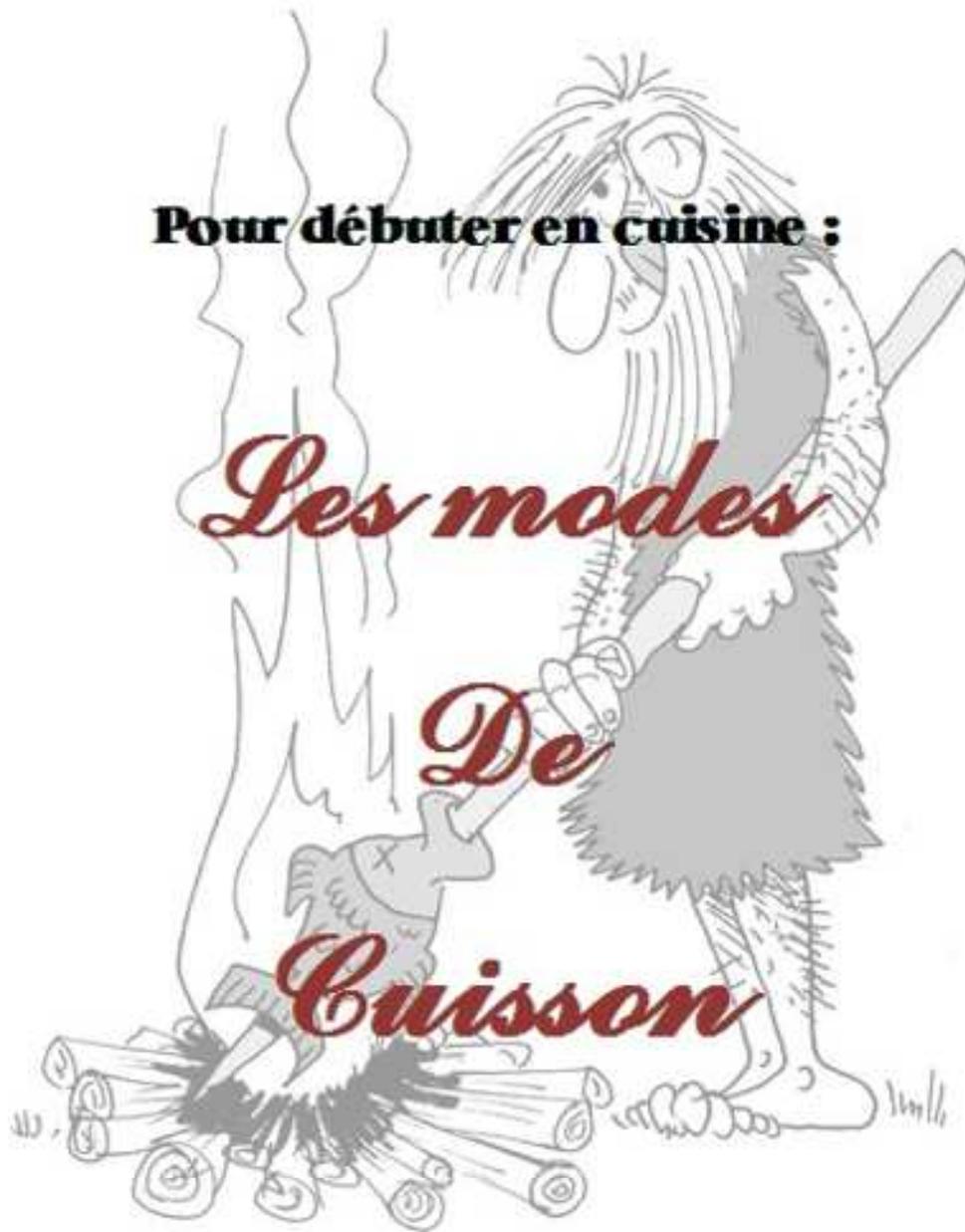


Pour débiter en cuisine :



Avant-propos

Lorsque j'étais jeune adolescent, un jour de vacances scolaires, afin d'aider mes parents qui travaillaient tous deux, je me suis mis dans l'idée de préparer le repas du midi.

Je ne me souviens plus exactement de ce qui était prévu au menu, je sais simplement que je devais faire cuire les pommes de terre à l'eau.

Cette opération toute simple était encore un mystère pour moi.

Qu'importe, j'avais à ma disposition la collection déjà impressionnante de bouquins de cuisine de mon papa.

Première difficulté, malgré la pléthore de recettes, impossible de trouver celle des « pommes de terre à l'eau ». J'avais bien des « pommes de terre en robe des champs », ou « pommes de terre à l'anglaise », mais rien sur la bête « pomme de terre à l'eau ».

Enfin, en grattant un peu plus (et pas que les pommes de terre !), je suis tombé sur une rubrique : « cuisson des pommes de terre ». Celle-ci indiquait : « les pommes de terre se font cuire à l'eau froide ».

Houlà ! Ce type de cuisson n'allait-il pas être un peu long ?... Cuire à l'eau froide... Voilà un concept qui me plongeait dans un abîme de perplexité...

Je crois avoir renoncé, et ce n'est qu'au retour de mes parents que j'ai compris que « cuire à l'eau froide » signifiait tout

simplement : cuire les pommes de terre en commençant la cuisson de celles-ci dans de l'eau froide...

Aujourd'hui je suis frappé lorsque je lis des recettes considérées pourtant comme « accessibles aux débutants » qu'en fait, elles présupposent avoir déjà acquis un minimum de connaissances techniques, ou de termes tels que ceux que je rapporte plus haut. Ceci dit, il est étrange de constater que dans certaines émissions culinaires visibles dans « l'étrange lucame », qui sont censées s'adresser à un public averti, on enfonce des portes ouvertes en répétant la même chose à chaque émission...

D'où le but des dossiers que je vais mettre en ligne : aider ceux qui n'ont jamais touché une casserole de leur vie de comprendre certains des termes employés dans des ouvrages culinaires. Au-delà de la théorie, vous vous rendrez compte qu'après leur lecture vous serez en mesure de réaliser certaines choses qui peuvent éventuellement dépanner si vous vous trouvez confronté à la réalisation d'un repas simple.

Pour ce premier dossier je vous propose de vous intéresser à tout ce qui concerne la cuisson.



LA CUISSON À L'EAU

À quelques exceptions près, ce type de cuisson concerne principalement les légumes, féculents, et pâtes.

Trois variantes pour ce type : à l'eau froide, à l'eau frémissante, à l'eau bouillante.

1. A L'EAU FROIDE

Ainsi que je l'ai dit dans le préambule, « cuire à l'eau froide » signifie plonger les aliments dans de l'eau froide, et amener l'eau à température. *Ceci concerne principalement les féculents : pommes de terre, patates douces, topinambours, et tous les légumes secs (haricots, lentilles, pois cassés, pois chiches, etc.).*

Dans la pratique c'est très simple : on place les aliments dans un grand volume d'eau froide. On entend par grand volume au minimum le double du volume de celui des aliments à cuire.

On pose sur le feu à pleine puissance jusqu'à ce que l'on obtienne une bonne ébullition. Arrivé à ce stade, inutile de laisser le feu à pleine puissance : cela ne fera pas cuire plus vite, mais risque d'inonder la plaque de cuisson à cause des projections d'eau ! Il suffit de baisser légèrement le feu ou l'intensité de façon à ce qu'il y ait encore des bulles qui crèvent à la surface du liquide.

Une fois la cuisson terminée (voir ci-dessous) retirer les aliments de l'eau de cuisson, soit en utilisant une écumoire, ou en versant le tout dans une passoire.



Remarques :

☛ Faut-il assaisonner l'eau de cuisson ?

Pour les pommes de terre et autres « tubercules », si cela vous est autorisé, saler l'eau à raison de 10 g par litre. Attention ! Mettre le sel lorsque l'ébullition commence. En principe, on n'ajoute rien d'autre.

Pour les légumes secs, par contre **IL NE FAUT PAS SALER** l'eau de cuisson, sans quoi ceux-ci durciraient irrémédiablement. Dans l'eau froide, on peut ajouter un oignon, une branche de thym, une feuille de laurier. Saler seulement un quart d'heures avant la fin de cuisson.

☛ Combien de temps de cuisson ?

Je ne résiste pas à la tentation de reprendre la célèbre phrase de Fernand Raynaud : « un certain temps ». Derrière cette boutade, il est certain qu'un temps de cuisson ne peut être qu'indicatif.

Disons que pour les tubercules, il faut compter une vingtaine de minutes après le début de l'ébullition. Mais, le mieux pour s'assurer de la cuisson est de piquer les aliments. Pour cela utiliser un petit couteau pointu, ou encore mieux une aiguille à tricoter. Si ceux-ci s'enfoncent sans résistance, alors la cuisson est terminée.

Petite remarque pour ce type de légumes : éviter de cuire de trop gros morceaux. En effet, si vous mettez par exemple une grosse pomme de terre à cuire, l'extérieur risque d'être trop cuit, et s'en irait en bouillie, alors que l'intérieur ne serait pas cuit. Par contre, veiller à ce que les morceaux aient tous la même taille pour les mêmes raisons.

Pour les légumes secs, une seule solution : les goûter de temps en temps !!!

Ici, je dois apporter une précision importante. En principe, s'il s'agit de légumes secs, il faut faire tremper au moins 12 heures les haricots, et les pois chiches. Par contre, le trempage est inutile pour les pois cassés, et déconseillé pour les lentilles. Attention également à ne pas confondre légumes secs, et légumes en grains frais (haricots à écosser, fèves, petits pois). Pour les haricots utiliser cette méthode de cuisson « départ à l'eau froide », et goûter souvent, car leur cuisson est assez rapide. Quant aux fèves et petits pois frais, ils se cuisent à l'anglaise (voir ci-après)



2. A L'EAU FREISSANTE

C'est le mode de cuisson sur lequel je ne m'attarderai pas. En effet il est réservé à quelques usages particuliers, entre autres la cuisson du poisson.

Je préfère que nous ayons avancé un peu dans notre cheminement avant d'en arriver à cette cuisson assez délicate.

Toutefois, il est un usage qui peut présenter une quelconque utilité, c'est celui de la cuisson des saucisses crues dites « fumées » (Morteau, Montbéliard, sossiski polonaise, etc.) ou pour réchauffer des Strasbourgs, Francforts, Knackis, etc.

Poser une casserole d'eau froide sur le feu. Au d'un certain temps vous allez pouvoir observer que de très fines bulles apparaissent sur le fond et sur les parois de la casserole. Vous êtes alors arrivés à une température de 80° et votre eau est dite « frémissante ».

Vous pouvez alors plonger vos saucisses.

Comptez cinq à six minutes pour des saucisses à réchauffer, 20 ou 25 minutes pour des saucisses à cuire. Dans ce cas, vous pouvez rajouter à l'eau une ou deux feuilles de laurier.

Dans tous les cas IL EST IMPÉRATIF que votre eau ne bouille pas à gros bouillons !!!

Faute de quoi les saucisses crèveraient dans l'eau. Non seulement la présentation ne serait pas jolie, mais de plus elles n'auraient plus aucun goût.

Mieux vaut que l'eau redescende en température, plutôt qu'elle n'atteigne les 100° de l'ébullition.



3. CUISSON A L'EAU CHAUDE.

Deux grands usages pour ce type de cuisson :

- la cuisson des légumes dits « verts »
- la cuisson des pâtes, du riz et autres céréales.

La cuisson des légumes verts à l'eau chaude est dite « à l'anglaise ». C'est un terme qui peut s'appliquer pour toute cuisson à l'eau, mais qui sous-entend parfois un petit traitement final que je vais expliquer.

On cuit de cette manière toute sorte de légumes : haricots verts, petits pois, carottes, navets, fèves fraîches, etc.

Mettre un grand volume d'eau à chauffer (*plus il y en a, mieux c'est... Mais n'allez quand même pas jusqu'à 50 l...*). Pendant que l'eau chauffe, préparez un grand récipient dans lequel vous mettrez un volume d'eau équivalent, et vous y rajoutez une bonne vingtaine de glaçons.

Lorsque l'eau bout à gros bouillons (c'est-à-dire que des bulles viennent en flot régulier à la surface, vous pouvez ajouter le sel (10 g par litre comme pour les pommes de terre) et les légumes. Lorsque ceux-ci sont cuits vous coupez le feu, et au moyen d'une écumoire vous retirez les légumes et vous les versez dans le récipient contenant l'eau et les glaçons. Vous les laissez quelques secondes, et ensuite vous les retirez définitivement en les plaçant dans une passoire de façon à ce qu'ils s'égouttent le mieux possible.

Je devine votre question : pourquoi procéder ainsi ?

En fait, il y a deux raisons :



1° cela arrête la cuisson, et vous êtes certain qu'ils ne seront pas trop cuits.

2° pour les légumes de couleur verte (haricots, pois, fèves, épinards, etc.) ce procédé a pour avantage de fixer la chlorophylle, et vos légumes gardent ainsi une belle couleur appétissante. Si vous ne le faites pas, leur couleur va devenir foncée. Gustativement cela ne change rien, il s'agit juste une question d'esthétique.

Si vous n'avez pas de glaçons, mettez vos légumes dans une passoire, et passez-les immédiatement sous un filet d'eau fraîche. Si cela ne fixe pas la couleur, cela aura au moins le mérite de stopper la cuisson.



Particularité concernant les légumes de la famille des Brassicacées... Brassicacées, Brassicacées kékséksa ? il s'agit tout simplement des légumes de la famille des choux.

Les choux verts, blancs et rouges ne se cuisent généralement pas

complètement à l'eau.

Le chou-fleur, les choux de Bruxelles, contiennent une teneur importante en soufre, et sont à cause de cela assez indigestes. Peut-être avez-vous déjà entendu toutes sortes de choses concernant la cuisson de ces légumes qui peuvent parfois être en indécatesse avec notre organisme.

Personnellement je n'en retiens qu'une seule : la cuisson en deux fois.

Ceci me permet d'introduire la notion de blanchiment.

Non, non, pas celui de l'argent sale...

Blanchir un aliment (pas forcément un légume) c'est justement lui faire subir une première cuisson à l'eau chaude.

Donc pour : le chou-fleur et les choux de Bruxelles, prévoir deux casseroles, lorsque l'eau bout, plonger les légumes dans la première casserole, les laisser cuire cinq à six minutes, et SANS ATTENDRE, au moyen d'une écumoire les mettre dans la seconde casserole contenant de l'eau bouillante salée. Les composants soufrés qui sont déjà dissous dans l'eau, ne rentreront pas de cette façon dans les légumes. Vous pouvez terminer la cuisson des choux de Bruxelles comme expliqué plus haut en les plongeant dans de l'eau glacée.

Généralement les choux verts, blancs et rouges se font cuire par braisage (voir le chapitre plus loin), mais pour les mêmes raisons, il est indispensable de les blanchir cinq à six minutes. Cas particulier pour le brocoli, qui en principe ne nécessite pas de blanchiment.

Autre légume particulier : l'asperge. Le problème avec ce sympathique légume, c'est que toutes ses parties ne cuisent pas de la même manière. Ainsi la partie inférieure, plus ligneuse nécessite plus de temps de cuisson que la pointe, qui elle cuit quasiment instantanément. Alors, que faire ?

L'idéal, est de procéder à la cuisson, les asperges étant verticales. Pour ce faire, deux solutions :

- faire l'acquisition d'une casserole spéciale appelée justement « cuit - asperges », qui se présente sous la forme d'une casserole haute, mais pas large, et munie d'un panier.

Quand vous remplissez la casserole d'eau, faire en sorte que la surface de celle-ci vienne de 2 à 3 cm en dessous du sommet de l'asperge.

Retirer le panier, mettre l'eau à bouillir, et lorsque celle-ci a atteint l'ébullition plonger le panier. Avec un tel ustensile le corps de l'asperge



cuit à l'eau, et la pointe à la vapeur. De cette façon elles ne se défont pas à la cuisson.

- la seconde solution est d'utiliser des boîtes de conserves de type 4/4 dont on aura retiré le fond et le couvercle. Réunir les asperges en bottes de la largeur de la boîte de conserve, et bien les ficeler. Mettre de l'eau à bouillir dans une grande casserole, placez ensuite les boîtes de conserves dans la casserole, et les bottes d'asperges à l'intérieur. On obtient alors le même effet qu'avec l'ustensile décrit ci-dessus.

Évidemment la question qui brûle les lèvres, c'est celle du temps de cuisson.

Je ferai la même remarque précédemment. Il existe quand même une particularité. Si une pomme de terre mal cuite n'est pas bonne, il en va autrement pour les autres légumes. Certains les préfèrent très croquants, d'autres bien cuits...

Ici malheureusement, je ne peux rien pour vous. La seule chose que je peux dire, est identique à celle concernant les féculents, c'est-à-dire piquer les légumes qui peuvent l'être, et goûter les autres. Il faut simplement savoir, qu'un légume comme l'épinard demande à peine 15 secondes de cuisson à l'eau bouillante, certains comme haricots verts, les navets et les carottes, ne sont franchement pas cuits dans les cinq premières minutes... Mais je le répète, tout cela c'est une question de goût.



Cuisson des pâtes, riz et céréales.

Nous arrivons ici à un moment important de mon propos. En effet pour la personne esseulée, ne s'étant jamais essayée à l'art culinaire, le repas de pâtes est souvent la solution choisie pour apaiser sa faim. Malheureusement, dans beaucoup de cas cela se termine par un résultat ressemblant plus à de la colle à papier peint, qu'à une assiette de fettuccine de l'italien du coin !...



Ce qui a été dit pour la cuisson des légumes, en ce qui concerne le volume, doit s'appliquer à la lettre pour la cuisson des pâtes. **CECI EST PRIMORDIAL !** Il est impératif de compter 1 l d'eau pour 100 g de pâte. Pas de honte, pensez à utiliser la balance... Mais s'il y a plus d'1 l par 100 g, c'est encore mieux.

Il faut savoir que l'ennemi de la cuisson des pâtes, c'est une cuisson trop lente. Rien de pire que les spaghettis qui barbotent depuis de longues minutes dans la casserole...

Quand on verse les pâtes dans de l'eau bouillante, c'est physique, la température de l'eau baisse, et ce en fonction de la quantité de pâtes introduite. Si le volume d'eau est insuffisant, celle-ci va rapidement baisser en température, et va nécessiter un temps assez long pour remonter aux 100° de l'ébullition. Ce qui va se passer, c'est que pendant cette remontée en température, la chaleur de l'eau sera suffisante pour cuire l'extérieur de la pâte, mais pas l'intérieur. Lorsque celui-ci sera enfin cuit, l'extérieur lui le sera trop... D'où des pâtes collantes... C.Q.F.D.



Les pâtes, c'est un peu comme les pommes de terre, cela se mange immédiatement après cuisson.

Donc, une fois la cuisson achevée égoutter sans attendre dans une passoire. Si vous attendez, ne fût-ce qu'une minute, vous allez alors pouvoir vous servir de vos pâtes comme ballon de foot de rugby...

Versez ensuite dans le plat de service avec l'assaisonnement souhaité. S'il s'agit de beurre tout simplement, déposer au-dessus du plat le beurre coupé en petites parcelles. Au moment de servir mélanger.



Si vous désirez servir vos pâtes avec une sauce toute faite, verser cette sauce que vous aurez préalablement fait réchauffer sur les pâtes et mélanger.

Que faire si vous ne les servez pas tout de suite,

ou si elle doit faire partie d'une seconde préparation (gratin par exemple)?

Une fois dans la passoire, il faut savoir que la cuisson va continuer. L'amidon qui se trouve à l'extérieur des pâtes en continuant à cuire va faire office de « mortier » et va donc coller les pâtes les unes aux autres. Donc, si vous devez attendre quelques instants avant de les servir, avant de les écouter verser dans la casserole de cuisson un grand volume d'eau fraîche qui va arrêter instantanément la cuisson.

Si franchement, vous devez attendre un certain temps avant d'utiliser des pâtes, alors dès que celles-ci sont égouttées, les rincer à l'eau claire. Ceci aura pour effet de lessiver l'amidon

qui se trouve à la surface des pâtes, et celles-ci ne colleront plus.

La cuisson est relativement plus facile pour le riz et les céréales (blé, quinoa, etc.).

La seule précaution est de vérifier que l'eau de cuisson représente au minimum trois fois le volume de l'ingrédient à cuire.

À part pour le quinoa, une cuisson supplémentaire d'une minute ou deux maximum n'est pas préjudiciable. Vous aurez un riz ou un blé un peu plus tendre... C'est une question de goût. D'ailleurs ceci doit être indiqué sur le paquet... Par contre, surtout pour le riz, les remarques que j'ai faites en ce qui concerne l'après cuisson sont tout aussi valable...

Voici terminé ce qui concerne la cuisson à l'eau. Bien sûr, vous n'êtes pas devenus chefs après ce chapitre, mais au moins vous pouvez maintenant réaliser certaines opérations simples qui vous dépanneront.





Je dirais que c'est un mode de cuisson quasiment miraculeux...

L'avantage numéro un, c'est que les vitamines qui sont contenues dans les aliments ne sont pas dissous dans l'eau de cuisson. Ceux-ci gardent donc toutes leurs qualités nutritionnelles, et surtout leur goût.

De ce fait, la gamme des aliments que l'on peut cuire à la vapeur est plus étendue que celle de l'eau.

Ainsi on peut cuire à la vapeur :

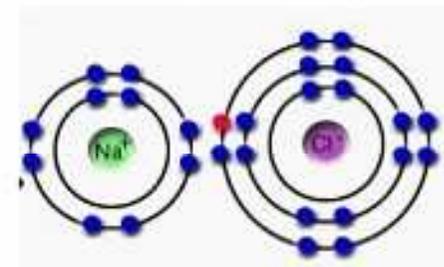
- Tous les légumes (exception faite de ceux que je détaillerai plus bas)
- Tous les poissons
- Certaines viandes blanches.

Par rapport à l'eau, sont cependant exclus les légumes secs, les pâtes, le riz, et autres céréales. En effet, tous les aliments ont besoin d'eau pour reprendre du volume.

La seule forme de pâtes alimentaires de cuire la vapeur est la semoule (le couscous), mais ceci demande une préparation qui est hors cadre avec mon propos.

Le seul petit inconvénient de la vapeur est qu'elle ne sale pas les aliments. En effet, les molécules de sel sont trop volumineuses pour pouvoir être transportées avec la vapeur.

Par contre, et ceci est valable quel que soit l'aliment à cuire, la vapeur peut communiquer une partie des arômes contenus dans l'eau de cuisson.



Le matériel

Deux possibilités s'offrent à vous, au sujet desquels je me garderai bien de trancher.

La première possibilité est la casserole à poser sur un appareil de cuisson (gaz ou induction) sur laquelle on pose plusieurs paniers où passe la vapeur.

La seconde solution est conçue sur le même principe, sauf que la génération de vapeur se fait à partir d'une casserole « électrique ». Souvent, ce cuiseur vapeur « électrique » comporte un minuteur.

Personnellement je n'ai aucune préférence, bien que le cuiseur électrique présente l'inconvénient de ne pas avoir un réservoir d'eau démontable, ou lavable en lave-vaisselle, ce qui a tendance à amener de temps en temps de la moisissure. Par contre, le minuteur est très utile en cas « d'oubli »



Les légumes

Tous les légumes peuvent être cuits à la vapeur, sauf ceux dont j'ai déjà parlé dans la cuisson à l'eau, et qui nécessitent d'être blanchis auparavant. Ainsi, les choux de Bruxelles sont parfaitement indigestes s'ils ont été cuits à la vapeur. De

même, éviter les asperges qui ont un goût assez prononcé. Cependant, si l'on arrête la cuisson alors qu'ils sont encore croquants, on peut la limite se servir de la vapeur pour le chou-fleur et le brocoli.

De même que pour la cuisson à l'eau, on peut arrêter la cuisson et fixer la chlorophylle en plongeant les légumes immédiatement dans l'eau glacée.

Je ne reviens pas sur l'inconvénient de ne pas pouvoir saler l'eau de cuisson. Certaines recettes suggèrent de saler directement les légumes avant cuisson. Personnellement, je le déconseille car cela a pour effet de faire sortir l'eau de végétation des légumes. Les bienfaits de la vapeur sont donc tout à fait annihilés.

Les viandes.

Au moment des régimes estivaux, il est de bon ton dans les magazines de tout faire cuire à la vapeur. Ici aussi, j'é mets de fortes réserves. En ce qui me concerne, je considère que seuls les filets de volaille (escalope de poulet, ou de dinde) sont compatibles avec ce mode de cuisson.

Afin d'éviter d'avoir une viande, un peu « fadasse » n'hésitez pas à épicer fortement l'eau de cuisson, ou à parsemer la viande d'herbes fraîches ou sèches. Il n'est absolument pas incompatible, au contraire, de cuire la viande et les légumes dans un autre panier.

À exclure évidemment toute viande rouge...



Les poissons.

Théoriquement sont tous « cuisables » à la vapeur. Cependant, à titre personnel, je trouve que les filets se prêtent mieux ce type de cuisson. Ici aussi, ne pas hésiter à épicer l'eau, ou directement les filets.



À noter enfin, que la vapeur est un des deux modes de cuisson qui convient aux raviolis chinois. On les nomme d'ailleurs « bouchées vapeur ». Le second mode que nous verrons plus loin et la friture.

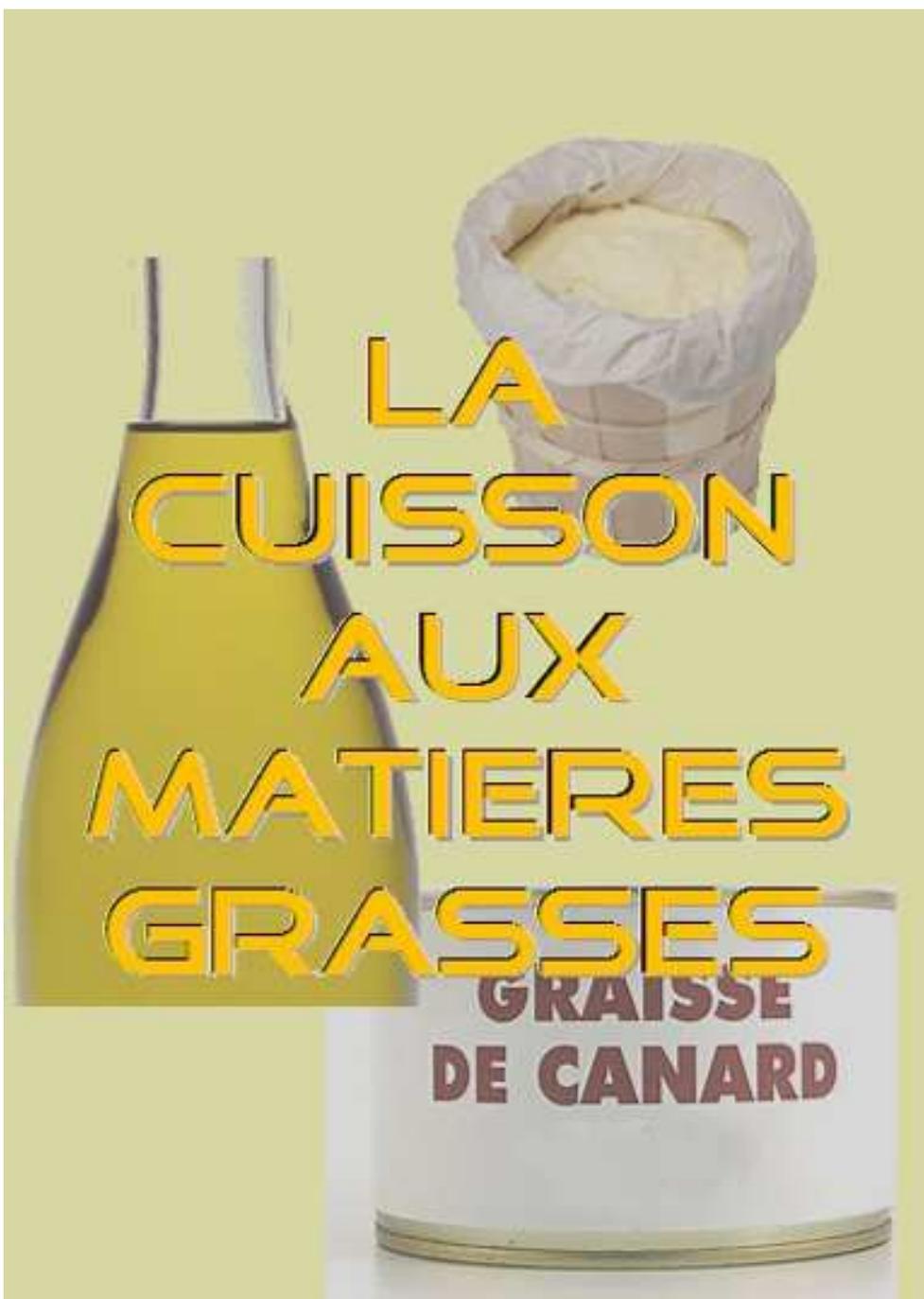
餛飩蒸汽



Les temps de cuisson.

Pour les légumes ils sont similaires ou légèrement inférieurs à ceux de la cuisson à l'eau. De toutes façons, même conseil que pour la cuisson à l'eau : piquer ou goûter...

Pour les viandes, compter une dizaine de minutes pour les escalopes, quant aux filets de poisson 3 à 4 minutes est un maximum pour les filets peu épais, 10 pour ceux dépassant le centimètre...



Pour cuire des aliments dans de la matière grasse, il faut... des matières grasses !

Une lapalissade certes, mais qui va me permettre dans un premier temps de présenter justement les matières grasses qu'un cuisinier peut avoir à sa disposition.

Elles peuvent être de deux origines :

- + végétale
- + animale

Dans les graisses d'origine végétale on trouve :

- + les huiles sous forme normalement liquide
- + les graisses hydrogénées (margarines, végétaline) qui sont artificiellement solidifiées.

Comme leur nom l'indique, les graisses animales ont pour origine indirectement ou directement les graisses issues d'animaux :

- + beurre
- + graisse de l'animal proprement dit (saindoux, blanc de bœuf, graisse de canard, graisse d'oie, etc.)

D'une manière très générale (aux exceptions que nous verrons ci-dessous), les graisses animales sont dites graisses « saturées », tandis que les graisses végétales sont dites « insaturées ».

Jusqu'à aujourd'hui, les premières étaient généralement considérées comme « nuisibles » pour la santé, car elles favoriseraient le « mauvais cholestérol », jugé comme le principal responsable des maladies cardio-vasculaires, alors

que les secondes favoriseraient la production de « bon cholestérol ».

Je dis « jusqu'à aujourd'hui », car quelques chercheurs commencent à émettre des doutes sur la seule responsabilité des graisses saturées à provoquer les dépôts sur les artères (artériosclérose). Il semble que l'on s'orienterait maintenant vers une plus grande responsabilité des glucides...

Sans doute n'ira-t-il pas jusque-là, mais peut-être que dans 10 ans mon dossier paraîtra complètement obsolète.

Quoi qu'il en soit, considérons aujourd'hui que les graisses animales sont à consommer avec modération, alors que les graisses végétales ne présentent pas de risque particulier. Mon propos n'est de toute façon pas celui des régimes...

Deux mises au point s'imposent cependant.

Dans la famille « graisses animales », les graisses de canard et d'oie bénéficient d'un statut particulier. En effet celle-ci, bien que d'origine animale sont des graisses insaturées. Inutile d'évoquer de nouveaux le fameux « paradoxe du sud-ouest », qui constate que les habitants de ces régions, bien qu'ils soient de gros consommateurs en graisse de canard et d'oie, présentent en France le plus faible taux de maladies cardio-vasculaires.

Je vous demande de bien faire attention à ma seconde mise au point.

Il s'agit des graisses hydrogénées, que l'on appelle également graisses « trans ». Il s'agit là, bien qu'elles soient d'origine végétale, d'un véritable poison pour l'organisme, leurs effets sur le système cardio-vasculaire.

Déjà leur fabrication (où intervient l'hydrogène et certains métaux comme le zinc) ferait presque passer la célèbre

empoisonneuse du XVIIe siècle, La Voisin, pour une fabricante de poudre de perlimpinpin. Il est d'ailleurs révélateur qu'aux États-Unis, pourtant le summum en termes de « malbouffe », certaines villes (en particulier New York) interdisent l'utilisation de ces graisses « trans » dans les restaurants...

Leur consommation est beaucoup plus dangereuse que le beurre... Il est d'ailleurs navrant de constater que dans les années 70, les médecins préconisaient la consommation de margarine de préférence au beurre pour les personnes souffrant de problèmes cardiaques. Inutile de dire qu'en fait de prévention, le corps médical a sans doute accéléré la fin de milliers de patients...

Oubliez donc ce type de graisse, et collez plutôt « une tête de mort » sur les emballages. Et puis en plus, c'est rarement bon...

Parmi toute cette variété, je vous propose pour un usage culinaire courant et quotidien d'en retenir 4 :

- 1. Le beurre**
- 2. L'huile d'olive**
- 3. L'huile de pépins de raisin**
- 4. La graisse de canard (ou d'oie)**

Voici pour chacun une rapide présentation, et les avantages et les inconvénients qu'ils présentent :

LE BEURRE



Le beurre est issu de la crème du lait. Le fait de battre cette crème (barattage) va émulsionner et rassembler les gouttelettes de matière grasse.

Une fois terminé, le beurre contient à peu près 80 % de matière grasse pure, du petit lait et de la caséine.

Lorsqu'on chauffe le beurre, on sépare la matière grasse de ses autres composants.

La dégradation du beurre à haute

température est due à la cuisson du petit-lait et de la caséine.

Les degrés de cuisson du beurre :

- fondant (on voit nettement la séparation entre les composants)
- moussant : le beurre « chante ». Il s'agit de la cuisson du petit-lait et de la caséine dans la matière grasse. Cette dernière « expulse » les liquides contenus dans ce petit-lait et cette caséine. C'est ce qui donne le grésillement caractéristique
- noisette : une fois que toute humidité a quitté le beurre, les composants solides, principalement les protéines de la caséine vont « rôtir ». Cette transformation va donner sa couleur ambrée caractéristique, mais également son goût. Ce type de beurre est souvent employé en pâtisserie grâce aux arômes qu'il dégage.
- noir : les matières solides sont carbonisées dans la graisse. Ce beurre est extrêmement **toxique**. Dans le temps il était employé pour être servi avec la raie cuite au court-bouillon. Aujourd'hui cette recette est

interdite, et n'est plus servie dans les restaurants. Il est maintenant remplacé par du beurre noisette. Personnellement, je trouve cela meilleur, le beurre noir étant assez amer.

Il y a autant de goûts qu'il existe de beurres. Certains sont exceptionnels, ils peuvent bénéficier d'une AOC (Charentes Poitou, Isigny, Échiré, etc.). Naturellement le prix s'en ressent. Il est inutile de s'en servir pour la cuisson. Celle-ci va en effet dénaturer la subtilité des arômes de ces produits d'exception. Le seul usage en cuisson sera présenté un peu plus bas.

- Apporte sans conteste un moelleux et un goût particulier aux aliments cuits - se dégrade très vite à haute température - graisse saturée

- Le beurre -

HUILE D'OLIVE

Cette huile mériterait à elle seule tout un dossier. Si vous vous êtes déjà intéressés à ce produit, ou si vous écoutez tout simplement les publicités, vous savez qu'il en existe certaines issues d'olives plus mûres que les autres, certaines plus fruitées, etc. Un seul conseil : essayez en plusieurs, et arrêtez-vous sur celle qui vous plaît le plus...

Un seul impératif : acheter une huile extra vierge de première pression à froid. Si ceci n'est pas un gage absolu de qualité, c'est une condition minimum...



Comme pour le beurre, il existe des huiles d'olive AOC, en particulier celle de Nyons (Drôme). A réserver pour l'assaisonnement...

-
- | | |
|-----------------------------------|------------------------|
| - graisse insaturée | - « sèche » un peu les |
| - résiste aux hautes températures | viandes poêlées |
| - parfume subtilement les mets | |
-

- l'huile d'olive -

HUILE DE PEPINS DE RAISIN



Son origine est dans le titre... Il s'agit d'une huile parfaitement neutre qui convient particulièrement pour les fritures. Dans les autres cuissons elle va être utilisée si l'on désire que la cuisson n'apporte aucun arôme particulier.

-
- | | |
|-----------------------------------|------------------------|
| - graisse insaturée | - « sèche » un peu les |
| - résiste aux hautes températures | viandes poêlées |
| - neutre de goût | |
| - très économique | |
-

- l'huile de pépins de raisin -



C'est la seule graisse d'origine animale ainsi qu'il a été dit plus haut qui soit « insaturée ». D'ailleurs à température ambiante cette graisse est quasiment liquide. On la trouve généralement en conserve ou en bocal. Elle est généralement issue des canards (ou des oies) qui ont servi à produire le foie gras. Elle a un arôme très prononcé.

-
- | | |
|-----------------------------------|--------------------|
| - graisse insaturée | goût très prononcé |
| - résiste aux hautes températures | un peu cher |
-

- la graisse de canard -

Une recette : Les pommes de terre sarladaises

- 800 g de pommes de terre « rattes du Touquet »
- 3 cuillères à soupe de graisse de canard ou d'oie
- 3 gousses d'ail non épluchées

Eplucher les pommes de terre. Les essuyer avec un papier absorbant. Dans une cocotte en fonte émaillée type « Le Creuset » faire chauffer la graisse. Quand celle-ci est très chaude y jeter les pommes de terre entières. Bien remuer de façon à enrober les pommes de terre. Baisser le feu au minimum. Ne pas saler. Ajouter l'ail. Couvrir en laissant une petite ouverture. Laisser cuire 30 mn.



- Désolé, Capitaine, mais vous n'avez pas suivi mes instructions
- Vous avez coupé les pommes de terre ou n'avez pas pris celles recommandées
 - Votre graisse n'était pas assez chaude en commençant
 - Vous avez salé
 - Vous n'avez pas entrouvert
 - Ou votre cocotte est HS !...

Passons maintenant aux modes de cuisson proprement dits.

CUISSON À LA POËLE

Il s'agit de faire cuire des aliments dans un récipient plus ou moins large au bord peu élevé, dans une quantité réduite de matière grasse.



C'est le mode de cuisson numéro un pour les viandes en tranches et les poissons en filets.

Quelle poêle choisir ?

Le modèle en illustration est sans doute la Rolls-Royce des poêles à frire. Corps en cuivre, revêtement en inox.

Deux gros inconvénients : son utilisation n'est pas toujours évidente lorsqu'on n'a pas l'habitude, et surtout son prix : comptez de 80 à 100 € pour une poêle de 22 à 24 cm l...

Des poêles, il en existe de toutes sortes : en tôle, en fonte, en fonte d'aluminium, etc.

Celles que je préconise, sont les poêles dites « antiadhésives » de type Téfal.

Je sais que le revêtement en Téflon est souvent décrié pour des questions sanitaires. Cependant, je me rallierai à la majorité qui dit qu'il n'existe de danger réel survétement est soumis à de trop fortes températures.

Donc, à moins que vous ayez décidé de faire la cuisine « au lance-flammes », vous pouvez très bien utiliser ce genre d'ustensile. Son utilisation est de toutes façons bien moins nocive pour la santé que la margarine dont je parlais plus haut, ou un autre mode de cuisson que j'évoquerai un peu plus bas.

Ceci d'autant plus, que certaines sont équipées du système «Thermo-spot » qui permet de connaître assez exactement la chaleur atteinte par la poêle. De plus, elle permet l'utilisation de moins de matières grasses.

Pour une poêle de 26 cm, compter une trentaine d'euros.

Bien évidemment, il est hors de question de détailler toutes les déclinaisons possibles. Pour ce faire, je vous renvoie aux livres de recettes que je l'évoque dans la bibliographie.

Petite précision cependant : doit-on poêler à l'huile ou au beurre ? Eh bien c'est une question de goût... Dans la partie nord de la France, on est plutôt « beurre », alors que dans le sud on serait plutôt partisan de l'huile d'olive. Ceci sans oublier nos compatriotes du sud-ouest cuise à la graisse de canard ou d'oie.

Personnellement, je préconise une « combinaison » des deux. À titre d'exemple, je vous propose de cuisiner une escalope de dinde.



Commencer par faire chauffer une poêle de préférence antiadhésive. Lorsque celle-ci est suffisamment chaude, y verser une cuillère à soupe d'huile de pépins de raisin. Y déposer une escalope et la faire dorer à feu pas trop vif

quelques secondes de chaque côté.

Rajouter ensuite 15 g de beurre. Avec la température de la poêle, celui-ci va vite devenir moussant (voir plus haut). Terminer la cuisson de l'escalope pendant cinq à six minutes en les retournant de temps en temps, et surtout en arrosant avec le beurre.

Pour ce faire, incliner la poêle, et au moyen d'une cuillère à ramener le beurre sur la surface de l'escalope.

Arrêter le feu, poser un couvercle sur la poêle, et laissez reposer la viande trois à quatre minutes.

De cette façon, vous obtiendrez une viande dorée à point, moelleuse, et goûteuse...

Ceci s'appelle « pocher » la viande. C'est une étape indispensable pour obtenir une viande tendre. Si vous le servez immédiatement après cuisson, il y a de grandes chances que vous mangiez « de la semelle ». Théoriquement, le temps de pochage doit être égal à au moins la moitié du temps de cuisson.

Nous verrons plus tard que ceci s'applique également pour la cuisson au four.

Dernière petite précision concernant ce type de cuisson. Il est d'ailleurs généralement omis dans les livres de recettes.

Penser à saler et à poivrer (modérément, comme disait mon arrière-grand-mère, mieux vaut en remettre qu'en retirer !). La viande n'en sera que meilleure.

Ceci s'applique à toutes les viandes et poissons, y compris le bœuf bien qu'il soit dit souvent que cela contribue à faire sortir le « sang »... (qui n'est d'ailleurs pas réellement du sang). Enfin, bref, nous rentrons ici dans une querelle byzantine et sans faim, pardon sans fin...

La poêle a également son utilité pour les légumes.

En effet, certains d'entre eux peuvent se faire cuire de cette manière, je pense plus particulièrement aux champignons, aux jeunes courgettes coupées en rondelles, aux tomates etc. Cet instrument peut également servir à une seconde cuisson des légumes. C'est le cas typique des pommes de terre dites « sautées ».



Pour ce faire, cuire les pommes de terre à l'eau ou à la vapeur, avec leur pelure (ce qu'on appelle « en robe des champs »). Les laisser refroidir, ôter la pelure, les couper en tranches ou en morceaux. Dans une poêle

chaude jeter un morceau de beurre, et lorsque celui-ci devient moussant y placer les morceaux de pommes de terre.

À feu moyen, les remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés. Juste au moment de servir les parsemer de persil haché.

C'est également par ce moyen que l'on va réchauffer les légumes que l'on a cuits « à l'anglaise ».

Dans ce cas il ne faut absolument pas que le beurre mousse. Le laisser fondre à feu très doux, ensuite y placer les légumes, et tout doucement, sans rien brusquer, les enrober de ce beurre fondu.

Il est indispensable que les légumes ne recuisent pas ! Ceci est un cas où vous pouvez utiliser un beurre de qualité ayant une AOC. En effet, traité de cette façon, il conservera toutes ses qualités gustatives.

LE BRAISAGE



C'est sans doute le mode de cuisson le plus compliqué mais c'est aussi celui qui apporte le meilleur parfum aux aliments que l'on cuit suivant cette méthode.

Paradoxalement, c'est celui sur lequel je m'étendrai le moins...

En effet, si je voulais aller dans le détail, c'est plus de la moitié des recettes connues qu'il faudrait que je mentionne ici... C'est assurément un des modes de cuisson les plus employés, et surtout qui se décline selon de très nombreuses variantes.

Je me bornerai donc à en énoncer des principes généraux.

La base de cette cuisson est cuire à couvert, lentement.

❖ Premier principe : l'aliment doit avoir été au préalable rissolé ou raidi. C'est-à-dire qu'on le fait cuire rapidement, et à feu relativement vif dans un peu de matière grasse de manière à former une croûte colorée. Cela va permettre de garder à l'intérieur de l'aliment (surtout pour la viande) les sucs et les jus ce qui aura pour effet d'obtenir un aliment moins sec et plus « goûteux ».

❖ Deuxième principe : la présence de ce qu'on l'appelle une « garniture aromatique ». Pas de panique, c'est très simple ! Il s'agit de carottes et d'oignons qui ont été coupés en petits dés (max. 1 cm).



❖ Troisième principe : cette cuisson nécessite l'adjonction de ce que l'on appelle un « mouillement ». Il s'agit d'un liquide qui va servir pour la cuisson. Celui-ci peut être, en fonction de la recette, tout simplement de l'eau, du vin, une sauce, etc. on appelle également cela un fond. Il peut être clair, c'est-à-dire très liquide, ou lié avec l'adjonction de farine ou de fécule.

❖ Quatrième principe : ainsi qu'il ait été dit plus haut, la cuisson doit se faire très doucement et très lentement dans un récipient muni d'un couvercle. Ce dernier va en effet éviter que le liquide de cuisson ne s'évapore de trop.

Le matériel

Dans tous les cas il doit s'agir d'un récipient assez haut et assez large pour éviter que les aliments ne soient trop tassés. Comme pour la poêle, l'idéal est la cocotte en cuivre. Mais il est possible également d'utiliser la fonte émaillée. Tout autre matériel est à proscrire. En effet, pour pouvoir cuire doucement et de manière homogène, il faut un matériau qui répartisse le mieux possible la chaleur. L'idéal est quand même le cuivre, malgré ses deux inconvénients : le coût, et l'impossibilité d'utiliser la cuisson par induction.

On se rend compte de la supériorité de ce matériau grâce à cette simple constatation. Si vous faites braiser une viande quelconque, au bout d'un certain temps de cuisson, dans une cocotte en fonte vous allez vous rendre compte que la graisse qui est contenue dans la préparation va remonter à la surface.

Ce phénomène ne se produit que très rarement lorsque vous utilisez une cocotte en cuivre. L'explication en est très simple, cette remontée de matière grasse à la surface est due au fait que la chaleur est mal répartie dans le récipient de cuisson. Le cuivre lui, est le seul à assurer cette homogénéité.

La source de chaleur.

Pour assurer cette cuisson lente et homogène, le récipient est évidemment très important, mais la source de chaleur l'est tout autant. Plus celle-ci sera douce, plus le résultat obtenu sur un meilleur.

La *flamme du gaz*, ce n'est pas ce qu'il y a de mieux. En effet, il est toujours très difficile de régler celle-ci au minimum. De plus, sa source de chaleur est très ponctuelle. À moins, comme il a été dit plus haut d'avoir un super récipient, la chaleur aura du mal à se répartir.

Pour ce mode de cuisson, l'*induction* est par contre toute indiquée. Sa répartition est homogène, et elle est très très facilement réglable. Le seul inconvénient (qui rejoint celui du gaz), peut résider dans le fait que votre cocotte soit plus large que zone d'induction. Dans ce quand on se trouve également confronté aux problèmes d'homogénéité de répartition de la chaleur. Pas de cuivre possible...

Arrive alors ici l'idéal : le *piano*... Non non pas l'instrument de musique avec des touches blanches et noires !...

Un piano, en argot culinaire, c'est cette grande cuisinière qui comprend à la fois des brûleurs, un four, et surtout une plaque très épaisse en fonte chauffée par en dessous, et qui permet d'obtenir tout un dégradé de températures.

Naturellement il n'est pas question de s'équiper avec du matériel que l'on trouve dans les cuisines des professionnels.

Maintenant, il est possible de trouver ce genre de matériel destiné au grand public. Cela se présente comme dans la photo ci-jointe (salut François !).

Dans ce cas, l'idéal est de placer votre cocotte sur cette plaque en fonte, où elle pourra rester des heures tout en assurant un mijotage idéal.



Mais si vous n'avez pas ce genre de matériel à votre disposition, rassurez-vous il existe également un moyen presque parfait d'assurer une cuisson lente et régulière, il s'agit du four.

Dans ce cas réglez-le à une température de 100° à 120°, si possible en chaleur tournante, si votre four est électrique.

Que peut-on braiser ?

Et bien, ce mode de cuisson peut s'appliquer à *presque tous les aliments*.

Bien entendu, et en priorité à la viande. L'exemple ô combien symbolique est celui du bœuf carottes... Mais on peut braiser également du poisson (turbot, lotte, etc.), des légumes (endives, chou vert, jardinière de légumes, etc.).

Je le répète, le braisage est un mode de cuisson dont vous vous rendrez vite compte si vous voulez vous lancer dans la pratique de l'art culinaire, que malgré certaines difficultés, les possibilités sont infinies.



LA CUISSON AU FOUR.

Ici aussi, un vaste sujet pour lequel je me bornerai l'essentiel. J'ai placé, bien arbitrairement je le reconnais, ce type de cuisson dans le chapitre « matières grasses ».

En effet, que je ne traiterai dans cette rubrique que de la cuisson de la viande qui, dans tous les cas nécessite l'adjonction de matières grasses pour cuire.

Bien sûr, on ne cuit pas que de la viande dans un four, il peut également servir pour les accompagnements (gratin, flan ou tian de légumes, etc.), ou pour la pâtisserie, mais ceci est presque un monde à part...

Au niveau matériel, deux possibilités : le gaz ou l'électricité.



Naturellement chacun a ses avantages et ses inconvénients.

Sans vouloir faire de sectarisme, je dirais quand même que je préfère et de loin, le four électrique.

En effet ce dernier présente le gros avantage d'être souple et modulable. Si vous n'en êtes pas équipés, je vous conseille fortement d'en choisir un qui permette à la fois une chaleur tournante et statique.

Comme dans tout four électrique, la chaleur est produite par une ou plusieurs résistances. Dans un four traditionnel (chaleur statique) il n'y a pas de répartition homogène de la chaleur dans tout le four. Naturellement, il fait plus chaud aux alentours de la résistance (souvent vers le bas). L'adjonction d'un ventilateur dans le four permet de brasser la chaleur et

de la répartir de manière homogène dans celui-ci. C'est pour cela qu'on l'appelle le four « à chaleur tournante ». Autre avantage qui est lié cette répartition de la chaleur : vous pouvez faire cuire plusieurs choses en même temps. Si vous avez un four à gaz, ou statique, si vous superposez deux plats, il y a de grandes chances que celui qui est situé dans la partie supérieure ne reçoive pas autant de chaleur que celui d'en dessous.

Autres gros avantages du four électrique, la température obtenue est très précise, et, pour les plus étourdis d'entre nous, il y a possibilité de programmer son arrêt (voir même son départ, bien que je considère que cela ne soit pas une très bonne chose).

Il y a quand même deux inconvénients : c'est une cuisson qui aurait tendance à dessécher les aliments (ce qui peut parfois être un gros avantage dans la cuisson de la pâtisserie), le temps de préchauffage peut parfois être très long.

Ceci nous amène au premier grand principe de la cuisson au four : l'obligation absolue d'amener le four à température avant que d'y introduire des aliments (d'où ma réserve en ce qui concerne la programmation du départ). Il est impossible d'avoir le même résultat lorsque vous faites monter le four en température avec l'aliment à l'intérieur, que si vous le placez directement dans un four à bonne température. J'entends votre question : « mais pourquoi donc ? ».

Pour les mêmes raisons que l'on rissole la viande dans le braisage. Par exemple fait de mettre un rôti dans le four chaud, va cuire rapidement la viande sur sa périphérie, créant ainsi une « croûte » qui retiendra captif tout le jus contenu dans la viande. Par contre, si l'on amène la viande à

température, dans les premières minutes celle-ci va « suer », et tout ce bon jus qui fait la saveur de la viande va se retrouver dans le plat de cuisson...

Ici aussi, il est hors de question de passer en revue la totalité des différentes cuissons au four, et comme précédemment je me bolderai à donner des principes généraux en ce qui concerne justement la cuisson de la viande.

- ❖ Premier principe : nous l'avons déjà exposé, il faut que le four soit préchauffé.
- ❖ Deuxième principe : toujours sortir le morceau de viande une à deux heures avant la cuisson, de façon à ce que celui-ci se mette à la température extérieure. Faute de quoi vous risquerez d'avoir un morceau cru à l'intérieur et trop cuit à l'extérieur.
- ❖ troisième principe : respecter les temps de cuisson et les températures. Je l'avoue moi-même : plus facile à dire qu'à faire... Le problème étant de savoir ce qu'ils doivent être...
Bon, disons qu'il existe quand même des règles de base :
 - pour les viandes saignantes, et très saignantes, principalement le boeuf : 15 minutes par 500 g dans un four à 250°.
 - pour les viandes rosées, principalement l'agneau : 20 minutes par 500 g à 220°
 - pour les viandes cuites à point, porc, veau, volailles : 30 minutes par 500 g à 200°.

Enfin, tout cela est très théorique. Si vous achetez un beau rosbif de deux kilos, votre calcul va être : 4 x 15 minutes = une heure. Eh bien vous avez toutes les chances que votre rosbif soit trop cuit... En effet le calcul théorique est correct, mais ne tient pas compte de l'épaisseur de la viande. À l'inverse si vous avez un très beau gigot de plus de 2 kilos, je suis certain que la viande autour de l'os sera saignante, voire crue...

Une seule chose pour vous aider, c'est l'expérience que vous aurez tirée de vos différentes cuissons.

Si cette solution ne vous enchante guère, je vous propose ma solution quasi miracle : l'utilisation de la sonde de cuisson.



Il s'agit d'un petit appareil en vente dans le commerce, dont le coût ne dépasse pas les 30€. Il se compose d'un boîtier d'affichage et de programmation, et d'une sonde. Je vous invite à cliquer sur le petit bouton en dessous du dossier pour voir un petit film publicitaire vous montrant le mode d'emploi.

Dès lors, tout sera simple. Ne vous embêtez pas à chercher la température du four, faites-le chauffer dans tous les cas à 120°.

Piquez la sonde, de façon à ce que son extrémité soit au centre de la pièce de viande que vous avez à cuire.

Programmer la température à atteindre :

- pour le bœuf saignant : 45°
- pour l'agneau rosé : 57°
- pour toutes les autres viandes cuites à cœur : 75° à 80°

(certaines sondes proposent même par défaut des degrés de cuisson en fonction de la viande)

Il n'y a juste qu'à enfourner, et attendre que la sonde bippe pour indiquer que la température a été atteinte.

Attention, ne vous inquiétez pas du temps de cuisson, celui-ci peut aller jusqu'à deux fois le temps de cuisson théorique.

Vous avez juste à prendre en compte ceci dans l'organisation de votre repas. L'augmentation du temps de cuisson ne peut être que favorable à la qualité des saveurs et de la texture de la viande... Cela permettra par exemple d'avoir une cuisson plus homogène, en évitant d'avoir une périphérie trop cuite et un centre trop saignant. Si vous avez le temps, vous pouvez même baisser encore la température du four. Avec cela on touche à la technique de la cuisson dite «basse température».

- Quatrième principe : arroser la viande au minimum toutes les 10 minutes. Cela évitera que celle-ci ne se dessèche. Ceci est particulièrement vrai dans la cuisson des volailles.

Cela nous amène à la préparation de la viande avant cuisson. Pour les viandes maigres (bœuf et veau), bien vérifier que le boucher les a entourés de bardes de lard qui en cuisant vont fondre et nourrir la viande. En début de cuisson, arroser avec un verre d'eau. Pendant le cours de la cuisson, arroser avec le jus qui s'est déposé au fond du plat ou de la lèchefrite.

Pour les viandes grasses (agneau, porc, volaille) : inutile de rajouter de la graisse, ce qui est contenu dans le morceau de viande va fondre en cuisant. Tout au plus, entailler en surface la graisse de l'agneau, et piquer la peau des volailles.

À la limite, vous pouvez arroser la viande avec un filet d'huile d'olive.

Ajouter du sel et du poivre. Vous pouvez parsemer l'agneau et le porc d'herbes de Provence. Pour les volailles, vous pouvez

saler et poivrer l'intérieur. Pour un poulet n'hésitez pas non plus à y ajouter une branche d'estragon ou une échalote.

- > Cinquième principe : TRÈS IMPORTANT. Une fois la cuisson terminée (quel que soit le mode que vous avez choisi), il est indispensable de laisser la viande se reposer dans le four dont la température aura été baissée à 30° ou 40°, ou en dehors dans un papier d'aluminium au minimum un quart d'heure, 20 minutes. Ceci s'appelle « pocher » la viande, et lui permettra d'être beaucoup plus tendre, et que les sucs soient bien répartis. (voir cuisson à la poêle)
- > Sixième principe : Récupérer les jus de cuisson. Sauf, si vous avez cuit un beau chapon (la volaille !) qui vous a rendu un demi-litre de graisse, et dans la mesure où vous avez arrosé régulièrement votre aliment, vous allez récupérer le jus de cuisson. Il est possible que le liquide qui vous a servi à arroser soit complètement évaporé. Dans ce cas, rajouter un verre d'eau, et avec une cuillère ou une spatule en bois gratter la croûte qui s'est formée au fond du plat de façon à la dissoudre dans le liquide. Cela s'appelle « déglacer ».
En fonction de la matière grasse qui est restée (elle, ne s'évaporant jamais), dégraisser sommairement en retirant la graisse qui doit remonter en surface à l'aide d'une cuillère, ou au contraire rajouter un morceau de beurre frais.

Dernier petit conseil concernant la cuisson au four. Dans la mesure du possible ne placez pas directement votre

aliment dans le plat de cuisson. L'idéal étant de le poser sur une grille, et de mettre en dessous une lèchefrite qui récupéra les jus de cuisson. Ainsi traité, votre aliment n'en sera que meilleur. Auquel cas, mettre dès le départ de la cuisson l'équivalent d'un verre d'eau qui empêchera que les graisses qui tombent de la viande ne carbonisent. Le fin du fin étant de placer dans cette eau des aromates qui parfumeront la viande lorsque vous allez l'arroser (thym et ail pour de l'agneau ou du porc, laurier et échalote pour du bœuf)



Bien qu'il me paraisse presque « à point », voici un parfait exemple d'un rôti de bœuf dont la cuisson est homogène. Contrairement celui-ci, où on voit bien « les zones ».



LA FRITURE.

Ce type de cuisson consiste à plonger les aliments entièrement dans de l'huile à haute température. L'archétype de la friture est notre bonne vieille pomme de terre frite...

Ici aussi, je n'ai pas la prétention de vous faire un cours complet sur la friture. Au fur et à mesure de vos progrès culinaires, vous trouverez de très précieux conseils dans des livres ou des magazines de recettes.

Juste quelques conseils importants :

- > le choix de l'huile. Certaines huiles résistent mieux que d'autres à de hautes températures. Citons la première, la plus employée en matière de friture : l'huile d'arachide. Je vais peut-être en étonner plus d'un, mais une autre huile qui résiste très bien aussi c'est l'huile d'olive... Deux gros inconvénients toutefois : elle n'est pas neutre en goût, et surtout elle est chère... Mais vous pouvez également utiliser les huiles spéciales du commerce, comme par exemple Frial (tournesol).
- > ne pas dépasser la température de 180°. Au-delà, outre les risques d'embrasement du bain de friture, l'huile deviendrait toxique. D'ailleurs, au niveau matériel je conseille fortement d'utiliser la friteuse électrique. D'accord, on n'obtient pas le même résultat qu'avec une « négresse » (non il ne s'agit pas



d'esclavagisme, mais du nom donné à la friteuse en tôle ou fonte noire), mais gérer manuellement une cuisson avec ce type de matériel, requiert de l'expérience.



La friteuse électrique vous

assure de la bonne température

- > ne pas utiliser la friture plus de 15 fois. D'autre part, je déconseille fortement de réutiliser un bain de friture, pour cuire des aliments différents. Cela tombe sous le sens, mais évitez de faire des beignets aux pommes dans une friture qui a déjà cuit des poissons...
- > Enfin, soyez très prudents ! Il faut savoir que l'huile bouillante a horreur de l'humidité... Si vos aliments sont trop humides ou aqueux, vous risquez les projections. Cette eau va être vaporisée instantanément et va s'échapper violemment du bain de cuisson en emportant avec elle des gouttelettes d'huile bouillante... Ceci vaut aussi bien pour la friteuse électrique, ou encore pire pour la bassine. Dans ce cas, la graisse risque de déborder et de s'enflammer au contact de la flamme si vous utilisez du gaz.



LES AUTRES MODES DE CUISSON

- ❖ **Le micro-ondes.** Inutile de dire que ce mode de cuisson est totalement à exclure. Il peut être utilisé dans des cas particuliers, mais qui sont en dehors du domaine de ce dossier.
- ❖ **Le gril.** Mode de cuisson très à la mode au printemps et à l'été, régime oblige...
Eh bien oubliez-le. Si vous désirez cuisson réellement saine, alors privilégier la cuisson en papillote à la vapeur, ou au four. Le fait de griller la viande a la particularité de la carboniser en surface (ce qui donne ces petites striures, savamment élaborées dans quelques restaurants). Et de l'aliment carbonisé, c'est extrêmement nocif pour la santé.
Pour éviter cet inconvénient, certains huilent les aliments, avant de les griller. Dans ce cas, utilisez alors une poêle dans lequel vous aurez mis un peu d'huile de pépins de raisin... Vous aurez exactement le même résultat.



Nous voici arrivés au terme de ce dossier.

Je le répète pour la énième fois (quitte à passer pour un radoteur), le but de mon propos n'a jamais été d'avoir la prétention de vous apprendre la cuisine en quelques dizaines de pages.

Il s'est agi pour moi de vous de présenter très brièvement les bases de la cuisine de façon à ce que vous ne soyez pas « perdus » lorsque vous ouvrirez un livre de recettes.

Ainsi que je l'ai dit en préambule, je suis effaré de voir en lisant des recettes soi-disant destinées aux débutants (pour ne pas parler de « nuls », selon une mode détestable), qu'elles faisaient souvent appel à des pré requis dont l'ignorance sont un facteur d'échec.

Je souhaitais également en écrivant ces quelques lignes vous donner envie de partager ma passion, et surtout de ne pas vous décourager devant ce qui peut sembler une tâche insurmontable.

Maintenant, le forum est à votre disposition si vous avez des critiques à formuler, ou des demandes complémentaires. Dans la mesure du possible, j'essaierai de vous aider.

Bon courage et bon appétit !

