

TECHNIQUE (S) DE BASE			LE CRU	Page : 100/102 Rahmasyari V
DEFINITION			Préparation d'origine animale service crue et relevée avec une préparation aromatique. cette pratique s'est développée sous l'influence des cuisines asiatiques (fortes consommatrices de poisson cru).	
quantités	unité	poids	Progression : Carpaccio de canard	
Jambon (filet de)	kg	0,500	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser une vinaigrette avec échalote et persil haché. - Parer et dégraisser partiellement les filets. - Les congeler légèrement. - Trancher finement. - Assaisonner puis ranger ces tranches sur un disque de papier sulfurisé. - Badigeonner avec la vinaigrette noisette (sans sel) et laisser mariner entre 30min et 1h au frais. - Retourner sur assiette. - Badigeonner à nouveau et assaisonner. 	
Huile de noisette	L	0,06		
Citron (jus de)	L	0,02		
Échalote ciselée	Kg	0,040		
Persil plat haché	Kg	0,020		
Vinaigre balsamique	L	0,010		
Sel fin	Kg	Pm		
Poivre du moulin	Kg	Pm	Commentaires Cette technique doit être menée en respectant de scrupuleuses règles d'hygiène	

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
TRANCHAGE	Trop de graisse	Parer et supprimer l'excès de gras.
	Tranchage irrégulier	La congélation permet un meilleur maintien du filet. Utiliser la machine à jambon.
MARINADE	Parties non marinées	Les tranches doivent être très fines et ne pas se chevaucher.
	Exsudat d'eau	Ne pas saler la marinade, elle fait sortir l'eau du filet.
DEGUSTATION	Chair ferme	Temps de marinade trop court ou pas assez de citron.
	Chair fade	La chair crue nécessite un assaisonnement relevé.
HYGIENE	Conservation	Les filets de jambon doivent être congelés uniquement pour la découpe (ne pas mes conserver congelés).

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT

La coagulation des protéines par un acide :

Les protéines mises en contact avec un acide coagulent. Cette coagulation est visible car elle est accompagnée d'un changement de couleur. Contrairement à une cuisson par chaleur pour laquelle l'objectif est de conserver l'humidité du produit (sous peine de le rendre sec), la coagulation par un acide ne présente pas ce risque. L'eau est généralement bien emprisonnée (le produit coagulé est généralement très humide).

Attention, s'il y a présence de sel, il y aura un exsudat qui ne sera pas dû à un relâchement de l'eau par protéines mais à une déshydratation osmotique (le sel fait sortir l'eau de l'aliment par osmose).

La dénaturation des protéines

Lors d'une cuisson les protéines des viandes, des poissons, des œufs sont dénaturées de manière irréversible par la chaleur. En même temps, cette chaleur détruit les micro-organismes.

Les protéines peuvent également être dénaturées par:

- L'action mécanique (cas des farces)
- L'action d'un alcool (marinades),
- L'action d'un acide (cas des marinades, des fromages, yaourts,...).

La dénaturation par un acide :

La mise en contact d'une protéine avec un acide (ou un alcool) va provoquer une coagulation des protéines.

Cette coagulation est fonction de :

- La puissance de l'acide ou l'alcool utilisé
- La durée de mise en contact.

Les acides utilisés :

En cuisine, en général, les acides utilisés sont le jus de citron, le vinaigre car ils sont très acides: leur pH est inférieur à 3. Plus le pH est bas, plus la dénaturation est rapide. Donc, temps de contact acide/protéine se limite entre 30 min et 1 heure.

La fermentation lactique

La fabrication des yaourts et des fromages relève de la coagulation des protéines du lait par un ferment lactique. Ce ferment va provoquer le regroupement des molécules de caséine (protéine) du lait, qui emprisonnent l'eau. Le lait devient solide. C'est l'acide lactique qui provoque cette coagulation

Poissons cru et risque sanitaire

Les chairs de poissons cru (ou mal cuits) peuvent être infectées par un parasite : l'anisakis. Il prend la forme d'un ver et vis dans les chairs des poissons vivants.. Les réflexes à avoir pour limiter fortement les risques :

Utilisation de chairs surgelées (-20°). Contact long avec un acide ou du sel. Le poisson d'élevage peut être préféré mais attention parfois aux conditions d'élevage

CONNAISSANCES LIEES/ OBSERVATIONS

Source : Cuisine Expliquée – Charles Gilles - Editions BPI

Vinaigrettes (TT331) Marinades aromatiques (TT167)

Crèmes et réductions sucrées (TT906)