

LES MODES DE CUISSON DES ALIMENTS

I- Généralité :

1- Définition :

La cuisson des aliments est le fait de les soumettre à l'action de la chaleur pendant un temps déterminé.

La cuisson des aliments a pour but de :

- Rendre l'aliment plus tendre ;
- Rendre l'aliment plus agréable ;
- Stériliser l'aliment en tuant les microbes et les parasites.



Préparation des aliments.

2- Types de cuisson :

On distingue :

a- La Cuisson à l'eau :

On distingue :

- La cuisson à l'eau froide :

Dans ce mode de cuisson, l'aliment est mis dans l'eau froide puis porté à ébullition. Les sucs de l'aliment sont dissouts dans l'eau de cuisson qui, se parfume et s'enrichit des principes nutritifs.

L'aliment est sans saveur mais on obtient un bouillon savoureux et nourrissant.

Exemples : Bouillon de viande, bouillon de légumes.

- La cuisson à l'eau bouillante :

Dans ce mode de cuisson, l'aliment est plongé ans une eau bouillante. Les substances nutritives se coagulent. L'aliment garde sa saveur et ses principes nutritifs, mais l'eau de cuisson est pauvre.

Exemples : Cuisson des pâtes alimentaires, des légumes frais (haricot vert), des œufs.

b- La Cuisson à vapeur :

Dans ce mode de cuisson, l'aliment est placé dans un récipient spécial muni de petits trous appelé couscoussier. Il est cuit au contact de la vapeur d'eau qui monte à travers les trous. L'aliment garde alors sa valeur nutritive et sa saveur.

Exemples : le couscous, le fonio, les légumes.



Cuisson à l'eau.

c- La Cuisson à la chaleur sèche :

- **Les grillades**, il consiste à mettre un aliment en contact direct avec une source de chaleur.

Exemples : Viande (brochette, côtelette)

- **Les rôtis**, il consiste à cuire un aliment dans une enceinte fermée (cocotte) sous l'action directe de la chaleur.

Exemples : Poulet rôti, viande rôtie.



Rôti de viande.

d- La Cuisson dans un corps gars :

- Les Fritures :

Dans ce cas, l'aliment est cuit dans un bain de matière grasse très chaude.

Exemples : Les beignets, les frites, viande et poisson frits.

- Les Sautés :

Dans ce cas, l'aliment est cuit dans une petite quantité d'huile chauffée dans une casserole à fond plat appelée sauteuse.

Exemples : Haricot vert sauté, petit pois sauté.



Friture des aliments.

Questions :

- 1- Peut-on consommer tous les aliments crus ?
- 2- Quels sont les aliments qui nécessitent une cuisson ? Et pourquoi ?
- 3- Qu'est-ce que la cuisson d'un aliment ?
- 4- Quel est le but de la cuisson ?
- 5- Quels sont les différents modes de cuisson des aliments ?