

# Sauter

## DÉFINITION

Ce mode de cuisson consiste à faire cuire à feu vif des aliments détaillés en morceaux réguliers, dans un ustensile contenant un peu de matière grasse. S'ensuit la formation d'une croûte (réaction de Maillard) par caramélisation des protéines superficielles.

## ÉTAPES DE LA CUISSON

	Étapes de cuisson	Remarques sur les aliments sautés
1	Préparer les pièces à cuire.	Manchonner les os des côtes et ceux des volailles.
2	Parer et trancher régulièrement.	
3	Faire chauffer l'ustensile dont la grandeur dépendra de la surface des pièces à cuire.	Température élevée pour les petites pièces et plus douce pour les grosses pièces.
4	Ajouter le corps gras.	Ne jamais ajouter d'eau ou de liquide.
5	Saisir les morceaux sur le premier côté.	Les viandes blanches et les poissons sont assaisonnés avant cuisson et farinés.
6	Retourner à l'aide d'une spatule en acier ou faire sauter si ce sont des légumes.	Ajouter du sel et du poivre sur les viandes rouges juste avant de les retourner, puis de nouveau avant de les enlever du récipient.
7	Bien surveiller l'à point de cuisson.	Éviter une température trop élevée qui dessècherait les morceaux.
8	Sortir les morceaux et les réserver : sur une plaque munie d'une grille ou des assiettes retournées.	Cela permet d'obtenir une préparation moelleuse.

## REMARQUES

- Certaines pièces peuvent être panées (escalope milanaise) ou farinées (foie de veau, côte de veau, poissons),
- les aliments sautés sont souvent servis avec des sauces courtes, nappantes et onctueuses,
- en aucun cas il ne faut finir la cuisson des viandes sautées dans la sauce.

## CONFECTION DE LA SAUCE

1. Faire pincer les sucs, dégraisser.
2. Déglacer avec, suivant la recette, du cognac, du madère, du vin blanc ou rouge, du fond brun...

3. Faire réduire afin de bien corser le jus ou la sauce mais également pour bien dissoudre les sucs qui sont caramélisés dans le fond du récipient.

4. Vérifier l'assaisonnement, la liaison et monter au beurre.

## LES UTILISATIONS CULINAIRES

Steak sauté Bercy, entrecôte marchand de vin, steak au poivre, côte de porc sauce charcutière, escalope de volaille à la crème, poulet sauté chasseur, sole et truite meunières, pommes de terre sautées, champignons, œufs...

---

---

## APPROCHE THÉORIQUE

### **Le matériel utilisé**

Poêle, sauteuse, sautoir, plancha.

### **Les corps gras utilisés**

Huile, beurre ou huile et beurre selon l'aliment traité.

### **Le dressage**

Les pièces rondes sont dressées sur des plats ronds (exemple : tournedos).

Les pièces longues sont dressées sur des plats longs (exemple : entrecôtes).

Les légumes ou volailles sont dressés en légumiers (exemple : poulet chasseur).