

Rôtir ou poêler les viandes blanches

Comparaison de 2 modes de cuisson possibles

Rôtir : Définition	Poêler : Définition
Rôtir , c'est cuire un aliment (pièces entières) au four ou à la broche, à chaleur sèche et enveloppante (sans contact), sans aucun mouillement et sans garniture aromatique .	Définition: Les poêlés , sont des rôtis spéciaux , cuits en atmosphère humide mais sans mouillement dans un récipient haut et couvert , avec un corps gras et, pour les poêlés ordinaires , une garniture aromatique. Ce sont des cuissons dites « à l'étuvée ».
Observations : La dénomination, « poêlé », appliquée de plus en plus souvent, même par les plus grands chefs, à des viandes ou à des poissons de faible épaisseur cuits à la poêle (exemple : « foie gras poêlé », « entrecôte poêlée », « sole poêlée », etc.) ou à des légumes sautés également à la poêle est erronée. Les cuissons à la poêle s'appellent des sautés. <i>Il appartient aux doctes Assemblées de nos pairs de dépoussiérer le vocabulaire culinaire pour l'adapter aux usages actuels et à la compréhension du consommateur. Sans doute sont-ils trop occupés à se regarder le nombril, à s'auto-congratuler et à s'auto-décorer. Alors que ces dénominations sont celles requises lors des examens.</i> <i>Pour ma part et en l'absence de décision je continue à employer les termes « officiels ».</i>	

Ces modes de cuisson s'appliquent avec bonheur au veau et au porc et, par extrapolation, aux volailles.

Pour de plus amples renseignements ➡ <http://cuisinologie.free.fr/cuissons/rotir/Rotir-ViandesBlanches.htm>

et ➡ <http://cuisinologie.free.fr/cuissons/poeler/PoelesOrdinaires-ViandesBlanches.htm>

Pour les viandes blanches et les grosses volailles, je préfère personnellement le **poêlage** qui respecte la viande et lui procure une texture moelleuse (non sèche) et une sauce excellente:

Poêlage des viandes blanches

I) Technique (cuisson de la viande)

- 1) Foncer un récipient haut, juste assez grand pour contenir la pièce avec des gros dés de carottes et d'oignons, les parures et un bouquet garni (ou thym et laurier).
- 2) Placer la viande assaisonnée (sel et poivre) sur ce fongage et la beurrer.

Nota : *Il est préférable de faire colorer les petites pièces avant cuisson*

- 3) Couvrir et cuire à four chaud (200° C, Th 6-7) en arrosant souvent (avec sa propre graisse) et en retournant la pièce au tiers de la cuisson.

Nota : *Ne jamais piquer une viande poêlée pendant sa cuisson*

- 4) Le dernier tiers de la cuisson a lieu à découvert, en arrosant souvent (avec sa propre graisse). La face présentée est colorée la dernière.

- 6) La durée totale de la cuisson est déterminée par la nature et la grosseur de la pièce (➡ **à points de cuisson des viandes rôties et poêlées**).

- 7) Au terme de la cuisson, débarrasser, clocher et réserver au chaud.

Nota : *la durée de cuisson dépend de l'épaisseur de la viande. En général, il faut compter de 1 heure à 1 heure 30 de cuisson pour les viandes blanches.*

II) Le fond de poêlage (sauce)

Nota : *Il est aussi courant d'accompagner les poêlés avec une sauce Porto.*

- 1) Si besoin, faire pincer le récipient de cuisson
- 2) Ne pas dégraisser
- 3) Déglacer avec le vin blanc sec (1 dl pour 8 personnes) et faire bouillir quelques minutes.
- 4) Ajouter le fond brun lié (ou fond brun lié reconstitué avec 5 dl d'eau et du fond de veau brun lié du commerce)

Nota : *il faut 5 cl de sauce finie par personne (soit un mouillement de 5 dl de fond brun lié pour 8 personnes).*

- 5) Réduire quelques minutes
- 6) Assaisonner si besoin
- 7) Passer la sauce au chinois.
- 8) Dégraisser à fond.
- 9) Réserver au chaud au bain-marie.