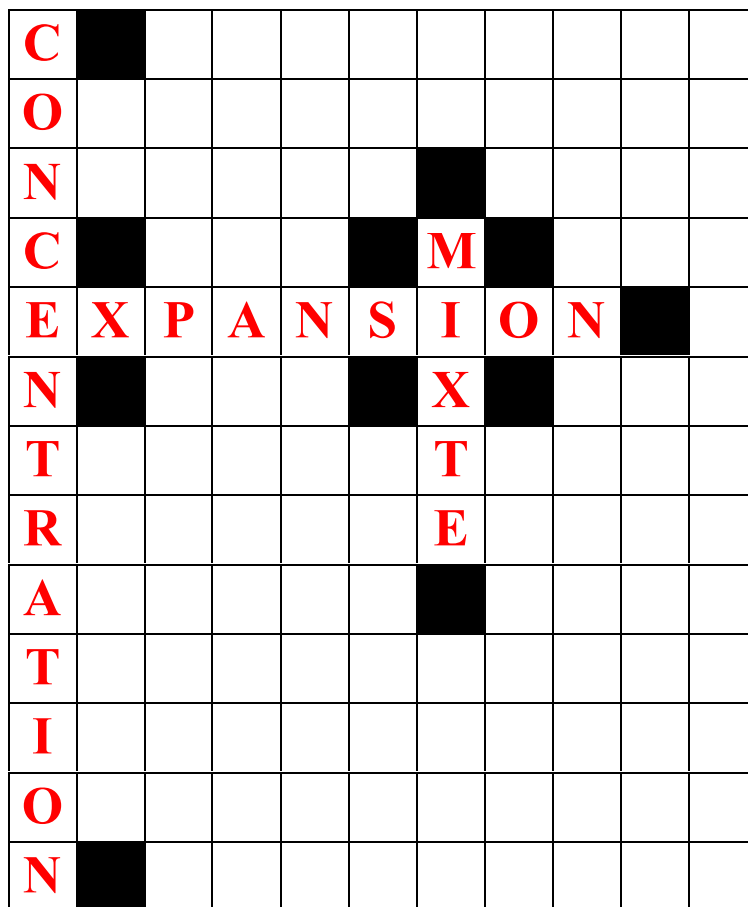


Chapitre 1.4 – Les techniques de base cuisine

Sous chapitre 1.4.1.1

Les types de cuisson





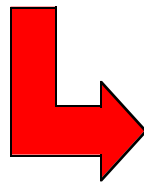
## 1<sup>er</sup> TYPE DE CUISSON

# CONCENTRATION

### DEFINITION :

➤ C'est soumettre l'aliment à l'action d'une chaleur vive pour coaguler les protéines de surface de la pièce à traiter, les éléments nutritifs aromatiques (sucs) restent à l'intérieur de l'aliment.

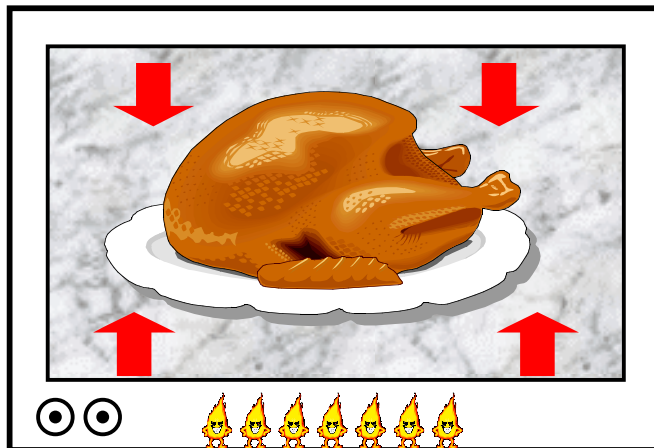
## CE SONT DES VIANDES



GRILLEES  
ROTIES  
POELEES  
SAUTEES  
FRITS  
POCHEES A CHAUD

EXEMPLE

Poulet rôti



## TEMPERATURES DE CUISSON A COEUR



Viandes rouges  
45°C

Viandes rosées  
55°C

Viandes blanches  
70°C



## 2<sup>ème</sup> TYPE DE CUISSON

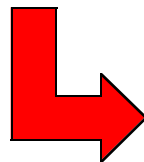
# EXPANSION

### DEFINITION :

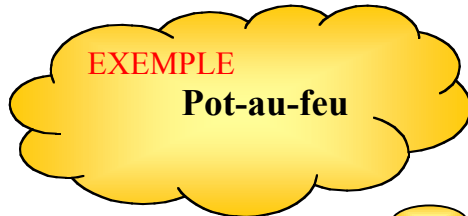
➤ Le début de la cuisson se fait à froid et doucement ce qui permet aux sucs des différents éléments de commencer un échange avant que la coagulation des protéines ne se produise, le passage étant déjà fait, il n'y a plus de resserrement des pores.

➤ La cuisson est terminée lorsque les différents éléments ont exprimé et échangé leur parfum et leurs richesses.

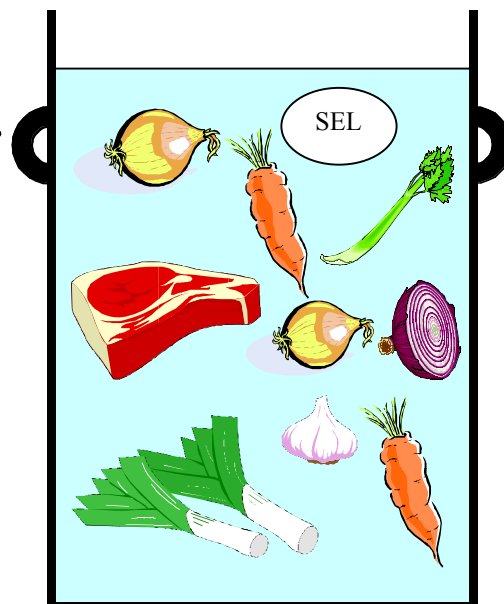
## CE SONT DES VIANDES



POCHEES A FROID



Cette cuisson est une application du phénomène d'osmose





## 3<sup>ème</sup> TYPE DE CUISSON

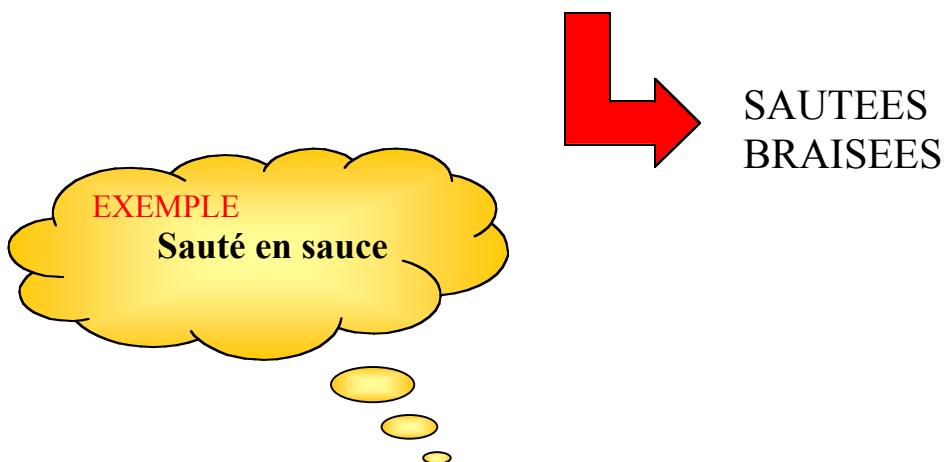
### MIXTE

*C'est une cuisson qui associe les deux autres procédés*

**DEFINITION :**

- On provoque d'abord. une concentration pour corser le goût et donner une coloration plus ou moins accentuée puis ensuite on ajoute le mouillement froid et l'on fait cuire doucement. ( **Expansion** ).
- Pendant cette cuisson lente, le mouillement " délave " les sucs qui ont été caramélisés ce qui modifie le parfum et le goût.

## CE SONT DES VIANDES



## CONCENTRATION + EXPANSION

