



Braisage, cuisson à l'étouffée ou cuisson à l'étuvée?

L'essentiel, c'est le liquide!

Ce que l'on devrait savoir lorsqu'un client pose des questions sur les modes de préparation de plats à base de viande cuits.

On fait «cuire à l'étouffée» une viande à fibres longues et contenant beaucoup de tissu conjonctif. «Des parties dites «non nobles» deviennent de véritables délicatesses après avoir été soumises à une chaleur humide pendant un long moment», écrivent les auteurs de l'ouvrage «Fleisch – ein wertvolles Lebensmittel bewusst geniessen» paru en 2011.

Au temps du four à bois, on utilisait en lieu et place du mot «cuisson à l'étouffée» le terme «braisage», qu'on entend encore parfois aujourd'hui. Ce mot d'origine française vient du fait qu'autrefois, les marmites étaient placées non seulement sur ou au-dessus du feu, mais que l'on déposait aussi sur leur couvercle des braises chaudes. La marmite chauffait ainsi de tous les côtés. A l'intérieur naissait une chaleur humide, avec laquelle on pouvait faire cuire l'aliment (souvent sur des châtaignes).

Le braisage est un processus de cuisson complexe. Mais aujourd'hui, le braisage et la cuisson à l'étouffée sont deux méthodes identiques, la cuisson à l'étouffée étant parfaite pour les mijotées (cf. histoire à la une du numéro 4/2011 de «Fourchette & Couteau») lorsque l'on ajoute les féculents plus tard. Le liquide de cuisson – généralement un mélange de vin et de bouillon, ou bien aussi tout simplement de l'eau – recouvre en l'occurrence l'aliment.

La cuisson à l'étuvée, en revanche, est un processus de cuisson pour lequel le liquide empêche d'une part l'aliment de brûler à la surface de la cuisinière, et d'autre part, veille à ce qu'il y ait à l'intérieur de la cocotte fermée de la vapeur qui cuit la viande. La cuisson à l'étuvée ne requiert pas impérativement que la viande soit recouverte de liquide, mais elle peut l'être aussi. Vue ainsi, la notion n'est pas particulièrement claire et, dans la pratique culinaire, elle ne

convient que sous certaines conditions, car l'«étuvage» comme dans le steamer serait plus précis.

Le nouvel ouvrage standard culinaire «Modernist Cuisine» donne des indications sur le braisage avec de vraies braises comme dans l'ancien temps. Les auteurs de ce livre s'attachent à démontrer que ce processus peut permettre d'obtenir d'autres saveurs que la cuisson à l'étouffée traditionnelle.

Pauvre en graisses pour les personnes soucieuses de diététique

Qui goûte? Cela en vaut la peine, car la queue de bœuf ou de veau, les joues de veau et de porc ainsi que d'autres morceaux de viande très riches en tissu conjonctif sont de plus en plus appréciés depuis quelques années, et ce parce que de plus en plus de clients ont découvert leurs arômes savoureux et leur texture délicate en les dégustant. Cela est dû au fait que la majeure partie du collagène (tissu conjonctif) de ces muscles fortement sollicités est transformée, pendant un long processus de cuisson, en une gélatine pauvre en calories, très digeste et fondante. Ce qui ressemble à la brillance du gras est donc en fait des protéines aromatiques dissoutes dans l'eau!

Les cuissons à l'étouffée et à l'étuvée permettent donc d'offrir à ses clients davantage d'expériences gustatives qu'une simple saisie rapide. Vous trouverez plus d'infos sur les processus de cuisson et de nombreuses recettes sur www.viandesuisse.ch/gastro.