

La société tompress, spécialiste du matériel de transformation alimentaire, commercialise depuis 90 ans des articles de qualité pour les particuliers et les petites productions artisanales. Pour tompress, transformer les produits de son jardin, manger sain et bon, utiliser un matériel de qualité pour se simplifier durablement la tâche est une simple question de bon sens. Plus de 2000 articles ont été sélectionnés pour transformer, conserver et cuisiner nos aliments. Ils sont disponibles sur catalogue ou sur Internet et sont livrés à domicile dans les meilleurs délais.

DOSSIER - LES MIJOTÉS

Les cuissons mijotées reviennent en force. Sous vide et basse température, souvent associés et portés au-devant de la scène par des cuisiniers prestigieux, ont remis au goût du jour les cuissons à feu doux. Délicates et synonymes d'attention, ces cuissons lentes en cocottes n'ont rien perdu de leur intérêt. Elles se sont même enrichies.



« Je vous ai mijoté un bon petit plat ! »

Le mot est lancé. À cette promesse gourmande, les convives se régaleront déjà. Mijoter c'est prendre soin, c'est laisser le temps agir sans brusquer le produit. Comme un fruit mûri sur l'arbre donne tous ses parfums à parfaite maturité, la cuisson mijotée ouvre l'aliment et l'exprime sans diluer ses richesses. Les saveurs se concentrent, se lient et migrent, bonifiant ainsi chaque ingrédient. Les viandes devenues tendres se subliment et confisent dans les jus de cuisson. Les légumes, ni «dissouts» ni «lavés», gardent leur intégrité sans perdre leur bouquet. On comprend d'autant mieux le retour en grâce des cuissons mijotées, qu'elles demandent finalement peu de temps. Il faut juste s'y prendre un peu à l'avance.

Le secret

D'abord éviter le coup de feu. La conduite des cuissons mijotées se fait sans à-coup par une élévation régulière de la température, toujours à moins de 100°C. Pour limiter les variations brutales, il faut impérativement utiliser des récipients de cuisson à forte inertie thermique. La cocotte en fonte fait merveille. Elle est passée, sans prendre une ride, des braises de la cheminée aux plaques à induction et reste inégalée notamment en raison de sa capacité à emmagasiner la chaleur et à la restituer régulièrement. La cocotte permet l'élévation lente et progressive de l'aliment jusqu'à sa température de cuisson sans que la chaleur ait des conséquences négatives sur sa structure.

Pour la cuisson des viandes, où la température maximale à cœur est particulièrement importante, la cocotte est irremplaçable. Il n'est pas question, surtout pour le bœuf et les viandes à braiser, de surchauffer la périphérie pour obtenir une température convenable à cœur. La viande resterait dure et peu goûteuse quel que soit le temps de cuisson. La différence entre une viande dite tendre et une viande dite à braiser, c'est sa teneur en collagène. Cette protéine fibreuse qui gaine les cellules musculaires forme un tissu coriace. Si la cuisson n'a pas eu le temps de transformer le collagène, la viande reste dure. Si l'on chauffe trop, les cellules perdent leur eau : la viande est alors dure et sèche. Il faut donc chauffer modérément et être patient.

Dès 55°C, le collagène se dissout dans l'eau des cellules et se transforme en gélatine, mais cette transformation est lente. Encore plus lente, si la teneur en collagène est importante et si la quantité d'eau est faible. Voilà pourquoi la cocotte est irremplaçable. Avec une élévation lente et sans à-coup, qui permet de rester partout en deçà des 100°C, l'eau des cellules ne bout pas. Elle ne se transforme pas en vapeur et peut assimiler le collagène. L'air, à l'intérieur de la cocotte, se sature en eau qui condense sur le couvercle et retombe dans le récipient. Cet air saturé d'eau n'absorbe plus l'eau des aliments : la viande reste souple et peut continuer à transformer le collagène. Il est aussi possible, dans une cocotte, de cuire la viande dans un bouillon. La solution a l'avantage de limiter les pertes d'eau. On ne peut pas dépasser les 100°C fatidiques mais, sur le plan gustatif, la formule n'est pas toujours satisfaisante. La viande «bouillie» devient tendre, certes, mais elle perd ses arômes dans le bouillon. C'est parfait pour le pot-au-feu.



Cocotte en fonte brute tompress

La fonte brute se culotte en y chauffant de l'huile. Elle s'en sature et devient anti-adhésive. La fonte brute laisse passer les parfums du feu de bois.

Saisir, quel intérêt ?

Pour les daubes, civets, navarins et autres braisés, la viande est d'abord saisie. Il en va de même pour les petits légumes, oignons ou ail que l'on fait revenir à feu vif en tout début de cuisson. Au contact de la cocotte chaude, la surface de l'aliment va caraméliser sans pour autant altérer le produit à cœur. Cette torrification de la surface va développer une multitude d'arômes. On saisit, ou on fait revenir, pour obtenir ces saveurs mais s'il est question d'élever fortement la température en surface, il serait préjudiciable que cette forte chaleur se communique trop profondément à l'aliment. Il faut donc procéder rapidement et faire chuter la température. La cuisson proprement dite commence alors.

Quand on saisit un aliment, on provoque une accélération de la réaction de Maillard*. Plus on chauffe, plus elle est rapide mais d'autres processus sont en jeu et il faut leur laisser le temps. Pourtant, sans cette réaction, notre cuisine serait bien fade. C'est le goût du chocolat, la croûte du pain, c'est surtout grâce à cette réaction que nous obtenons l'arôme principal de la viande : par «maillardisation» des produits hydrosolubles des muscles. Les arômes spécifiques à chaque viande viennent des graisses. Pour la cuisson en cocotte, si riche en saveurs, cette «maillardisation» va s'opérer lentement et laisser le temps aux graisses d'interagir avec ces produits solubles dans l'eau. Il faut être patient.

* voir en page 4



Cocotte en fonte émaillée tompress

L'émail est amorphe et pratiquement inaltérable. Il isole la fonte des agents acides et ne communique aucun goût aux aliments.



Cocotte en alu tompress

Les grandes cocottes en aluminium restent légères malgré leur épaisseur. Elles s'utilisent sur tout type de feu.

Les différentes matières

Pour les cuissons mijotées, il faut un récipient clos qui permette de bien recycler l'eau d'évaporation. Il faut aussi, comme on l'a vu, qu'il ait une grande inertie thermique.

Traditionnellement, en France, on utilise la fonte mais d'autres matières peuvent convenir sans pour autant donner exactement le même résultat car la matière en contact avec l'aliment peut provoquer des réactions, «laisser passer des odeurs» ou donner un goût. Le fer des fontes brutes favorise la

réaction de Maillard. La porosité de la fonte brute, de la pierre ollaire ou de la terre cuite permet à la cocotte de se charger des goûts des cuissons précédentes ou des arômes du feu de bois. La matière de cuisson est alors à considérer comme un élément actif de la recette. L'émail, au contraire, est parfaitement neutre. Il protège la fonte et isole l'aliment de toute altération indésirable. On peut y cuire des tomates par exemple sans que l'agression des acides oxyde les particules de fer.*

L'aluminium peut aussi convenir. S'il communique et répartit très bien la chaleur, ce qui évite les points chauds, l'aluminium se refroidit aussi très rapidement. Pour pallier ce qui est un défaut pour nos cuissons mijotées, les cocottes en aluminium doivent être très épaisses. Il existe aujourd'hui des cocottes en aluminium d'excellente qualité. Elles ont l'avantage d'être légères et de s'entretenir facilement.

Prendre son temps pour gagner du temps

Si l'on peut s'assurer de garder les aliments à bonne température et en toute sécurité, les cuissons mijotées et les cuissons basse température en général sont un gain de temps. On les lance suffisamment en avance et il importe peu qu'elles cuisent une heure de plus ou de moins. Pas de surveillance! Dans certaines régions, le civet restait autrefois trois jours au coin de la cheminée dans une cocotte en fonte. Plus chaud le jour, quand le feu était allumé, moins la nuit, on devait toujours pouvoir poser la main sur la fonte sans se brûler. Cette cuisson lente ne demandait aucune surveillance particulière puisqu'il fallait de toute façon entretenir le feu pour se chauffer. Avec nos fours modernes qui permettent une gestion précise des températures de cuisson (bien isolés, ils sont plus économiques en énergie que les plaques ou le gaz), il est possible d'obtenir la même chose. On y place une cocotte, la température va lentement s'élever pour atteindre la température du four.



** La réaction de Maillard a une importance énorme. Elle est responsable de la production des odeurs, des arômes et des pigments caractéristiques des aliments cuits. Maillard, c'est la croûte du pain, ce qu'apporte la torréfaction au café ou aux fèves de cacao pour obtenir le chocolat. C'est aussi la richesse et la complexité des arômes qu'apporte «le grillé» à une viande saisie. En plus de son rôle prépondérant dans le développement des saveurs, il a aussi été démontré qu'elle est responsable de la formation de couleurs, d'antioxydants, etc.*

Principalement provoquée, ou du moins accélérée, par l'élévation de température, la réaction de Maillard peut être plus ou moins rapide. Les particules de fer notamment ont la propriété de l'accélérer, ce qui explique qu'un beefsteak ou un œuf au plat cuit dans une poêle anti-adhésive n'a pas le même goût que s'il est cuisiné dans une poêle en acier. À temps de cuisson et à température égale, l'œuf ou le beefsteak cuit dans un récipient contenant du fer sera plus grillé et plus riche en arômes.

Cocotte en pierre ollaire tompress

Championne de l'inertie thermique, la pierre ollaire est particulièrement appropriée aux cuissons mijotées.



©tompress2012-Textes libres de droits sous réserve de citer la source tompress

Sources scientifiques :
Hervé Thys, Lin Jianming.

Crédits photo : F. Lejoyeux, tompress