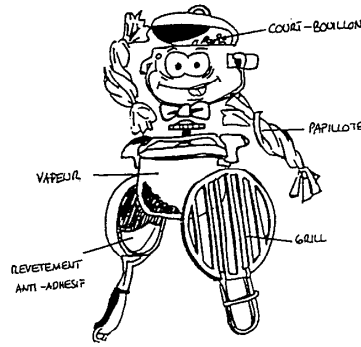


Les 14 méthodes de cuisson en quelques mots

- Blanchir** : Pré cuisson, eau, vapeur, bouillon, corps gras (friture).
- Pocher** : Liquide, (65° à 75°C), ménage les aliments.
- Bouillir** : Liquide 90° à 100°C, produits durs, point d'ébullition.
- Vapeur** : Vapeur sèche ou humide avec ou sans pression, four ou couscoussier.
- Frيره** : Corps gras, friture, immerger. Ne jamais couvrir.
- Sauter** : Retourner l'aliment dans une matière grasse. Attention à la coloration.
- Griller** : Cuire l'aliment sur un grill.
- Gratiner** : Salamandre, MG, très chaud, peu de temps, chaleur supérieure.
- Cuire au four** : Au four, sans corps gras ni liquide.
- Rôtir** : Four, broche 200°C , MG, coloration, pas de liquide, ne pas couvrir.
- Braiser** : Au four, 150° à 160 °C, liquide, couvrir.
- Glacer** : Enrober, brillant, MG, eau, sucre, découvert.
- Poêler** : Au four, 160°C, MG, couvert, pas d'autre liquide, découvrir à la fin.
- Etuver** : Peu de liquide, MG, couvert, lent.



Les 14 méthodes de cuisson en quelques mots

- Blanchir** : Pré cuisson, eau, vapeur, bouillon, corps gras (friture).
- Pocher** : Liquide, (65° à 75°C), ménage les aliments.
- Bouillir** : Liquide 90° à 100°C, produits durs, point d'ébullition.
- Vapeur** : Vapeur sèche ou humide avec ou sans pression, four ou couscoussier.
- Frيره** : Corps gras, friture, immerger. Ne jamais couvrir.
- Sauter** : Retourner l'aliment dans une matière grasse. Attention à la coloration.
- Griller** : Cuire l'aliment sur un grill.
- Gratiner** : Salamandre, MG, très chaud, peu de temps, chaleur supérieure.
- Cuire au four** : Au four, sans corps gras ni liquide.
- Rôtir** : Four, broche 200°C , MG, coloration, pas de liquide, ne pas couvrir.
- Braiser** : Au four, 150° à 160 °C, liquide, couvrir.
- Glacer** : Enrober, brillant, MG, eau, sucre, découvert.
- Poêler** : Au four, 160°C, MG, couvert, pas d'autre liquide, découvrir à la fin.
- Etuver** : Peu de liquide, MG, couvert, lent.