

CUIRE ET CUISSONS

HISTOIRES DE VOCABULAIRE

QUELQUES « BONS MOTS » DE LA TECHNOLOGIE CULINAIRE

Cuire un aliment, c'est l'exposer à la chaleur pour modifier aspect, goût, texture, composition physico-chimique, pour le rendre plus appétissant, plus digeste, plus sain.

Sous l'action de la chaleur, les aliments changent de couleur, d'odeur et de saveur ; leur volume diminue par évaporation et par fusion des graisses pour les uns, augmente par hydratation pour d'autres.

Il s'ensuit une classification jointe à une dénomination des différentes méthodes appliquées aux aliments selon leur nature et les résultats attendus.

C'est ainsi que *rôtir, poêler, griller, sauter, frire, cuire à la vapeur, pocher dans un liquide bouillant* appartiennent au type de cuisson dit **par concentration** auquel on peut aussi attacher *cuire sous vide*, alors que *pocher dans un liquide froid au départ* est une cuisson **par expansion** et que *cuire en ragoût, mijoter, ..., braiser*, sont des **cuissons mixtes**.

Aujourd'hui, les anciens vocables des pratiques ancestrales sont toujours employés alors que les avancées technologiques ne leur réservent plus du tout l'usage qui en était fait :

Les friteuses n'existant pas, on faisait **frire** dans une « **poêle à frire** », laquelle **poêle servait aussi de couvercle**, par contre c'est dans des **sauteuses**, sortes de casseroles en forme de poêle, ou dans des **sautoirs**, que l'on faisait **sauter** les aliments : steaks, escalopes, mais aussi des légumes (ah les pommes sautées !).

Contrairement à ce que le vocable **poêler** suggère, il ne s'agit pas là de cuire dans une poêle !

Poêler, c'est « cuire un aliment, généralement au four, dans un récipient haut muni d'un couvercle, en ambiance humide ».

C'est la garniture aromatique de légumes – carottes, oignons, céleri, tomates,- coupée en Matignon ou en Mirepoix, ajoutée au corps gras de cuisson –généralement du beurre- qui apporte l'humidité nécessaire en même temps qu'un complément savoureux.

Avant la construction des fourneaux de cuisine, tout se passe autour ou devant le foyer de l'âtre. Il faut attendre le 16^{ème} siècle pour voir les premiers « poêles » installés dans les habitations. Généralement majestueux, ils nous viennent des pays nordiques, construits en fer, en fonte, en matériaux réfractaires –briques, pierres,....- recouverts de faïences multicolores, ils trônent dans les pièces d'apparat, certains offrent même des décrochements pour y prendre place, s'asseoir, se chauffer !

Ils sont composés, traditionnellement, d'une chambre de combustion munie d'une grille foyère posée sur le bloc-tiroir de récupération des cendres, l'ensemble surmonté du conduit d'évacuation de la fumée. Les Scandinaves avaient déjà compris qu'en aménageant un compartiment supplémentaire, ils pouvaient y tenir au chaud certains ustensiles, voire simplement y faire fondre de la glace pour avoir de l'eau ! De là à imaginer y introduire des aliments à cuire, le faire et trouver la bonne technique pour obtenir des mets délicieux, il n'y avait qu'un pas que nos cuisiniers ont vite franchi ! **On poêlait les aliments dans UN poêle !**

Puis, c'est la construction des fourneaux de cuisine, d'abord « potager » chauffés avec la braise de l'âtre, ils deviennent de plus en plus perfectionnés avec plaques de cuisson, fours, étuves, jusqu'à posséder leur propre réserve d'eau chaude.

A l'origine, le fourneau est alimenté directement en combustible et aucun procédé thermostatique ne permet la régulation de la température. Placés au four, sans protection efficace, les aliments rôtissent rapidement, ils dessèchent.

La pratique de l'époque consiste à poser une poêle sur la casserole en guise de couvercle. De forme évasée, elle s'emboîte dans le récipient pour le fermer correctement et, pour éviter la surchauffe superficielle, la poêle est remplie d'eau qui va servir d'isolant thermique.

Ce système ingénieux et pratique existe encore aujourd'hui dans la conception de marmites munies d'un couvercle creux à bords relevés.

A la suite de diverses interprétations, ce sont les légumes de la Matignon, étuvés à la poêle (à frire) dans un corps gras avant d'être ajoutés dans la marmite, qui prendront le nom de « poêlée ».

La cuisson « poêler » convient aux viandes blanches traitées en gros morceaux (épaule, ..., carré de veau, de porc, ...) ou aux volailles délicates entières (canards ou poulardes, ...).

Comme dans toute classification, les exceptions confirment les règles : dans quoi cuire les omelettes, si ce n'est dans des poêles « à omelette » et sauter les poissons ? dans des poêles « à poisson » ! La pratique courante a détourné les ustensiles de leur destination originale sans toujours adapter le vocabulaire correspondant.

BRAISER	faire cuire à feu doux, sans évaporation, de manière que les viandes conservent tous leurs sucs
ETOUFFER	art culinaire, Cuire à l'Étouffée : mode de cuisson qui consiste à faire cuire certains aliments (viandes ou légumes) en vase clos et très doucement (on dit aussi Etuver)
ETUVER	faire cuire à l'Étouffée
FREMIR	en parlant d'un liquide, être agité d'un léger frissonnement précédent le point d'ébullition
FRICASSER	cuire une substance quelconque à la casserole
FRICOTER	accommoder en ragoût <i>Fricoter un lapin</i>
FRIOLER	frire légèrement au beurre
FRISOTTER	friser très légèrement, identique à « Frémir »
FRISSONNER	porter au bouillonnement à peine perceptible, juste un léger frémissement à la surface du liquide en cuisson.
LUT	enduit qui durcit en desséchant, servant à assurer la fermeture hermétique d'un récipient. En cuisine, on se sert habituellement d'une pâte de farine appelée aussi <i>repère</i> ou <i>repaire</i> (avec laquelle on LUTE les récipients d'où le terme LUTER)
MIJOTER	faire cuire doucement à petit feu. Les braisés, les ragoûts, gagnent à être mijotés.
MITONNER	faire bouillir longuement ... du pain dans la soupe
POELAGE	mode de cuisson appliquée à diverses substances qui cuisent à l'étuvée, c'est à dire en ustensiles clos, avec beurre ou graisse.

Jean-Pierre Dézavelle
Chef de Travaux,

Lycée d'Hôtellerie et de Tourisme Alexandre Dumas
Strasbourg-Illkirch

UN PEU D'ANATOMIE

Les animaux quadrupèdes, s'ils n'ont pas la même morphologie que l'homme, ont quand même de grandes similitudes : une tête, un cou, une cage thoracique, une cavité abdominale, 4 membres, 2 en haut (à l'avant) 2 en bas (à l'arrière), un postérieur avec ses muscles fessiers, l'ensemble composé d'os, de muscles, de tendons et de ligaments, de tissus conjonctifs, nerveux ou adipeux ... et des fonctions organiques bien comparables.

Suivant l'existence de chacun et les efforts que le quotidien oblige à faire pour vivre, se nourrir, respirer, se tenir debout, se mouvoir, faire du sport mais aussi pour travailler, les parties du corps se développent différemment.

Lorsque les parties du corps sont soumises à des efforts répétés, des mouvements systématiques, les muscles se développent, deviennent fermes, fibreux, les ligaments et les tendons se durcissent pour résister aux tractions multiples et pour offrir la souplesse et l'élasticité nécessaires.

Rien que pour soutenir leur tête, les animaux quadrupèdes ont besoin d'une charpente osseuse robuste et de muscles vigoureux. Il suffit, pour s'en convaincre, de voir avec quelle souplesse et quelle force les animaux se servent de leur tête pour chasser les insectes importuns et tout simplement d'imaginer les efforts qu'ils sont obligés de faire uniquement pour boire et manger : la tête en bas pour brouter et pour laper, c'est qu'ils ne sont pas assis à table !

Si muscles et tendons sont développés au niveau du cou, des épaules, du train avant, à l'évidence, les masses musculaires sont élastiques, dures, et coriaces.

A l'opposé, les parties de l'animal soumises à des efforts moins importants, plus particulièrement le train arrière, seront musclées mais moins fermes.

Plus l'animal travaille, plus la viande devient fibreuse et dure.

C'est très précisément le cas des animaux de trait, utilisés comme tels en raison de leur conformation physique : des épaules massives, un cou puissant, des membres supérieurs –pattes avant- robustes, toute une morphologie adaptée aux travaux confiés à ces animaux..

On ne peut pas imaginer un animal de trait, par exemple un bœuf qui a travaillé pendant des années, ployant l'échine sous le joug, avoir des muscles fins, une viande tendre.

Ces constitutions physiques naturelles ont donné naissance à la classification des carcasses des animaux de boucherie (bovins, ovins, caprins, équidés¹) en **TROIS CATEGORIES** qui

- sont fonction de la texture et de l'emplacement des muscles sur l'animal,
- déterminent le traitement culinaire de chaque morceau ; (à l'exception des porcins pour lesquels ces distinctions n'existent pas.)

1^{ère} Catégorie : les parties lombaires (bas du dos) et postérieures (fessiers, cuisses) pour des viandes tendres, à griller, à rôtir, à sauter,

2^{ème} Catégorie : les parties antérieures (épaules, haut du dos,...) pour des viandes à rôtir et plus spécialement à poêler ou à cuire en ragoûts ;

3^{ème} Catégorie : les parties ventrales (poitrine, abdomen) les jambes (jarrets avants et arrières), les morceaux nerveux et longs à cuire (ragoûts, braisés, bouillis ...)

Les volailles, auxquelles on rattache aussi les lapins (en raison de leur appartenance à la basse-cour) n'entrent pas du tout dans ce genre de classification.

Les cuissons lentes et longues qui leur sont appliquées le sont en raison de leur fragilité et de la nécessité de ne pas soumettre les parties délicates – principalement les poitrines- à une chaleur trop brusque qui en dénaturerait saveur et texture.

Jean-Pierre Dézavelle
Chef de Travaux,

Lycée d'Hôtellerie et de Tourisme Alexandre Dumas - Strasbourg-IIIkirch

¹ les équidés, chevaux, mulets, ânes, n'entrent pas habituellement dans notre culture culinaire. En France, nous ne sommes pas traditionnellement hippophages. Pendant trop longtemps, la richesse de l'homme s'est mesurée au nombre des chevaux qui peuplaient ses écuries. Animaux de selle ou de trait avaient trop belle valeur marchande que pour passer à la casserole !