

Les cuissons, généralités

DÉFINITION

Sous l'action de la chaleur ou des radiations capables de les chauffer, les aliments subissent des transformations physiques et des modifications chimiques.

BUTS DES CUISSONS

Rendre l'aliment :

- **plus tendre** : en ramollissant les tissus à base de collagène* (viandes),
- **plus digeste** : certaines molécules de l'aliment sont modifiées par la cuisson,
- **plus sain** : en détruisant, en fonction de la température, certaines bactéries ou micro-organismes indésirables,
- **plus savoureux** : en modifiant sa couleur (aspect visuel), son arôme (sens olfactif), son goût (sens gustatif), son poids (élimination des graisses et de l'eau).

***Collagène** : agent responsable de la dureté de la viande, principal composant des os.

ACTION DE LA CHALEUR SUR LES NUTRIMENTS

- **L'amidon** : chauffé à sec, il y a brunissement et création d'une croûte, chauffé dans un liquide, il y a épaissement du mélange.
- **L'eau** : ébullition et évaporation progressive.
- **Les sels minéraux** : ils se dissolvent dans l'eau de cuisson, sauf le sel de cuisine qui pénètre les aliments.
- **Les vitamines** : elles résistent mal à la chaleur, surtout les vitamines hydrosolubles (vitamines C et B solubles dans l'eau).
- **La cellulose** : il y a ramollissement, mais l'aliment ne subit pas ou peu de transformations.
- Les corps gras trop chauffés sont toxiques, indigestes et présentent des risques d'inflammabilité.

LES TYPES DE CUISSONS

- **Cuisson par expansion ou dissolution** : les éléments nutritifs et sapides s'échappent de l'aliment. Ex : pocher départ à froid.
- **Cuisson par concentration** : les éléments nutritifs et sapides restent en partie dans l'aliment. Ex : pocher départ à chaud, rôtir, griller, sauter, frire, poêler, cuire à la vapeur et cuisson sous vide.
- **Cuisson mixte** : concentration puis expansion (rissolage puis cuisson dans un mouillement). Ex : braiser à brun ou blanc, sauter en sauce «ragoûts».

CUISSON SANS BRUNISSEMENT

La cuisson sans brunissement est un procédé qui consiste à cuire des denrées dans un liquide et sans coloration. Le liquide de cuisson, qui s'enrichit d'éléments nutritifs et gustatifs au cours de la cuisson d'une viande ou d'un poisson, est généralement utilisé pour la réalisation d'une sauce.

Ce type de cuisson comprend les techniques suivantes : braiser un légume ou un poisson, pocher à chaud et à froid. Une fiche détaillée est disponible sur ce site pour chaque cuisson.

CUISSON AVEC BRUNISSEMENT

La cuisson avec brunissement est un procédé qui consiste à cuire un aliment avec une matière grasse et sans liquide afin de provoquer une coloration à la surface, ce qui permet la conservation des éléments nutritifs et gustatifs.

Ce type de cuisson comprend les techniques suivantes : sauter, rôtir, poêler, griller. Une fiche détaillée est disponible sur ce site pour chaque cuisson.

CUISSON EN ATMOSPHÈRE COMBINÉE

La cuisson en atmosphère combinée est un procédé qui consiste à colorer un aliment dans une matière grasse en début de cuisson afin de conserver les éléments nutritifs et gustatifs au cœur du produit. La cuisson de l'aliment se poursuit dans un liquide aromatique afin d'obtenir une viande en sauce.

Ce type de cuisson comprend les techniques suivantes : braiser une viande et cuire un ragoût à brun. Une fiche détaillée est disponible sur ce site pour chaque cuisson.