

FSA

Fédération suisse des aveugles et malvoyants.

Cours de cuisine

Basse température

2015

Marie-Cécile CARDENOSO.
Ergothérapeute spécialisée

Table des matières.

Introduction.....	3
Pas à pas de la basse température pour la viande.....	4
Cuisson basse température 2 ^{ème} méthode. ...	5
Menu.....	6
Courgettes en éventail.....	7
Blanc de poulet au thym.....	9
Sauce Cumberland à l'orange.....	10
Filet mignon de porc avec un beurre à l'estragon.....	11
Beurre à l'estragon.....	13
Riz sauvage.....	14
Verrine de crème au lait de coco.	
Mini ratatouille d'ananas au basilic.....	15

Introduction.

Ce menu va nous permettre d'aborder la « Cuisson basse température ».

Ce mode de cuisson convient pour les morceaux de viande tendre, bœuf, veau, agneau, chasse, pour les volailles, poulet, canard, dinde, pour le poisson, pour les légumes, les fruits et les crèmes.

Toujours plus appréciée, la cuisson basse température présente de multiples avantages. Elle permet d'obtenir une chair tendre et juteuse en préservant le goût, les nutriments et les vitamines.

La viande peut être réservée au chaud pendant une heure, sans que cela ne nuise à sa qualité.

Se prépare à l'avance avec moins de stress de dernière minute.

Il y a moins de risque de se brûler.

On passe à table quand on veut, le temps de cuisson, à cette température, n'étant pas minuté.

Pas de quoi s'affoler donc, si l'un de vos invités arrive avec un peu de retard !

Pas à pas de la basse température pour la viande.

- Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure avant de l'apprêter.
- Chauffer le four à 80 degrés.
- Saisir la viande uniformément.
- Disposer dans un plat allant au four.
- Assaisonner.
- Glisser dans le four.
- Ne pas couvrir et éviter d'ouvrir le four.
- Maintenir au chaud dans le four à 60 degrés (ouvrir le four pour baisser la température).

Durée de cuisson : c'est la température à cœur qui donne le degré de cuisson, avec un thermomètre à sonde.

Pour simplifier, voir le tableau qui vous donne la durée moyenne de cuisson au four, à la fin du présent document, ou en annexe.

Dans chaque recette, la durée de cuisson est indiquée.

Conseil : préchauffer les assiettes, servir avec une sauce chaude.

Cuisson basse température 2^{ème} méthode.

Une viande plus croustillante et plus chaude.

Les paramètres de cuisson restent les mêmes que pour la méthode « traditionnelle ». Ce qui diffère, c'est le moment du rissolage qui intervient en fin de cuisson.

La viande est enfournée crue dans le four à 80 degrés, pour la durée prévue.

Au moment du service, la viande est saisie à feu vif dans un beurre chaud ou une huile à rôtir chaude afin de former une croûte.

Servir aussitôt.

Méthode un peu plus difficile au dernier moment, demander de l'aide à vos hôtes.

Menu.

Courgettes en éventail.

Blanc de poulet au thym.
Sauce Cumberland à l'orange.

Filet mignon de porc.
Beurre à l'estragon.

Riz sauvage.

Verrine de crème au lait de coco : mini
ratatouille d'ananas au basilic thaï.

Courgettes en éventail.

Ingrédients.

4 courgettes.

1 cuillère à soupe d'origan.

Huile d'olive.

Sel et poivre.

1 cuillère à soupe de câpres.

1 échalote.

Vinaigrette.

1 cuillère à café de moutarde.

2 cuillères à soupe de vinaigre.

2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Sel et poivre.

Préparation.

- Laver les courgettes.
- Partager les courgettes en longueur et en largeur, poser face coupée sur la planche, entailler en éventail.
- Chauffer le four à 80 degrés.
- Badigeonner le plat d'huile d'olive avec un pinceau.
- Poser les courgettes dans le plat, peau sur le dessus, badigeonner d'huile.
- Saler, poivrer et parsemer d'herbes.
- Mettre dans le four 1 heure 30 minutes.

- Émincer câpres et échalote.
- Préparer la vinaigrette, mélanger tous les ingrédients.
- À verser sur les courgettes à la sortie du four.
- Au moment de servir, parsemer de câpres et échalotes.

Blanc de poulet au thym.

Ingrédients.

Pour 4 personnes.

4 blancs de poulet.

1 cuillère à soupe de thym finement haché.

Paprika.

Sel.

Préparation.

- Déposer au milieu du four le plat dans lequel on fera cuire la viande.
- Préchauffer le four à 80 degrés.
- Badigeonner le morceau de viande avec de l'huile.
- Saisir dans une poêle de tous les côtés.
- Sortir la viande, parsemer des épices, déposer dans le plat préchauffé.
- Cuisson au four pendant 50 minutes à 80 degrés, température du cœur : 70 degrés.
- La viande peut rester en attente 30 minutes dans le four à 60 degrés.

Servir.

- Avec la sauce Cumberland.

Sauce Cumberland à l'orange.

Se prépare à l'avance.

Ingrédients.

100 grammes de confiture d'orange (douce).

2 cuillères à soupe de porto.

1 zeste d'orange.

1 zeste de citron.

1 cuillère à soupe de jus d'orange.

1 cuillère à soupe de jus de citron.

2 cuillères à café de moutarde.

Sel et poivre.

Préparation.

- Couper les zestes en julienne, blanchir dans de l'eau bouillante, égoutter.
- Bien mélanger tous les ingrédients dans une casserole et chauffer doucement en remuant.
- Assaisonner.
- Garder au frais.

Servir.

- À température ambiante ou tiède.

Filet mignon de porc avec un beurre à l'estragon.

Ingrédients.

Pour 4 personnes.

600 grammes de filet mignon de porc.

4 gousses d'ail.

8-10 branches d'estragon.

4 branches de romarin.

Huile d'olive.

Sel et poivre du moulin.

Préparation.

- Déposer au milieu du four le plat dans lequel on fera cuire la viande.
- Préchauffer le four à 80 degrés.
- Peler l'ail, hacher finement avec les aiguilles de romarin et les feuilles d'estragon.
- Mélanger le tout avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.
- Badigeonner le morceau de viande avec de l'huile, le saisir dans une poêle de tous les côtés.
- Badigeonner avec le mélange aux fines herbes, et la déposer dans le plat préchauffé.

- Cuire au four pendant 1 heure 30 minutes à 80 degrés.
- La viande peut rester en attente 30 minutes dans le four à 60 degrés.

Servir.

- Couper en médaillons.
- Servir avec le beurre à l'estragon tiédi.

Remarques.

C'est une viande qui n'est pas très chaude, mettre chauffer les assiettes et le plat.

Variantes.

On peut mariner la viande 12 heures.

Exemple de marinade :

Marinade à l'estragon.

1 cuillère à soupe de vinaigre à l'estragon, 2 cuillères à soupe d'huile et 1 cuillère à soupe d'estragon haché. Enlever la marinade avant de saisir.

Ce mode de cuisson convient également au filet de veau : cuire 2 heures 30, ou au filet mignon de veau.

Beurre à l'estragon.

Peut se préparer à l'avance la veille.

Ingrédients.

50 grammes de beurre ramolli.

2 cuillères à soupe d'estragon finement haché.

1 cuillère à café de moutarde.

Sel et poivre.

Préparation.

- Bien mélanger tous les ingrédients dans un bol.
- Saler, poivrer.
- Couvrir et laisser reposer à chaleur ambiante.

Remarques.

Se congèle très bien.

Emballé dans du papier d'aluminium, se conserve quelques jours.

Variantes.

Épicier le beurre avec : des herbes fraîches (sauge, basilic, thym), des épices (curry, paprika, poivre), de la moutarde, des bolets séché et trempé.

Riz sauvage.

Ingrédients.

Pour 4 personnes.

2 tasses de riz sauvage (mélange Migros ou Coop).

4 tasses d'eau.

Sel, selon les goûts.

Préparation.

- Rincer le riz sauvage.
- Ajouter les tasses d'eau.
- Cuire 10 à 13 minutes.
- Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Verrine de crème au lait de coco. Mini ratatouille d'ananas au basilic.

La crème se prépare la veille.

Ingrédients.

Pour 4 personnes.

125 grammes de lait de coco.

1,25 décilitre de crème.

3 jaunes d'œufs.

1 cuillère à soupe bombée de sucre.

1 cuillère à café de maïzena.

1 demi ananas ou 1 ananas baby, garder les feuilles pour la décoration.

Feuilles de basilic thaï.

1 cuillère à café de sirop de coco (autre sirop ou sucre liquide).

Préparation.

Crème :

- Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
- Battre les jaunes d'œufs avec le sucre et la maïzena afin d'obtenir une mousse.
- Chauffer la crème et le lait de coco.
- Verser sur les jaunes sans cesser de remuer.
- Préchauffer le four à 100 degrés.

- Répartir dans 4 verrines (photophore IKEA ou petits récipients).
- Glisser dans le four 1 heure.
- Laisser tiédir et mettre au frigo au moins 5 heures, jusqu'au moment de servir.

Mini ratatouille d'ananas :

- Couper l'ananas en tous petits cubes.
- Ciseler finement les feuilles de basilic thaï.
- Ajouter la cuillère à café de sirop.
- Mélanger le tout.

Avant de servir.

- Déposer sur la crème.

Remarques.

Faire la crème la veille et la laisser au frigo en recouvrant d'un papier film.

Variantes.

Utiliser des ananas frais déjà préparés, ou en conserve.

Remplacer l'ananas par d'autres fruits exotiques.

Essayer d'autres herbes : basilic, coriandre ou menthe.

Tableaux de cuisson - Basse température

Bœuf

Pièces	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Côte (1,200 kg)	5 min	2 h 30 min	80°C	55°C (à point)
Côtes couvertes (800 g)	4 min	2 heures	80°C	55°C (à point)
Émincé (800 g = 4 portions)	30 sec par portion	35 min	65°C	-
Entrecôtes (200 g)	1 min	40 min	80°C	55°C (à point)
Entrecôtes doubles (400 g)	1,5 min	1 heure	80°C	55°C (à point)
Filet (800 g)	4 min	1 h 30 min	80°C	55°C (à point)
Médallions (100 g)	1 min	35 min	75°C	55°C (à point)
Paupiettes (150 g)	1 min	45 min	75°C	68° C
Pavés (200 g)	1,5 min	45 min	80°C	55°C (à point)
Rôti (800 g)	4 min	2 heures	80°C	55°C (à point)
Rôti (2 kg)	10 min	3 heures	80°C	55°C (à point)
Rumsteck (800 g)	4 min	2 heures	80°C	55°C (à point)
Steaks (200 g)	1 min	45 min	75°C	55°C (à point)

Degrés de cuisson à cœur du bœuf

45°C	bleu
50°C	saignant
55°C	à point
60°C et plus	bien cuit

Veau

Pièces	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Carré (1,200 kg)	5 min	2 h 45 min	80°C	60°C
Côtelette (200 g)	1,5 min	50 min	80°C	60°C
Côtelettes doubles (450 g)	2 min	1 h 45 min	80°C	60°C
Émincé (800 g = 4 portions)	30 sec par portion	40 min	65°C	-
Filet d'épaule (400 g)	3 min	1 h 30 min	80°C	60°C
Filet mignon (800 g)	4 min	1 h 45 min	80°C	60°C
Médallions (100 g)	1 min	45 min	75°C	55°C
Petites escalopes	1 min	40 min	65°C	-
Rôti (800 g)	4 min	2 heures	80°C	60°C
Rôti (cou – 3,500 kg – 20 personnes)	12 min	4 h 15 min	80°C	60°C
Steaks (200 g)	1 min	50 min	75°C	60°C
Paupiettes (150 g)	1 min	45 min	75°C	68°C

Agneau

Pièces	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Carré (400 g)	2,5 min	1 h 30 min	80°C	55°C
Côtelette (100 g)	1 min	35 min	75°C	55°C
Émincé, mini-filet (800 g = 4 portions)	30 sec par portion	35 min	65°C	-
Filet de selle (200 g)	1 min	45 min	75°C	55°C
Gigot avec os (2 kg)	10 min	3 h 30 min	80°C	60°C
Gigot sans os en rôti (1,300 kg)	6 min	3 heures	80°C	60°C
Quasi (200 g)	1,5 min	1 heure	80°C	55°C
Steak de gigot (200 g)	1 min	55 min	75°C	60°C

Porc

Pièces	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Carré (1,200 kg)	5 min	3 h 15 min	80°C	68°C
Côtelettes (200 g)	1,5 min	55 min	80°C	68°C
Filet mignon (400 g)	3 min	1 h 30 min	80°C	66°C
Médallions (80 g)	1 min	50 min	75°C	68°C
Noix pâtissière (800 g)	4 min	2 h 30 min	80°C	68°C
Rôti filet ou cou (800 g)	4 min	2 h 30 min	80°C	68°C

Canard

Pièce	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Magret (200 g)	3 min	1 heure	80°C	65°C

Dinde

Pièce	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Filet (1,500 kg)	6 min	2 h 45 min	90°C	68°C

Pintade

Pièce	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Suprêmes (180 g)	2 min	50 min	90°C	70°C

Poulet

Pièces	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Blancs (180 g)	3 min	50 min	90°C	68°C
Cuisses (170 g)	2,5 min	1 h 45 min	90°C	70°C
Émincé (800 g = 4 portions)	30 sec par portion	40 min	75°C	-

Cerf

Pièces	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Médallions (80 g)	1 min	50 min	80°C	60°C
Noix (400 g)	2,5 min	1 h 15 min	80°C	60°C

Chevreuil

Pièces	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Médallions (80 g)	1 min	50 min	80°C	60°C
Noix (400 g)	2,5 min	1 h 15 min	80°C	60°C

Lapin

Pièce	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Cuisses (180 g)	2,5 min	1 heure	80°C	68°C

Poissons en filets

Pièces	Saisir (facultatif)	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Blancs, bar, cabillaud... (150 g)	1 min	35 min	70°C	51°C à 54°C
Truite, omble... (150 g)	30 sec	25 min	65°C	51°C à 54°C
Saumon (150 g)	1 min	25 à 35 min	70°C	45°C : rosé 54°C : à point
Lotte (150 g)	1 min	30 min	70°C	51°C à 54°C
Lieu jaune (150 g)	1 min	35 min	70°C	51°C à 54°C
Thon, espadon, marlin (150 g)	1 min	20 à 35 min	70°C	40°C : bleu, 45°C : rosé 54°C : à point

Extrait tiré et adapté du site internet de Philippe Baratte : cuisine basse température
<http://www.cuisinebasetemperature.com/>