

Techniques de cuisson

POURQUOI DOIT-ON CUIRE LES ALIMENTS ?

La cuisson est une technique thermique qui permet d'affiner ce que nous mangeons. Mais pourquoi manger cuit alors qu'un grand nombre d'aliments peut être mangé cru ?

Pour diminuer les risques biologiques :

La première raison est la réduction du risque biologique. La cuisson permet de détruire les germes et les toxines éventuellement présents dans la nourriture. Il est donc moins risqué de manger cuit si on veut éviter les intoxications alimentaires.

Pour améliorer la digestion des aliments :

Il est aussi plus facile de digérer des aliments cuits. Pour faciliter la digestion, il est donc préférable de manger cuit que cru.

Pour rendre les aliments plus appétissants :

Et enfin, la cuisson permet de rendre les plats plus appétissants. Elle permet la création de nouvelles textures, mais aussi de nouveaux arômes et de nouveaux goûts.

PARAMÈTRES-CLÉS D'UNE BONNE CUISSON

A votre avis, quels sont les paramètres-clés pour une bonne cuisson ? Il y en a deux : d'abord la **distribution de la température** dans l'aliment, et ensuite le **temps d'exposition**. Mais comment la cuisson fonctionne-t-elle ? Tout dépend du mode de transmission de la chaleur à l'aliment.

Si l'aliment est immergé dans un liquide ou un gaz chaud, il s'agit d'une convection thermique.

Convection thermique : eau (cuisson), huile (friture), air (four), vapeur (cocotte-minute)

Un aliment peut être immergé dans l'eau, dans l'huile, dans l'air ou encore soumis à la vapeur.

Si l'aliment est en contact avec une surface chaude, il s'agit d'une conduction thermique.

Conduction thermique : poêle, pierre chaude, grill, cocotte

C'est le cas de la poêle, d'une pierre chaude ou du grill.

Il y a aussi l'irradiation électromagnétique.

Irradiation électromagnétique : ondes radio (four à micro-ondes), lumière infrarouge (four à infrarouge, braise, barbecue)

alimentarium academy

Pour le four à micro-ondes, ce sont des ondes radio. Pour le four à infrarouge, la braise ou le barbecue, ce sont des rayons infrarouges.

Allons à présent un peu plus dans le détail des techniques de cuisson.

CUISSON À L'EAU



Pour ce qui est de la cuisson dans l'eau, il y a 2 solutions : soit plonger les ingrédients dans de l'eau froide et chauffer lentement pour dissoudre leurs sucs. Cette méthode permet de faire un bon bouillon. Soit les plonger dans un liquide bouillant et déjà aromatisé. C'est une bonne solution pour faire cuire de la viande.

CUISSON À L'HUILE



Lorsqu'on frit les aliments, on les immerge dans de l'huile à 160°C - 180°C. La surface de l'aliment cuit rapidement et enferme les sucs dans les mets croustillants et savoureux. Les mets cuits à la friture sont gras. Or trop de chaleur transforme le corps gras qui se met alors à brûler, prend un mauvais goût et développe des composés toxiques. Il est donc important de choisir une huile stable à la chaleur, de la filtrer et de la renouveler régulièrement.

CUISSON À L'AIR



Au four, les aliments cuisent dans l'air chaud. Toutes sortes de préparations peuvent cuire au four. Biscuits, gâteaux, terrines ou gratins sont déposés sur des plaques, dans des moules ou des plats. Les pains se posent directement dans le four de la boulangerie. Ce principe de cuisson à l'air chaud remonte d'ailleurs à l'Antiquité.

CUISSON À LA VAPEUR



Le médecin Denis Papin était passionné de pistons à vapeur et a inventé la soupape de sécurité en 1679. Il a décidé d'en équiper sa célèbre machine à cuire les viandes appelée digesteur. La machine utilise la vapeur mise sous pression dans un récipient fermé et permet d'augmenter le point d'ébullition de l'eau à 140°C. Ce système permet un gain d'énergie, une cuisson plus brève, des vitamines moins altérées et des minéraux mieux conservés.

CUISSON EN CONTACT AVEC UNE SURFACE CHAUDE



En 1912, le biochimiste Louis-Camille Maillard découvre qu'à forte chaleur, les glucides et les protéines réagissent entre eux. Cette réaction, qu'on appelle d'ailleurs la **réaction de Maillard** génère des composés qui donnent une couleur et un arôme aux mets cuits. Lorsqu'on ajoute un peu de graisse dans la poêle, la chaleur est mieux transmise aux aliments qui collent moins à la poêle.

CUISSON EN COCOTTE



La cuisson en cocotte permet une cuisson lente, homogène et à température modérée. L'épaisseur de la cocotte répartit également la chaleur. Comme le récipient est fermé, le jus de l'aliment reste dans le mets et on limite les pertes de vapeur et d'odeurs. Le mets cuit doucement dans son propre jus, ce qui ramollit les fibres de végétaux et dissout le **collagène**. Le collagène est une famille de protéines qui entoure les fibres musculaires et qui est responsable de la texture ferme de la viande.