

Modes de préparation de base

Recettes expliquées pas à pas pour une réussite assurée.

Bouillir

Pocher

Blanchir

Cuire à la vapeur

Étuver

Braiser

Sauter

Griller

Frيره

Gratiner

Rôtir

Cuire au four



Le b a-ba de la cuisine

Il existe différents modes de cuisson dont nous vous présentons ci-après les douze principaux. Chose facile, pourrait-on croire. Ce n'est cependant qu'une impression. La raison de maints malentendus réside dans un jargon professionnel parfois contradictoire et qui exige souvent quelques explications.

Si nous cuisons un rôti au four, nous faisons en revanche frire les filets de poisson et sauter les crêpes. Le braisage ou cuisson à l'étouffée se pratique dans un récipient clos avec un mouillement. Parfois la pièce est auparavant saisie brièvement. On constate ainsi qu'il faut souvent recourir à plus d'un mode de cuisson à la fois pour la préparation d'un plat. Quant au blanchiment, c'est toujours une étape préliminaire à d'autres qui suivront. Si nous parlons, par exemple, de paupiettes de laitue braisées, on ne devine pas forcément que les feuilles de laitue ont été blanchies auparavant.

Nous nous proposons de définir les modes de préparation de base en les expliquant clairement. Ce n'est que si le même mot ou la même expression ont le même sens pour tous les intéressés que la compréhension en cuisine est assurée.

Les modes de préparation de base constituent le fondement même d'une approche culinaire respectueuse des aliments. Qui les possède peut renoncer aux recettes et laisser libre cours à sa fantaisie, acheter les produits de saison et les cuisiner au mieux.

Bouillir

Lentilles et chou à la crème

Pour 4 personnes

150 g de lentilles vertes

beurre pour étuver

1 petit oignon, taillé en julienne
50 g de jambon cru, taillé en julienne

100 g de chou vert frisé, taillé en fines lamelles

1 cs de vinaigre de vin rouge

1 cc de sel

2,5 dl de crème

sel, poivre

1 Plonger les lentilles dans une grande quantité d'eau froide. Porter à ébullition et maintenir celle-ci pendant 10 min env.

2 Étuver l'oignon dans le beurre. Ajouter le jambon cru et le faire revenir avec l'oignon.

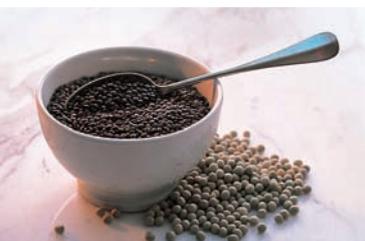
3 Blanchir le chou, puis le plonger immédiatement dans de l'eau glacée. Laisser égoutter.

4 Jeter l'eau des lentilles. Ajouter les lentilles à l'oignon. Arroser de vinaigre, saler et napper de crème. Cuire à petit feu jusqu'à légère liaison de la crème. Incorporer au chou. Rectifier l'assaisonnement et servir.



Que signifie bouillir?

Par bouillir, nous entendons porter un liquide à ébullition et maintenir celle-ci, afin de cuire un aliment. Il convient toutefois auparavant de savoir ce que nous allons utiliser: le court-bouillon, le fond ou l'eau ou encore l'aliment que nous aurons à y plonger. Nous saurons alors si celui-ci doit être mis dans de l'eau froide ou bouillante et encore si nous devons le cuire à gros bouillons ou simplement laisser frémir le mouillement sous le point d'ébullition.



Plonger l'aliment dans l'eau froide et le cuire à gros bouillons

Par exemple les légumineuses, les céréales, les légumes secs.

Mettre l'aliment dans un grande quantité d'eau froide, porter à ébullition et cuire à gros bouillons jusqu'à ce que le degré de cuisson souhaité soit atteint. Couvrir la marmite pour les légumineuses exigeant une longue durée de cuisson. Jeter l'eau.

❖ Ne saler les légumineuses et les céréales qu'en fin de cuisson, ce qui leur permet de mieux gonfler et de cuire plus rapidement.



Plonger l'aliment dans l'eau bouillante et le cuire à gros bouillons

Par exemple les pâtes sèches, le riz, les haricots.

Porter à ébullition une grande quantité d'eau et saler. Ajouter l'aliment et cuire à découvert à gros bouillons jusqu'à ce que le degré de cuisson souhaité soit atteint. Jeter l'eau.

❖ Poursuivre la préparation des légumes ou les plonger immédiatement dans de l'eau glacée, afin qu'ils gardent leurs précieux composants et leur belle couleur verte.

Plonger l'aliment dans l'eau bouillante et laisser frémir en dessous du point d'ébullition

Par exemple le bœuf bouilli, la blanquette de veau, le jambon, les pâtes fraîches.

Porter l'eau au seuil d'ébullition à env. 90 °C. Saler et épicer. Plonger l'aliment dans l'eau frémissante et le cuire à découvert en maintenant un léger frémissement jusqu'à ce que le degré de cuisson souhaité soit atteint.

❖ Ne mettre que l'eau strictement nécessaire pour recouvrir l'aliment à cuire, à savoir jusqu'à affleurement. Ceci permettra à la viande et au mouillement de conserver leur pleine saveur et leur teneur en substances nutritives.

Mettre à cuire dans l'eau froide et laisser frémir en dessous du point d'ébullition

Par exemple les fonds, les fumets et les bouillons.

Recouvrir d'eau froide, par exemple, des os ou des arêtes et des épices jusqu'à affleurement. Porter au seuil d'ébullition et laisser frémir, en fonction de l'aliment à cuire, de 30 min à plusieurs heures sous le point d'ébullition. Ne pas couvrir, afin de pouvoir mieux surveiller la cuisson et, le cas échéant, écumer.

❖ Saler très peu, afin que le mouillement puisse réduire et les saveurs ainsi se concentrer.



Pocher

Quenelles de brochet à la sauce verte

Pour 4 personnes

200 g de filet de brochet glacé, taillé en cubes
1,5 dl de crème glacée
1 pointe de couteau de safran dissout dans 1 cs de jus de citron
sel, poivre
1 jaune d'œuf

sauce:
1 petit bouquet de persil équeuté et haché
0,5 dl de yogourt nature
1 gousse d'ail hachée et étuvée
1 cs d'oignons hachés et étuvés
1,5 dl de crème fraîche
sel, poivre

jus de citron et sel pour pocher
persil haché pour garnir

1 Passer brièvement au hachoir à couteau le brochet avec la moitié de la crème, le jus de citron avec le safran, le sel et le poivre. Ajouter la crème restante ainsi que le jaune d'œuf et réduire une nouvelle fois le tout en purée dans le hachoir. Rectifier l'assaisonnement. Ecraser la masse ainsi obtenue à travers une passoire à l'aide d'une corne à pâte et entreposer au frais.

2 Pour la sauce, mélanger soigneusement le persil, le yogourt, l'ail et les oignons. Incorporer la crème fraîche, puis rectifier l'assaisonnement à l'aide de sel et de poivre.

3 Pour pocher, remplir un faitout d'eau froide. Ajouter le jus de citron, saler et porter au seuil d'ébullition. Façonner la mousse de brochet en quenelles avec deux cuillers à soupe, plonger dans l'eau frémissante et pocher durant 5 min env.

4 Avant de servir, chauffer la sauce sans laisser bouillir. Sortir les quenelles de l'eau à l'aide d'une écumoire. Déposer sur du papier absorbant et laisser égoutter. Dresser sur des assiettes, napper de sauce et parsemer de persil.



Que signifie pocher?

Pocher, c'est cuire un aliment dans un mouillement à des températures comprises entre 65 et 80 °C. Il s'agit d'une cuisson douce et brève qui s'applique à divers aliments généralement délicats.



Pocher dans un mouillement abondant

Par exemple des quenelles, des gnocchis, des œufs pochés, des saucisses, des ris de veau, des poissons entiers.

Porter à ébullition une abondante quantité, en fonction du plat, d'eau salée ou de fumet de poisson. Ajouter l'aliment à cuire, le pocher, le sortir à l'aide d'une écumoire et poursuivre sa préparation.

❖ Plonger les grosses pièces à cuire froides – telles que les poissons entiers – dans de l'eau bouillante, puis, dans un premier temps, la température baisse fortement pour ne remonter ensuite que lentement.

Pocher au bain-marie en fouettant

Par exemple des sauces, des sabayons et des crèmes.

Déposer la casserole dans celle du bain-marie remplie d'un peu d'eau bouillante (fond de la première casserole au dessus du niveau d'eau de la seconde). Fouetter la préparation jusqu'à épaississement, puis retirer la casserole du feu.

❖ Les casseroles en acier chromé sont d'excellentes conductrices de la chaleur. Elles permettent également un rapide refroidissement de la préparation. Si la préparation devait devenir trop chaude, plonger immédiatement la casserole dans l'eau froide.



Pocher dans un mouillement peu abondant

Par exemple des filets de poisson, des morceaux de volaille, des crustacés.

Déposer l'aliment dans un faitout. Recouvrir, selon le plat, de fond, de fumet ou de vin blanc, jusqu'à affleurement et saler légèrement. Porter à ébullition. Couvrir, pocher, sortir l'aliment à l'aide d'une écumoire et le réserver au chaud. Utiliser le mouillement pour la préparation de la sauce.

❖ Pour un filet de poisson fin ou autre pièce délicate, il suffit de porter à ébullition le mouillement avec l'aliment, puis de retirer le faitout de la plaque de la cuisinière et de laisser reposer le tout durant quelques minutes hors du feu.

Pocher au bain-marie sans fouetter

Par exemple la royale, les flans au caramel, les flans de légumes, les terrines.

Préchauffer le four à 150 °C. Tapisser le fond d'un plat à gratin rectangulaire ou autre plat réfractaire d'un linge et le remplir d'eau de façon à ce que les ramequins ou la terrine soient plongés à mi-hauteur dans l'eau. Pocher la préparation au four durant 30–45 min en fonction de la recette.

❖ Éviter les températures trop élevées ou les durées de cuisson trop longues. La préparation risquerait, en effet, de monter comme un soufflé, d'être percée de trous et de perdre son jus.



Blanchir

Paupiettes de chou farcies

Pour 4 personnes

8 belles feuilles de chou vert
beurre pour le plat

farce:

beurre pour étuver
250 g d'oignons taillés en julienne
1 gousse d'ail finement hachée
300 g de veau haché
400 g de tomates mondées et égrenées
100 g de Gruyère AOC, râpé
2 cs de persil haché
sel, cannelle et piment de Cayenne

flocons de beurre

1 Blanchir les feuilles de chou dans une quantité abondante d'eau bouillante salée. Les sortir de l'eau à l'aide d'une écumoire et les plonger dans de l'eau glacée. Aplatir les côtes médianes en les coupant transversalement en deux.

2 Pour la farce, blondir les oignons et l'ail dans le beurre. Ajouter la viande hachée et faire revenir. Incorporer les tomates et réduire le tout jusqu'à consistance épaisse. Laisser légèrement refroidir. Ajouter le fromage et le persil. Rectifier l'assaisonnement à l'aide de sel, de cannelle et de piment de Cayenne.

3 Masquer les feuilles de chou de farce, enrôler et déposer les paupiettes dans un plat à gratin beurré. Parsemer de flocons de beurre et cuire durant 15 min env. au four préchauffé à 160 °C. Entre-temps, badigeonner les paupiettes avec le beurre fondu.

4 Pour servir, couper les paupiettes en deux, les dresser sur des assiettes chaudes et les accompagner de sauce tomate.



Que signifie blanchir?

Blanchir, c'est plonger brièvement un aliment dans de l'eau bouillante, salée ou citronnée. Si la procédure reste pratiquement toujours la même, les buts sont différents. Il s'agit généralement d'une précuisson précédant d'autres modes de préparation. Le blanchiment, comme dans le cas du chou, vient souvent avant le braisage. On s'en sert aussi parfois avant de congeler un aliment, afin d'éliminer les enzymes. Ajoutons aussi qu'un bouillon préparé à partir d'os blanchis devient particulièrement clair.



Blanchir les légumes, afin de les ramollir

Par exemple le chou vert frisé ou autre chou, la laitue.

Porter à ébullition une abondante quantité d'eau et saler. Plonger les légumes dans le liquide frémissant et cuire brièvement à découvert. Sortir les légumes à l'aide d'une écumoire et poursuivre la préparation.

❖ Si les légumes doivent attendre avant d'être accommodés, les plonger immédiatement dans de l'eau glacée, afin de mieux préserver leurs substances nutritives.

Blanchir les légumes, afin de leur enlever leur amertume

Par exemple le poireau, le fenouil, le chou vert, le céleri.

Porter à ébullition une abondante quantité d'eau et saler. Plonger les légumes dans le liquide frémissant et cuire brièvement à découvert. Jeter l'eau et poursuivre immédiatement la préparation.

❖ Utiliser l'eau du blanchiment pour préparer un bouillon, ce qui en conservera intacte la valeur nutritive.



Blanchir les légumes, afin de les cuire

Par exemple les pois mange-tout, les haricots verts fins, les épinards, les petits pois frais.

Porter à ébullition une abondante quantité d'eau et saler. Plonger les légumes dans le liquide frémissant et cuire durant 1 min env. à découvert. Jeter l'eau et poursuivre immédiatement la préparation.

❖ Passer les légumes au beurre et servir immédiatement. Ou, s'ils doivent attendre, les plonger brièvement dans de l'eau glacée, afin qu'ils gardent leur jolie couleur verte et leurs substances nutritives.

Blanchir les tomates, afin de les monder plus facilement

Porter à ébullition une abondante quantité d'eau. Plonger les tomates dans le liquide frémissant et cuire brièvement à découvert. Sortir les tomates à l'aide d'une écumoire et les monder.

❖ Plonger immédiatement les tomates mondées dans de l'eau glacée. Leur pulpe restera ainsi ferme et sera plus facile à tailler en dés.



Cuire à la vapeur

Paupiettes de sole au cerfeuil et sauce mousseline

Pour 4 personnes

1 bouquet de cerfeuil
beurre pour le panier de la marmite à vapeur
300 g de filets de sole
jus de citron
sel

réduction:
2 dl de vin blanc
quelques grains de poivre
1 échalote hachée

sauce:
2 jaunes d'œufs
100–150 g de beurre fondu, tiède
sel, piment de Cayenne
jus de citron
1 dl de crème fouettée

cerfeuil pour garnir

1 Porter à ébullition de l'eau avec le cerfeuil dans la marmite à vapeur. Beurrer légèrement le panier avec un pinceau. Arroser les filets de poisson de jus de citron et saler. Enrouler, côté peau vers l'intérieur. Déposer ces paupiettes de sole dans le panier et les cuire à couvert dans la marmite à vapeur durant 4–5 min.

2 Pour la réduction, réduire le vin blanc avec les grains de poivre et l'échalote à 0,5 dl env. dans une petite casserole. Verser à travers une passoire dans un bol en acier chromé inoxydable.

3 Pour la sauce, mettre les jaunes d'œufs dans le bol et les battre au bain-marie. Retirer le bol et le bain-marie du feu et incorporer lentement le beurre fondu. Rectifier l'assaisonnement à l'aide de sel, de piment de Cayenne et de jus de citron. Incorporer la crème fouettée.

4 Avant de servir, égoutter les paupiettes de sole sur du papier absorbant. Dresser sur des assiettes chaudes. Ajouter la sauce et garnir de cerfeuil.



Que signifie cuire à la vapeur?

Cela signifie cuire les aliments à la vapeur généralement à couvert et sur feu doux. La vapeur se forme lorsque l'eau est chauffée à 100 °C. Dans une marmite hermétiquement close, telle que la cocotte minute, la température peut toutefois augmenter jusqu'à 120 °C et, avec elle, également la pression. Sous pression, la cuisson est, bien sûr, plus rapide, mais les aliments délicats sont difficiles à surveiller.



Cuire à la vapeur sans pression

Par exemple les légumes, les pommes de terre, le poisson.

Verser de l'eau pure ou aromatisée de fines herbes dans la cocotte, puis y mettre le panier, la grille ou le cuit-vapeur éventuellement beurré. Déposer les aliments assaisonnés sans serrer dans le panier, afin que la vapeur puisse circuler librement. Couvrir et cuire.

❖ Couper des morceaux d'égale grosseur, afin que le temps de cuisson soit le même pour tous. Ne pas saler le mouillement, le sel ne pouvant se dissoudre dans la vapeur.



Cuire à la vapeur sous pression

Par exemple les pommes de terre destinées à une purée, les légumes utilisés pour un potage, la viande exigeant un temps de cuisson prolongé, le riz, les légumineuses.

Verser un peu d'eau dans la marmite à vapeur et, en fonction de l'aliment à cuire, mettre le panier. Déposer l'aliment sur le fond du panier. Poser le couvercle et cuire. Une fois la pression désirée atteinte, réduire la chaleur.

❖ Attention aux aliments qui – comme le riz – gonflent, car ils peuvent boucher la soupape.

Étuvé

Légumes étuvés et glacés

Pour 4 personnes

600 g de raves, de choux-raves, de panais, de
carottes jaunes, d'échalotes
beurre pour étuver

1 dl de bouillon de viande ou de poule
1-2 cc de sucre
sel, poivre

1 botte de ciboulette ciselée

1 Couper les légumes en morceaux de grosseur égale. Faire fondre le beurre dans une marmite et ajouter les légumes. Arroser de bouillon, saupoudrer de sucre et de sel. Couvrir et étuver les légumes à petit feu jusqu'à ramollissement.

2 Pour le glaçage, réduire le mouillement à découvert jusqu'à consistance sirupeuse. Remuer de façon à enrober les légumes de cette glace. Rectifier l'assaisonnement à l'aide de sel et de poivre. Dresser sur des assiettes chaudes et parsemer de ciboulette.



Que signifie étuver?

Il s'agit d'une cuisson en douceur dans très peu de liquide ou de matière grasse ou simplement dans l'eau rendue par l'aliment. Pour parvenir à un bon résultat, la cuisson doit se faire à couvert et à petit feu.

On étuve parfois des légumes ou des produits céréaliers, afin de leur permettre de dégager pleinement leurs arômes comme dans la préparation du risotto.



Étuver les légumes riches en fécule ou amidon ou encore en sucre ainsi que les châtaignes

Par exemple le persil bulbeux, les carottes, les raves, les petits oignons.

Mettre les aliments mouillés ou avec quelques cuillerées à soupe de liquide et de beurre dans un faitout. Assaisonner légèrement, couvrir et cuire à petit feu. Découvrir éventuellement peu avant la fin de la cuisson pour réduire le mouillement restant à feu vif jusqu'à consistance sirupeuse et y passer les légumes, afin de les glacer.

❖ Ajouter une pincée de sucre qui caramélise pendant le glaçage des légumes, ce qui rehaussera encore l'éclat de la préparation.



Étuver les légumes aqueux ou gorgés d'eau

Par exemple les courgettes, les concombres, les tomates ou les fruits.

Étuver les légumes lavés sans les égoutter dans un faitout avec du beurre. Assaisonner légèrement, couvrir et cuire à petit feu.

❖ Utiliser des faitouts larges, afin que les aliments ne se chevauchent pas. Ils conserveront ainsi mieux leur forme.

Étuver des morceaux de viande

Par exemple des morceaux d'épaule de veau ou de cuisse de volaille destinés, le cas échéant, à une fricassée.

Faire revenir les morceaux de viande assaisonnés et les oignons au beurre sans laisser prendre couleur. Saupoudrer de farine, déglacer et étuver.

❖ La viande farinée ayant tendance à se carboniser, renoncer éventuellement à la fariner et se contenter de lier, en fin de cuisson, la sauce avec du beurre manié.



Braiser

Ragoût de bœuf braisé

Pour 4 personnes

1 kg de filet d'épaule de bœuf coupé
en morceaux de 40 g env.
beurre à rôtir pour saisir

marinade:

0,5 l de vin rouge
1 oignon pelé et coupé en quatre
1 carotte
1 petit morceau de céleri
1 pincée de cannelle
1 feuille de laurier

20 g de cèpes déshydratés et ramollis
dans de l'eau

1 petit bouquet de thym et de persil
100 g de petits oignons blancs, pelés
un peu de beurre manié (moitié beurre
en pommade, moitié farine)
beurre froid selon les goûts
sel, poivre

1 Préparer la marinade la veille en mélangeant tous les ingrédients prévus et y plonger la viande. Entreposer au frais à couvert.

2 Sortir la viande avec les autres ingrédients de la marinade et laisser égoutter. Saler et poivrer les morceaux de viande. Saisir dans le beurre à rôtir dans une braisière. Pousser la viande vers les côtés et faire revenir brièvement les légumes de la marinade.

3 Dans une casserole séparée, faire bouillir la marinade, l'écumer et en arroser la viande. Ajouter les cèpes, le petit bouquet de fines herbes et un peu de sel. Recouvrir d'eau jusqu'à affleurement de la viande. Incorporer les petits oignons blancs. Braiser à couvert jusqu'à ramollissement.

4 Sortir le petit bouquet de fines herbes. Verser le fond de braisage à travers une passoire dans une casserole et réserver la viande au chaud. Réduire le fond de braisage à env. 2 dl de mouillement, puis le lier légèrement avec le beurre manié. Incorporer, selon les goûts, du beurre froid et rectifier l'assaisonnement.

5 Remettre la viande dans la sauce pendant quelques minutes, puis la dresser sur des assiettes chaudes avec les petits oignons blancs.



Que signifie braiser?

Le braisage est une cuisson lente à couvert dans une braisière. L'aliment à braiser doit pratiquement remplir le récipient, de façon à réduire le mouillement autant que possible. La cuisson sera d'autant plus longue que la température est basse, mais le résultat d'autant meilleur, car il y a moins de perte de jus et de poids.



Braiser de petits morceaux de viande

Par exemple les tranches de viande, les morceaux de viande destinés aux carbonades, aux ragoûts, aux civets.

Saisir la viande dans du beurre ou de la crème à rôtir. N'ajouter la garniture aromatique (mirepoix) que plus tard et la faire revenir avec la viande. Enlever la matière grasse excédentaire. Déglacer avec du vin ou de la marinade. Réduire. Mouiller avec un fond, du bouillon ou de l'eau jusqu'à affleurement de la viande. Braiser à couvert jusqu'à ramollissement de la viande. Sortir la viande de la braisière et la réserver au chaud. Finir la préparation de la sauce. Remettre la viande dans la sauce.

❖ Préparer ces plats au four ou sur la cuisinière. L'important, c'est de posséder un ustensile de cuisson doté d'un couvercle emboîtant (braisière).

Braiser de gros morceaux de viande

Par exemple du bœuf à braiser ou de l'épaule d'agneau.

Saisir la viande dans du beurre ou de la crème à rôtir. N'ajouter la garniture aromatique (mirepoix) que plus tard et la faire revenir avec la viande. Enlever la matière grasse excédentaire. Déglacer avec du vin ou de la marinade. Réduire. Arroser à mi-hauteur de fond, de bouillon ou d'eau. Assaisonner. Braiser à couvert au four préchauffé à 160–180 °C jusqu'à ramollissement de la viande. Arroser de temps en temps avec le mouillement. En fin de cuisson, entreposer la viande au chaud et préparer la sauce avec le fond de braisage.

❖ Vérifier la cuisson de la viande en la piquant avec une fourchette à viande qui doit rentrer facilement dans la chair et sortir sans entraîner de lambeaux.

Braiser des légumes

Par exemple du chou rouge, de la choucroute, du chou vert frisé, des haricots à rame.

Étuver des oignons au beurre. Ajouter les légumes. Arroser de fond ou de bouillon jusqu'à mi-hauteur. Couvrir et braiser jusqu'à ramollissement.

❖ Blanchir les haricots verts et le chou vert frisé avant de les braiser – opération inutile pour le chou rouge et la choucroute.



Sauter

Tranches de porc à la sauce aux champignons

Pour 4 personnes

4 tranches de porc d'env. 180 g
sel, poivre
beurre à rôtir pour faire sauter

sauce:
beurre pour étuver
1 petit oignon haché
150 g de champignons de Paris coupés en quatre
1 dl de vin blanc
1 pincée de curry
2 cc de moutarde en poudre
2 dl de crème

1 Saler et poivrer la viande, puis la saisir sur les deux faces dans le beurre à rôtir grésillant. Poursuivre ensuite la cuisson à petit feu durant quelques minutes de chaque côté. Sortir la viande de la sauteuse et la réserver au chaud.

2 Pour la sauce, ajouter le beurre au fond de rôtissage et y étuver l'oignon. Incorporer les champignons et faire revenir. Déglacer au vin blanc, réduire. Ajouter une pincée de curry et la moutarde en poudre ainsi que la crème. Réduire jusqu'à ce que la sauce nappe le dos d'une cuiller. Rectifier l'assaisonnement à l'aide de sel et de poivre, puis dresser sur des assiettes chaudes.



Que signifie sauter?

Faire sauter, c'est cuire à découvert et à feu vif, dans une poêle ou une sauteuse, dans du beurre ou de la crème à rôtir grésillants et sans mouillement. Assaisonner la viande au préalable, la croûte qui se forme pendant la cuisson obstruant les pores. Il convient de remuer vivement la sauteuse, afin d'empêcher notamment les petits morceaux de viande ou de légume d'attacher. Rôtir jusqu'au degré de cuisson souhaité. On fait également sauter les ingrédients de la cuisine asiatique.



Faire sauter des escalopes ou autres tranches de viande

Par exemple des entrecôtes, des tranches de porc, des côtelettes d'agneau, des filets de poisson, des petits poissons.

Assaisonner la viande et la saisir à feu vif dans le beurre ou la crème à rôtir. Poursuivre brièvement le rôtissage et tourner. Finir la cuisson, en fonction de l'épaisseur du morceau, à feu réduit sur la cuisinière ou au four.

❖ Ne saler la viande qu'au dernier moment avant de la saisir. Ne pas tourner immédiatement la viande après l'avoir saisie d'un côté. Dans un premier temps, la viande attache, puis il se forme une croûte qui finit par se détacher.

Faire sauter de tout petits morceaux de viande et de poisson

Par exemple de l'émincé de veau, de volaille, de poisson.

Assaisonner la viande ou le poisson. Fariner légèrement le cas échéant, faire sauter par portion dans du beurre ou de la crème à rôtir en remuant vivement la sauteuse. Sortir la viande ou le poisson et servir ou entreposer au chaud. Préparer la sauce. Remettre la viande ou le poisson dans la sauteuse. Ne plus laisser bouillir, mais uniquement réchauffer et servir.

❖ Ne jamais faire sauter de trop grosses quantités à la fois. Sinon, la chaleur tombe, la viande rejette de l'eau et ne forme pas de croûte.

Faire sauter des légumes crus ou blanchis

Par exemple des pois mange-tout, des pommes de terre pour les pommes rissolées, des courgettes, des légumes en forme de tubercules ou de racines.

Assaisonner et faire sauter dans du beurre à rôtir grésillant. Sortir de la poêle et servir.

❖ Couper des morceaux d'égale grosseur, afin que le temps de cuisson soit le même pour tous.



Faire sauter de la viande, des légumes, des champignons farinés

Par exemple la piccata.

Précuire l'aliment conformément aux instructions de la recette. Éponger, assaisonner, fariner, enlever l'excédent de farine, enrober. Faire sauter dans du beurre ou de la crème à rôtir grésillants.

❖ Ne faire sauter crus que des aliments à brève durée de cuisson, tels que les escalopes et les champignons. Blanchir auparavant les légumes, tels que le céleri, exigeant une durée de cuisson prolongée.



Griller

Côtelettes d'agneau grillées au beurre de cresson

Pour 4 personnes

beurre de cresson:
100 g de beurre ramolli
sel

un peu de jus de citron
1 gousse d'ail écrasée
2 cs de cresson de jardin haché
piment de Cayenne

800 g de côtelettes d'agneau
crème à rôtir
sel, poivre

cresson pour garnir

1 Travailler le beurre en pommade en incorporant le sel, le jus de citron, l'ail, le cresson ainsi que le piment de Cayenne. Entreposer au frais.

2 Badigeonner les côtelettes de crème à rôtir. Saler et poivrer. Déposer dans la poêle à griller sèche et chauffée à feu vif. Saisir la viande durant 1–2 min, puis la tourner en la déposant de façon à faire apparaître un quadrillage décoratif. Poursuivre la cuisson à petit feu durant quelques minutes.

3 Dresser les côtelettes avec le beurre de cresson sur des assiettes. Garnir de cresson.



Que signifie griller?

Griller, c'est soumettre un aliment à l'action directe de la chaleur dans une poêle à griller ou sur un gril qui tous deux doivent être secs, propres et chauds. Badigeonner au préalable la pièce à griller de crème à rôtir et ne la saler qu'au dernier moment. Dans le cas d'aliments marinés, enlever la marinade et éponger la pièce. Ne pas griller au contact direct de la flamme et recueillir la graisse qui goutte dans une lèchefrite ou autre récipient creux. La chaleur peut être réglée en modifiant la distance entre la pièce à griller et les braises.



Griller d'épais morceaux de viande et de poisson

Par exemple des steaks, des saucisses, des darnes de poisson.

Assaisonner la pièce à griller, la déposer sur le gril, la griller, la tourner et finir la cuisson à chaleur réduite.

❖ Plus le morceau est épais, plus la température devra être basse.



Griller de fines tranches de viande et de poisson

Par exemple des escalopes paillardes (fines escalopes de veau aplaties), des escalopes de veau, des filets de poisson.

Assaisonner la pièce à griller, la déposer sur le gril, la griller brièvement, la tourner et finir la cuisson rapidement.

❖ Plus le morceau est mince, plus la chaleur devra être élevée et plus la durée de cuisson sera écourtée.

Griller des légumes

Par exemple des poivrons, des tranches de céleri, des oignons.

Déposer les légumes assaisonnés sur le gril, griller, tourner et finir la cuisson.

❖ Les légumes crus exigent davantage de temps et doivent être grillés à petit feu, sinon l'extérieur se calcine. Aussi, pour raccourcir la durée de cuisson, est-il conseillé de les blanchir au préalable.



Frيره

Fritots de légumes à la sauce au yogourt

Pour 4 personnes

pâte à frire:
100 g de farine blanche
1 dl d'eau
1 dl de vin blanc
¼ cc de sel

sauce:
2 tomates mondées et égrenées
180 g de yogourt nature
sel, tabasco

600 g de brocolis, de haricots verts et
de courgettes blanchis
huile à frire

1 Mélanger tous les ingrédients de la pâte à frire et laisser reposer à couvert durant 30 min env.

2 Pour la sauce, réduire les tomates dans une petite casserole à sauce jusqu'à consistance épaisse et évaporation de l'eau. Écraser à travers une passoire, laisser refroidir et incorporer au yogourt. Rectifier l'assaisonnement à l'aide de sel et de tabasco.

3 Pour la friture, chauffer l'huile à 180 °C. Tremper les légumes blanchis par portion dans la pâte à frire, puis les plonger dans l'huile chaude en remuant, afin que les morceaux ne collent pas entre eux. Sortir les fritots à l'aide d'une écumoire, les déposer sur du papier absorbant et servir immédiatement avec la sauce au yogourt.



Que signifie frire?

Frire, c'est cuire un aliment dans de l'huile portée à 160–180 °C, ce qui le rend croustillant tout en restant juteux à cœur. Les amateurs de fritures utilisent généralement des friteuses. Mais qui prépare rarement ou occasionnellement seulement des mets frits peut très bien s'accommoder d'une simple poêle, ce qui nécessitera également moins d'huile. Pour vérifier la température, faire tomber un morceau de pain dans le bain de friture. S'il brunît et provoque des jaillissements tout autour, c'est que l'huile est prête. Frire peu avant de servir, toute conservation nuisant à la saveur de l'aliment.



Frيره dans un enrobage de pâte à frire

Par exemple des fruits, des légumes crus ou blanchis, du fromage.

Peu avant de frire, éponger l'aliment, l'assaisonner, le fariner et le tremper dans la pâte à frire, frire, sortir le fritot du bain de friture, laisser égoutter sur du papier absorbant ou un linge.

❖ Enlever régulièrement les petits morceaux de pâte qui tombent dans l'huile au moment de la friture.

Frيره des aliments panés

Par exemple des morceaux de poisson ou de viande, des légumes crus ou blanchis.

Peu avant de frire, éponger l'aliment, l'assaisonner, le fariner, enlever l'excédent de farine en tapotant, passer dans l'œuf battu, enlever l'excédent, puis tremper dans la chapelure, frire, sortir du bain de friture et laisser égoutter sur du papier absorbant ou un linge.

❖ Ne frire que de petites quantités à la fois, sinon la température baisse. Enlever la panure qui se détache, afin de ne pas souiller l'huile.



Frيره des aliments nature ou farinés

Par exemple des pommes de terre, des morceaux de poisson

Peu avant de frire, éponger l'aliment, l'assaisonner, le fariner éventuellement, enlever l'excédent de farine en tapotant, puis le plonger avec l'écumoire dans l'huile bien chaude. Sortir le fritot toujours avec l'écumoire, laisser égoutter sur du papier absorbant ou un linge.

❖ Ne jamais couvrir des aliments frits, sinon la croûte se ramollit.



Gratiner

Gratin de poires

Pour 4 cassolettes

beurre pour les cassolettes

4 poires
1 cs de jus de citron
2 dl de vin blanc
2 cs de miel

liaison:
1 dl de crème fouettée
1 œuf battu
1 pincée de sel
1 pincée de sucre

sucre glace pour saupoudrer

1 Peler les poires et les badigeonner de jus de citron. Étuver à couvert et à tout petit feu dans le vin blanc avec le miel jusqu'à ramollissement. Badigeonner régulièrement les poires de jus, puis les sortir de la casserole. Réduire le jus à deux cuillerées à soupe et laisser refroidir.

2 Pour la liaison, mélanger le fond de cuisson réduit des poires, la crème et l'œuf avec le sel et le sucre.

3 Dresser la moitié supérieure des poires dans les cassolettes beurrées. Enlever le trognon des poires restantes et couper celles-ci en morceaux. Répartir dans les cassolettes et napper le tout de liaison.

4 Gratiner durant quelques minutes dans le bas du four, sous le serpentín préchauffé ou à forte chaleur supérieure, jusqu'à belle coloration dorée. Saupoudrer légèrement de sucre glace et servir.



Que signifie gratiner?

Gratiner signifie cuire ou finir de cuire une préparation au four, sous le serpentín ou à forte chaleur supérieure. Le gratinage permettant aux plats de se recouvrir d'une jolie croûte dorée ainsi que de chauffer, voire de cuire si nécessaire, les couches inférieures, est assez long. Pour obtenir une jolie coloration brune, il faut parsemer le dessus de fromage râpé ou de chapelure et de flocons de beurre ou encore l'arroser de crème ou d'œufs battus ou encore le napper d'une liaison préparée à partir de ces mêmes ingrédients.



Chauffer et gratiner des aliments précuits ou très tendres

Par exemple des baies, des fruits, des légumes, des pommes de terre, des pâtes, de minces filets de poisson.

Déposer l'aliment ou la préparation dans un plat à gratin ou des assiettes beurrés. Napper d'une liaison ou parsemer de fromage râpé et de flocons de beurre. Gratiner à très forte chaleur supérieure (env. 230 °C).

❖ Enfourner généralement au milieu ou dans le bas du four, afin d'éviter que le dessus ne brunisse trop vite.

Cuire et gratiner des aliments crus

Par exemple des pommes de terre, des légumes, des filets de poisson.

Déposer l'aliment ou la préparation dans un plat à gratin ou sur des assiettes beurrés. Napper d'une liaison ou parsemer de fromage râpé et de flocons de beurre. Cuire en même temps à chaleurs supérieure et inférieure (180 °C), puis gratiner.

❖ Si la croûte met du temps à se former, augmenter la chaleur supérieure en enclenchant éventuellement le serpentín du four. Si le dessus brunit avant que le plat ne soit cuit, recouvrir d'une feuille d'aluminium ménager.

Rôtir

Rôti de veau

Pour 6 personnes

1,2 kg de côtes couvertes de veau
sel, poivre
beurre à rôtir

sauce:
beurre
1 échalote taillée en julienne
1 brindille de romarin effeuillée
2 dl de vin blanc
2 dl de bouillon ou de fond de viande
50 g de beurre froid

romarin pour la garniture

1 Saler et poivrer généreusement la viande et la saisir dans une poêle sur toutes les faces dans le beurre à rôtir. Déposer la viande dans un plat à gratin et la glisser au four préchauffé à 180 °C. Arroser de temps en temps avec le fond de rôtissage. Dès que la température au cœur de la viande a atteint 45 °C, éteindre le four, ouvrir la porte et laisser reposer le rôti durant 20 min encore dans le four éteint. En fin de cuisson, la température à cœur doit être de 60 à 65 °C.

2 Pour la sauce, jeter la graisse excédentaire de la poêle. Mettre le beurre et y étuver l'échalote. Ajouter le romarin et faire revenir. Déglacer au vin blanc et réduire fortement. Arroser de bouillon et réduire une nouvelle fois. Passer au chinois dans une petite casserole et, peu avant de servir, incorporer le beurre froid en parcelles en fouettant la sauce.

3 Découper le rôti, dresser les morceaux de viande sur des assiettes chaudes et garnir de romarin.



Que signifie rôtir?

Rôtir signifie cuire au four, et ce même si la viande est saisie dans une poêle avant d'être enfournée. Le rôissage se pratique sans mouillement et à découvert. Il est recommandé de sortir la viande du réfrigérateur une heure avant. Après avoir saisi la viande, piquer une sonde dans la chair et la laisser, afin de pouvoir contrôler la température à cœur.



Rôtir de manière conventionnelle

Par exemple de gros morceaux de viande tendres, tels que le rosbif, les côtes couvertes, le gigot d'agneau ou de chevreuil, la volaille.

Assaisonner la viande et la saisir dans une poêle dans de la crème ou du beurre à rôtir. Déposer dans un plat à feu et glisser au four préchauffé à 180 °C. Avant que la température à cœur souhaitée ne soit atteinte (10–15 °C de moins), éteindre le four, entrouvrir la porte et laisser reposer durant 20 min avant de découper en tranches. En fonction de la recette, préparer une sauce à partir du fond de rôissage.

❖ Rôtir au four dès le début en glissant la viande crue et assaisonnée dans la rôtissoire directement au four très chaud. Saisir dans du beurre ou de la crème à rôtir. Réduire la température du four à 180 °C et poursuivre comme indiqué précédemment.

Rôtir des pommes de terre au four

Pommes de terre coupées de différentes façons.

Assaisonner les pommes de terre et les cuire au four à env. 180 °C sur une plaque ou dans un plat à gratin avec du beurre ou de la crème à rôtir en remuant de temps en temps.

❖ Blanchir les pommes de terre ou les cuire en robe des champs avant de les peler et de les couper en morceaux. Ainsi elles ne s'oxyderont pas à l'air, resteront sèches et se laisseront rôtir plus facilement.



Rôtir à basses températures

Par exemple de petits ou gros morceaux de viande tendres, tels que le magret de canard, le rosbif, le filet de bœuf entier.

Assaisonner la viande et la saisir dans une poêle dans de la crème ou du beurre à rôtir. Glisser sur une grille au four préchauffé à 80 °C au-dessus de la lèche-frite. En fonction de la recette, rôtir durant 1–2 h, puis servir.

❖ Pour rôtir de grosses pièces de viande, telles que le gigot d'agneau ou de gibier, il est recommandé de baisser progressivement la température du four. Enfourner à 180–200 °C, puis descendre à 80 °C en l'espace de 30 min env.

Cuire au four

Soufflé au céleri

Pour 6 ramequins de 1,5 dl de contenance

beurre et farine pour les ramequins
manchettes de papier de cuisson pour
les ramequins
ficelle à rôtir

300 g de céleri-rave finement râpé
1 gousse d'ail hachée
beurre pour étuver
2 dl de bouillon de viande

50 g de farine
2 dl de crème
1 dl de lait
50 g de Sbrinz AOC fraîchement râpé
½ cc de sel
poivre

4 jaunes d'œufs
3 pointes de couteau de poudre à lever
2 cs de ciboulette finement ciselée
4 blancs d'œufs montés en neige

copeaux de Sbrinz AOC pour la garniture

1 Beurrer et fariner soigneusement les ramequins. Entourer de manchettes de papier de cuisson et ficeler. La manchette devrait déborder de 3 cm du bord du ramequin.

2 Étuver le céleri avec l'ail dans le beurre. Arroser de bouillon et cuire jusqu'à ramollissement. Laisser évaporer le mouillement et refroidir.

3 Mélanger la farine avec la crème et le lait dans une petite casserole. Porter à ébullition en remuant et laisser frémir durant 1 min. Ajouter le fromage, le sel et le poivre. Attendre que le fromage ait fondu avant de laisser légèrement refroidir la masse.

4 Incorporer les jaunes d'œufs et la poudre à lever. Ajouter la ciboulette et le céleri cuit. Incorporer la neige de blancs d'œufs à la masse en soulevant et remplir les ramequins jusqu'au bord. Cuire durant 20 min env. dans le bas du four préchauffé à 200 °C. Enlever les manchettes, parsemer de copeaux de Sbrinz et servir immédiatement dans les ramequins.



Que signifie cuire au four?

Par là, on entend cuire un aliment ou une préparation à découvert à la chaleur sèche sans mouillement et sans corps gras. En fonction du plat, la cuisson se pratique à température constante, décroissante ou croissante, avec ou sans vapeur.



Cuire au four dans un moule

Par exemple des pains spéciaux, des soufflés, des tartes, des quiches.

Beurrer le moule ou le chemiser de papier de cuisson. Garnir et cuire selon la recette.

❖ Ne pas démouler les tartes dès leur sortie du four, ni après complet refroidissement. Servir les soufflés dans le moule ou les ramequins.



Cuire sur la plaque du four

Par exemple des choux, des pains, des petits biscuits, des feuilletés ou autres amuse-gueule pour l'apéritif.

Déposer la préparation sur la plaque et glisser au four préchauffé conformément à la température indiquée dans la recette. Enfourner éventuellement en même temps un bol rempli d'eau, notamment pour la pâte feuilletée.

❖ Cuire de préférence les pâtes à pain humides et lourdes dans un moule, afin d'éviter qu'elles ne s'étalent sur la plaque.

Cuire au four dans une croûte de pâte ou de sel

Par exemple de la viande, des légumes, du poisson.

Assaisonner la farce et éventuellement la saisir. Envelopper dans une abaisse de pâte ou enrober de sel. Déposer sur la plaque et cuire au four préchauffé. Laisser reposer avant de découper en tranches.

❖ Entreposer au réfrigérateur les pâtés en croûte constitués de petits morceaux de viande ou de poisson avant de les enfourner, ce qui permettra au dessus de devenir croustillant et à l'intérieur de rester juteux.



Impressum

© Copyright by

Producteurs Suisses de Lait
PSL, 2008, Berne

Direction du projet

Ursi Lauper, PSL, Berne

Recettes

Max Rigendinger, Zurich

Photos

Michael Wissing, Waldkirch (D)

**Mise en page, réalisation
et composition**

Grasdorf & Partner

**Conception et rédaction
des textes**

Grasdorf & Partner

Traduction

Madeleine de Couët, Zoug

Lithos

Denz Lith-Art AG, Berne

Impression

Ostschweiz Druck, Wittenbach

146218F

S M P • P S L

*Schweizer Milchproduzenten
Producteurs Suisses de Lait
Produttori Svizzeri di Latte*

Relations publiques

Weststrasse 10

Case postale

CH-3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28

Télécopie 031 359 58 55

pr@swissmilk.ch

www.swissmilk.ch

