

CUISSON BASSE TEMPÉRATURE SOUS VIDE

Salade de légumes de Provence mijotés une nuit

Ce hors-d'œuvre simple à préparer ouvre de nouvelles perspectives de création et permet d'optimiser les apports nutritionnels.

La basse température associée à la cuisson sous vide diminuera les pertes des nutriments hydrosolubles. L'huile d'olive quant à elle conservera ses propriétés d'huile non cuite car elle ne sera pas détériorée par le couple temps/température appliqué.

PRÉPARATIONS PRÉLIMINAIRES

Laver les légumes. Tailler les courgettes en bâtonnets assez épais, les tomates en quartiers, les aubergines et le fenouil en cubes.

LA MISE SOUS VIDE

Dans des poches compatibles avec le couple temps/température préconisé ci-dessous, déposer les légumes taillés, le sel et l'huile d'olive. Bien mélanger afin de répartir harmonieusement l'assaisonnement.

Étaler uniformément la préparation dans les sacs avant un tirage au vide de 98%.

LA CUISSON

Couple temps/température : 12 h à 85°C. Régler le four à 85°C en mode vapeur et déposer les poches sous vidées. Si vous utilisez un thermoplongeur, la température de consigne restera identique. La cuisson durera dans les deux cas au minimum 12 h et ne dépassera pas 15 h.

LE LENDEMAIN

Refroidir les poches de 63°C à 10°C en



Technique : cuisson basse température, de nuit, sous vide

Perte à la cuisson : environ 13%

Les + : texture parfaite. Prix de revient. Facilité de mise en œuvre. Saveurs authentiques.

Inconvénient : la mise sous vide est impérative, il est donc indispensable d'être équipé.

Ingédients (pour 10 adultes)

- Aubergines : 300 g
- Tomates : 300 g
- Fenouil : 300 g
- Courgettes : 300 g
- Ail : 5 g
- Huile d'olive : 30 g
- Sel : 8 g

moins de 2 h puis les stocker à 3°C jusqu'au moment de leur utilisation.

LA FINITION

Dresser ce hors-d'œuvre selon vos inspirations du moment (jus de citron, anchois, tapenade, thym frais, pesto...).

Le jus de cuisson servira d'assaisonnement.

Ce process est également une base tout à fait adaptée pour la réalisation de préparations d'entrées mixées.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Au contraire des ruminants, l'homme ne digère pas correctement les végétaux, car son tube digestif ne contient pas les enzymes nécessaires à l'hydrolyse de la cellulose. La cuisson permet cette simplification de molécules. Un couple temps/température justement défini permet de cuire des légumes avec des textures initiales différentes – comme les courgettes et le fenouil ou l'aubergine et la tomate – et d'obtenir après plusieurs heures un résultat approprié pour chacun. *



D.R.

CONSERVATION

« Le couple temps/température de ce process permet d'obtenir plus de 21 300 valeurs pasteurisatrices pour une cuisson de 12 h. Si vous laissez la cuisson se prolonger le nombre de VP progresserait de 1 900 unités toutes les heures. Le germe de référence utilisé pour le calcul de cette VP est l'enterococcus faecalis. Pour des études de vieillissement, il vous appartiendra de définir en fonction de votre analyse des risques, les bactéries que vous souhaitez cibler. »

Franck Bergé, directeur de Cuisson Expertise.
Plus d'infos : www.cuisson-expertise.fr