

TA LA CUISSON SOUS-VIDE



Définition

Technique consistant à placer un aliment ayant subi ou non un traitement thermique préalable (raidissement, marquage, rissolage...) dans un sachet plastique étanche et thermorésistant dans le but de réaliser une cuisson par immersion dans l'eau ou à la vapeur (basse pression) à basse température (entre 60° C et 100°C).

Recommandations :

- Il faut utiliser uniquement des produits d'une grande fraîcheur, dans des conditions d'hygiène irréprochables, avec le cas échéant un masque buccal et des gants en latex. (Utiliser avec précision les épices et aromates, la cuisson sous-vide accentuant les arômes).



remarque : Le refroidissement en CRR doit assurer une un t° au cœur de l'aliment <à +10°C en moins de deux heures (temps de manutention compris) - la remise en t° doit s'effectuer en moins d'une heure pour obtenir au moins + 65° au cœur du produit jusqu'au moment de la consommation.

AVANTAGES ET INTERETS DE LA METHODE

<ul style="list-style-type: none"> Préservation qualités organoleptiques concentration arômes conservation de certaines substances volatiles et hydrosolubles La cuisson sous-vide à basse t° permet répartition uniforme de la chaleur ce qui confère un moelleux inégalable. 	<ul style="list-style-type: none"> Avec conditions d'hygiène irréprochables cette cuisson assure une hygiène alimentaire et une fraîcheur parfaite : protection contre souillures extérieures & développement microbes aérobies Evite interférence d'odeur entre les produits stockés 	<ul style="list-style-type: none"> La cuisson basse t° limite altération vitamines, graisses et de différentes enzymes conférant au produit bonnes qualités diététiques L'utilisation des graisses, épices etc. est réduite au minimum car cette technique en concentre le goût. 	<ul style="list-style-type: none"> Permet de réaliser en grande série quelques produits, (car conservation plus facile) contrairement au travail «à la carte ». Certaines étapes du processus de fabrication sont réalisées en amont pendant la mise en place voire plusieurs jours avant, donc : plus de souplesse dans l'organisation du travail, moins de « coup de feu » du service et permettant de réaménager le temps de travail en diminuant les « temps morts » 	<ul style="list-style-type: none"> Une organisation du travail plus rationnelle permet des gains de productivité (économies sur le temps de travail) Economies sur matières 1ière (- de pertes de poids à la cuisson par évaporation ou dessèchement / 20 à 30 % du poids en cuisson traditionnelle) Dans le cas d'une organisation complexe il est possible d'approvisionner plusieurs points de vente à partir d'une cuisine centrale permettant des économies sur la matière première et sur le personnel.
--	---	--	--	--

g) Remarques importantes

Après conditionnement et cuisson, le produit doit être étiqueté avec :

- La température d'entreposage
- La date et le jour de cuisson et de mise sous vide (si différents)
-
-

Le restaurant utilisant cette technique de cuisson est soumis à de nombreuses règles en matière d'hygiène (arrêté du 26 juin 1974, arrêté du 26 septembre 1980, arrêté du 9 mai 1995...et doit notamment faire effectuer, au moins une fois par mois, des prélèvements d'échantillons par un laboratoire privé en vue d'analyses microbiologiques)

f) Quelques t° de cuisson (basse t°)

ALIMENTS TRAITES	T° DE CUISSON A CŒUR *
Viandes rouges saignantes	58 à 60 ° C
Poissons	62 à 66° C
Viandes blanches et rouges	62 à 70° C
Légumes	85 à 95° C

(* t° relevée parfois à l'aide d'une thermosonde électronique)

Technique 1 : POELER METHODE TRADITIONNELLE

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION n°1			
Intitulé	Blanc de volaille poêlé au cumin Méthode traditionnelle		
INGREDIENTS	u.	Q	TECHNIQUE
Boucherie			1. Parer et dégraisser la pièce 2. Confectionner la garniture aromatique (paysanne) 3. Raidir la pièce au beurre dans un sautoir 4. Cuire au four à couvert avec la GA 5. Confectionner le fond de poêlage Température de cuisson = 200°C Temps de cuisson = 15 min. Temps de refroidissement = 15 min.
Blanc de volaille	kg	0,200	
Crémerie			
beurre	kg	0,01	
Légumerie			
Carottes	Kg	0,05	
Oignons	Kg	0,05	
Thym	B	Pm	
laurier	Kg	Pm	
Economat			
Huile	L	0,01	
cumin	Kg	0.004	
Sel et poivre blanc	Kg	Pm	
Fond blanc P.A.I.	Kg	0,025	

Test Organoleptique

Pour chaque descripteur utilisez une échelle de notes de 1 à 5 :

Exemple :

Brillant : très brillant 5 ; assez brillant 4 ; brillant 3 ; peu brillant 2 ; pas de reflet à la lumière 1

Coloré : jaune orangé à brun de 4 à 5 ; marron très clair à blanc de 1 à 3

DESCRIPTEURS		Blanc de volaille méthode traditionnelle					Blanc de volaille méthode sous-vide				
ASPECT		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	• Brillant										
2	• Terne										
3	• Lisse										
4	• Coloré										
ODEUR		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	• Inodore										
6	• Aromatique										
7	• Epicée										
8	• Beurrée										
SAVEUR		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9	• Salée										
10	• Aromatique										
11	• Epicée										
TEXTURE		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12	• Sèche										
13	• Moelleuse										
14	• Croustillant										

Technique 2 : POELER METHODE CUISSON SOUS VIDE

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION n°2			
Intitulé	Blanc de volaille cuit sous-vide		
INGREDIENTS	u.	Q	TECHNIQUE
Boucherie			6. Parer et dégraisser la pièce 7. Confectionner la garniture aromatique 8. Raidir la pièce dans un sautoir 9. réserver la pièce et suer la GA, mouiller avec un peu de fond blanc. 10. Conditionner sous-vide et cuire sous-vide au bain-marie à 80°C 11. Refroidir en cellule de refroidissement rapide (- de 10°C en -2 h) Température de cuisson = 80°C Temps de cuisson = 30 min Temps de refroidissement = 15 min
Blanc de volaille	kg	0,150	
Crémerie			
beurre	kg	0,01	
Légumerie			
Carottes	Kg	0,05	
Oignons	Kg	0,05	
Thym	B	Pm	
laurier	Kg	Pm	
Economat			
Huile	L	0,01	
cumin	Kg	0.004	
Sel et poivre blanc	Kg	Pm	
Fond blanc P.A.I.	Kg	0,025	
Poche SV 0,5 kg	P	1	

1 - Test Organoleptique

Pour chaque descripteur utilisez une échelle de notes de 1 à 5 :

exemple

Brillant : très brillant 5 ; assez brillant 4 ; brillant 3 ; peu brillant 2 ; pas de reflet à la lumière 1

Coloré : jaune orangé à brun de 4 à 5 ; marron très clair à blanc de 1 à 3

DESCRIPTEURS		Blanc de volaille méthode traditionnelle					Blanc de volaille méthode sous-vide				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ASPECT											
1	• Brillant										
2	• Terne										
3	• Lisse										
4	• Coloré										
ODEUR											
5	• Inodore										
6	• Aromatique										
7	• Epicée										
8	• Beurrée										
SAVEUR											
9	• Salée										
10	• Aromatique										
11	• Epicée										
TEXTURE											
12	• Sèche										
13	• Moelleuse										
14	• Croustillant										

2 - Comparaison des deux modes de cuisson :

	AVANTAGES	INCONVENIENTS
Blanc de volaille poêlé trad.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Temps de mise en œuvre total moins long 2. Règles d'hygiène moins contraignantes 3. Technique facile, matériel peu onéreux 	<ol style="list-style-type: none"> 1. T donc en disparition des cartes de restaurant traditionnel 2. Production en série difficile (banquets)
Blanc de volaille cuit sous-vide	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. Réalisation plus attentionnée en mise en place que pendant le « coup de feu » 4. 5. Respecter critères de précision de cuisson (utilisation de thermo-sonde) 6. Respecter les qualités gustatives et organoleptiques 7. 8. 9. 10. Rationalisation matière grasse et épices 11. Produit carte diététique 	<ol style="list-style-type: none"> 1. temps de mise en œuvre plus long pendant la mise en place. 2. temps de cuisson beaucoup plus long (car basse température) 3. Equipement onéreux 4. Respect absolu des règles d'hygiène corporelles et vestimentaires 5. Autocontrôle par prélèvements d'échantillon et analyse microbiologique par un laboratoire 6. Technique exigeant de nombreuses précautions d'emploi. 7. Maîtrise du procédé nécessitant une formation préalable