

Griller

DÉFINITION

Griller, c'est cuire un aliment sur une source de chaleur directe d'un foyer à l'air libre afin de concentrer à l'intérieur les principes nutritifs (sucs) et de lui conférer les saveurs caractéristiques des grillades.

MATÉRIELS

Plaque à snacker, gril barreauté, salamandre, barbecue...

ÉTAPES POUR RÉALISER LA CUISSON GRILLÉE

	Techniques	Objectifs
1	Allumer le gril, le nettoyer à l'aide d'une brosse métallique, essuyer avec un chiffon propre et huilé.	Propreté parfaite : éviter de noircir le produit à griller.
2	Régler le gril en fonction de la nature, de l'épaisseur de la pièce.	Conduire la cuisson avec précision.
3	Enduire la pièce d'une fine couche d'huile.	Éviter que l'aliment attache au gril.
4	Disposer la pièce dans le sens de la diagonale.	Harmonie du quadrillage de la face de présentation.
5	Quadriller en la faisant pivoter d'un quart de tour.	Harmonie du quadrillage.
6	Utiliser un diapason ou une spatule pour retourner la pièce.	Ne pas piquer (perlage des sucs en surface).
7	Quadriller l'autre face selon la même méthode.	Harmonie du quadrillage.
8	Assaisonner et terminer la cuisson au four si nécessaire.	Pénétration progressive de la chaleur jusqu'au stade de cuisson souhaité.
9	Réserver au chaud les grillades.	Maintenir au chaud.

COMMENT FAIT-ON ?

Les préparations préliminaires

- **Légumes** : tomates, champignons, pommes de terre...
Laver et éplucher les légumes et les huiler à l'aide d'un pinceau, assaisonner.
- **Viandes** :
 - **rouges** (steak, pavé, tournedos, entrecôte...). Huiler avant cuisson, assaisonner après la formation d'une croûte.
 - **blanches** (agneau, veau, porc, volailles en brochettes).
Aplatir à la batte, huiler et assaisonner (veau, porc).

Assaisonner, huiler, griller (agneau).
Ouvrir en deux, aplatir, huiler, assaisonner, quadriller, paner (volailles).

- **Poissons** (darnes de saumon, sole, tronçons de turbot).
Préparer une marinade (huile d'olive, citron, herbes aromatiques), assaisonner, fariner.
- **Charcuteries** (boudin, saucisses, bacon, merguez...).
Huiler le gril (possibilité de les piquer en brochettes).
- **Abats** (rognons, foie).
Aplatir, assaisonner, huiler.

Le dressage

Sur un plat beurré rond ou long selon la conformation des pièces.

Respecter l'ordre décroissant des stades de cuisson, en premier les pièces les plus cuites : bien cuit, à point, saignant, bleu.

Que fait-on griller ?

Ce mode de cuisson rapide, réalisé à la commande, s'applique à toutes les petites pièces de boucherie, volailles, charcuteries, poissons, légumes. Il faut adapter la température du gril en fonction de l'aliment à cuire.

Ce qu'il faut faire

- Retourner à l'aide d'une spatule,
- terminer la cuisson des pièces épaisses au four,
- placer les poissons dans la marinade instantanée,
- griller sur une source de chaleur vive.

Ce qu'il ne faut pas faire

Piquer les grillades.

APPROCHE THÉORIQUE

Stades et techniques de cuisson

● Viandes rouges :

– **bleu** : cuisson très rapide, consistance molle au toucher,

– **saignant** : cuisson rapide, la croûte offre une légère résistance à la pression du doigt,

– **à point** : cuisson relativement lente, la croûte résiste à la pression du doigt, les gouttelettes de sang perlent sur la surface de la pièce,

– **bien cuit** : cuisson lente, la chair est ferme au toucher, moelleuse au centre, la chaleur a atteint le centre de la pièce.

● Viandes blanches :

– **agneau** : rosé ou à point (cuisson rapide, la croûte offre une légère résistance à la pression du doigt),

– **veau** : à point (cuisson à feu modéré, nourrir la pièce au beurre clarifié, le jus sort incolore),

– **volailles** : à point, le jus sortant est incolore, terminer la cuisson au four à 180 °C (th. 6).

- **Poissons** : l'à point de cuisson des poissons se constate à la fermeté des chairs au toucher, terminer la cuisson au four à 180 °C (th. 6).

- **Charcuterie** : marquer sur le gril (en fonction de la nature et de la pièce).

- **Légumes** : quadriller sur le gril et terminer la cuisson au four à 180 °C (th. 6).

Sauces et beurres d'accompagnement

Sauce béarnaise et dérivés, bordelaise, marchand de vin, diable, sauce hollandaise, beurre maître d'hôtel, hôtelier (viandes et volailles).

Beurre d'anchois, sauce hollandaise, beurre blanc (poissons).

Garnitures d'accompagnement

Pommes paille, gaufrettes, pommes allumettes, pont-neuf, légumes grillés (viandes et volailles).

Pommes à l'anglaise, vapeur, flan de légumes, beignets de légumes (poissons).