



La cuisson basse température



La cuisson de nuit quel intérêt ?

L'intérêt le plus marquant de ce genre de cuisson est la conservation totale des qualités organoleptiques et la tendreté incomparable des aliments qui ne subissent aucun choc thermique ni mijotage à des **mauvaises** températures qui durcissent les chaires.

Bien que plus long, il s'avère avantageux d'utiliser ce mode de cuisson car baisse de la consommation électrique de 20% par rapport à une cuisson normale ; de plus, les tarifs sont généralement plus bas la nuit.

- **Température** : Car oui tout se joue sur la connaissance des justes températures de cuisson pour chaque aliment, ce qui amène des cuissons plus douces et plus longues dans le temps (moins énergivores)
- **Temps** : Oui nous gagnons du temps car grâce à la surveillance de cuisson des fours ou sauteuse d'aujourd'hui nous ne surveillons plus ce qui cuit
- **Résultat** : Viandes plus tendres/gouteuses/fines et un gain de matière non négligeable sur toutes les viandes et volailles qui ne perdent plus leur masse sur des cuissons trop rapides; de plus, les jus de cuisson sont récupérés, ce qui permet l de faire de bonnes sauces sans ajout de fond déshydraté.

- **Le matériel** : ils existe aujourd'hui une multitude d'appareils de cuisson capable de gérer les cuissons de nuit donc je ne parlerai que de ce que j'utilise, à savoir un four Rational, une sauteuse Rational, et des plaques de cuisson inductions depuis 2008
- Votre matériel doit être capable de gérer les T° au degré près avec une chaleur répartie au mieux dans l'enceinte de cuisson . Pour le reste, les capacités des fours d'aujourd'hui se valent plus ou moins avec chacun leurs avantages et inconvénients; l'important est de choisir selon ses habitudes de travail, son environnement (nombre de couvert ,cuisine ,etc...)

- . Un retour sur des plats longs à préparer (poule au pot ,langue de bœuf, bourguignon etc.....)
- . Un gain de temps dans les cuissons et pas seulement celle de nuit car ces fours et sauteuses ont une puissance de chauffe impressionnante et réduisent les temps de cuissons de nombreuses recettes (pâtisserie du gouter, légume vapeur ou sous pression, poisson, œufs crêpe, riz au lait ,etc. ...
- . Arriver le matin en ayant son plat du jour cuit parfaitement a bien des avantages :
 - Développer la présentation
 - Faire ses propres mixés et Finger Food avec son menu du jour
 - Ajouter de nouvelles recettes maison (gâteaux du gouter, crème maison pour remplacer les yaourts, pâtisserie (anniversaire ou autre)
 - Préparation de légumes frais et de saison
 - Faire sa mayonnaise, ses propres sauces
 - Economies énormes sur votre budget permettant l'achat de produits locaux et bio de qualités supérieures ainsi que des viandes fraîches labellisée ou pas.
 - Permet un suivi HACCP de toutes les cuissons des 24 heures sur 15 jours directement enregistrées sur le poste de la cuisine .

Bilan :

- GAIN DE TEMPS
- CUISSONS JUSTES
- ECONOMIES D ENERGIE / DE MATIERES PREMIERES
- BAISSSE DES COUTS DE PRODUCTION
- MAITRISER AU MIEUX SON BUDGET EN ADAPTANT SES ACHATS PAR RAPPORT AUX ECONOMIES REALISEES
- DIMINUER SON GASPILLAGE EN PROPOSANT DES VIANDES QUI SERONT MANGEEES PLUS FACILEMENT (EPHAD)
- LUTTE CONTRE LA DENUTRITION

BILAN DE NOS CUISSONS DE NUIT

- Viandes et volailles : 20% d'économie de matière soit environ 15 à 20% d'économie sur les achats
- Légumes : 6 à 10% de perte en moins sur les légumes cuits en vapeur
- Poissons : pas de perte de masse sur les portions de poisson donc moins de quantité achetée en surgelé ou frais (pas de calcul précis effectué sur ce produit)
- A permis, entre autre moyen, à notre Ephad d'atteindre 23% de produits locaux et 10% de produits bio sans augmentation de budget

Ce qu'il faut pour atteindre ces objectifs :

- Faire confiance à son appareil
- Suivre toutes les formations proposées par le vendeur
- Apprendre les températures de cuisson à cœur de chaque produit
- Site pour nous aider à connaître les températures de cuisson grâce à Monsieur Baratte Philippe
- Voici son site: cuisinebasetemperature.com

