) DE BASE	FRUITS Pochés SOUS VIDE		Page : 622 /624 SMITH Johanna
DEFINITION	Technique de cuisson qui consiste à conditionner un fruit prêt à cuire dans un sac étanche sous vide avec un sirop de sucre aromatisé puis le poché à la vapeur. Cette technique a pour avantage de changer la texture d'un fruit, de le parfumer et d'éviter que le fruit s'oxyde.		
quantités	unité	poids	Progression : Caramel au beurre : <ul style="list-style-type: none"> - Faire un caramel brun avec le sucre. - Le décuire avec du beurre et de l'eau. Refroidir Fruit poché : <ul style="list-style-type: none"> - Eplucher les pommes à l'aide d'un économe et les taller en quartiers. - Placer le fruit dans un sac à sous-vide et y ajouter le caramel au beurre ainsi que la gousse de vanille coupé en deux. - Pocher à la vapeur à 90 degrés durant 10 à 15 minutes. - Refroidir en cellule
Caramel au beurre			
Sucre semoule	Kg	0,150	
Beurre	kg	0,100	
Eau	litre	0,05	
Gousse de vanille	gousse		
Fruits pochés sous-vide			
Pommes Golden	kg	1	
Commentaires	Les pommes peuvent servir pour monter un millefeuille. Après cuisson celles-ci deviennent légèrement translucide.		

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
CONDITIONNEMENT	Le sirop déborde	Le sirop doit être refroidi avant de souder le sac, car à basse pression, il va bouillir à 20 degrés et donc s'échapper du sac.
	Soudure imparfaite	Bien placer les fruits et le sac à plat avant de faire le vide.
CUISSON	Sac percé	Le sac doit être adapté à la cuisson à 100 degrés
	Fin de cuisson difficile à estimer	Il faut faire des tests de cuisson afin de définir un couple temps/ température par produit

NATURE	LIMITES	COMMENTAIRES
Température de cuisson conseillée	Végétaux pauvres en fibres : 65°C	cas spécifique : La banane a tendance à se raffermir à froid. La servir chaude. <i>Agrumes tomate, concombres</i>
	Végétaux riches en fibres solubles et en amidon 85°C	Plus la température de cuisson est basse, plus la durée de cuisson est longue.
	Végétaux riches en fibres insolubles = 100°C	Coing, poire, fenouil, betterave, salsifis, poireau, chou vert, artichaut

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT	
Composition des végétaux et température de cuisson :	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Végétaux riches en fibres insolubles 100°: comportent de nombreux filaments (lignine et cellulose) qui subsistent après cuisson mais de manière plus tendres hydrater cette cellulose. ➤ Végétaux riches en fibres solubles et en amidon 85°: les pectines apportent du moelleux aux fruits et légumes après cuisson. ➤ Végétaux pauvres en fibres 65°: Une cuisson très douce peut être appliquée = 65 degrés. 	
NB : tous les fruits pourraient être cuits à 100 degrés, toutefois, la lenteur d'une cuisson douce permet de meilleurs échanges avec le sirop.	
Objectif de la cuisson sous-vide :	
Les fruits et légumes pochés de manière classique sont exposés à des températures oscillant entre 95 et 100 degrés. Certains éclatent, noircissent, perdent une grande partie de leurs arômes/ parfums/ sapidité (dispersion dans le liquide de pochage). Alors que la cuisson sous-vide leur applique une température plus douce (<100 degrés) dans une ambiance en vase clos. Par contre, tous les fruits n'ont pas la même composition et tous ne peuvent pas cuire à la même température.	
Sous-vide avec cuisson :	
Les végétaux peuvent être cuits sous-vide pour :	
<ul style="list-style-type: none"> - Conserver leur parfum initial - Limiter leur oxydation (cas des artichauts qui seront cuits avec du beurre, sel et liquide). - Se ramollir et se parfumer. 	
Sous-vide sans cuisson :	
L'intérêt : permettre l'action de pression sur les végétaux, pour accentuer le phénomène d'osmose et ainsi augmenter :	
<ul style="list-style-type: none"> - L'aromatisation - La couleur 	
Permet aussi de cuire certains fruits sans chaleur, ils vont se gorger de sirop et devenir translucide après macération.	

CONNAISSANCES LIEES / OBSERVATIONS – cuisine expliquée – Charles Gilles – Ed BPI
❖ Légumes cuits sous-vide (TT 407) Fruits pochés (TT 801)