

4. Les viandes et leurs cuissons

En fonction de leur teneur en collagène, les viandes, plus ou moins tendres, ne nécessitent pas toutes les mêmes modes de cuisson.

Le saviez-vous ?
Selon le type de viandes, le temps cuisson, plus ou moins long, au grill, à la poêle ou au four, permet d'obtenir des viandes bleues, saignantes, rosées, à point ou bien cuites.

Les cuissons rapides

▲ Griller

Saisir à feu vif sur un grill, un barbecue

● Poêler

Saisir puis cuire dans de la matière grasse

◆ Rôtir

Cuire à feu vif, sans graisse, au four

Convienent particulièrement pour les viandes les plus tendres :

- **Bœuf** : entrecôte, côte, filet, rumsteck, onglet, bavette, merlan...
- **Veau** : quasi, noix, sous-noix, côtes...
- **Agneau** : côtes, gigot, selle...
- **Porc** : filet mignon, côtes, filet...



Les cuissons lentes

▼ Braiser

Faire revenir puis cuire à couvert dans un peu de bouillon, d'eau ou de vin, très doucement et longtemps

■ Bouillir

Recouvrir complètement d'eau et cuire longtemps à petits frémissements

Convienent particulièrement pour les viandes riches en collagène :

- **Bœuf** : collier, poitrine, tendron, macreuse, gîte...
- **Veau** : collier, poitrine, jarret...
- **Agneau** : collier, épaule, haut de côtes...
- **Porc** : échine, jarret, palette...

Collagène & Graisse : confusion courante chez les adolescents

Le collagène n'est en aucun cas une graisse ! C'est une protéine présente dans le muscle des viandes. Après une cuisson longue, elle donne aux morceaux une texture extrêmement fondante. Il existe toute une palette de morceaux plus ou moins riches en collagène, et tous ne sont donc pas gélatineux. A chacun de trouver les recettes et les morceaux qui lui plaisent le plus.

5. L'art culinaire, un art à proprement parler

Outre les changements liés à l'évolution de l'Homme et à son rapport à la nourriture, la cuisine évolue fortement au fil des siècles et devient de plus en plus raffinée. Du service à l'organisation et l'agencement de la table, en passant par la diversité toujours plus importante des aliments utilisés, la cuisine est devenue au fil du temps un véritable art : **l'art culinaire**. Moment privilégié de partage et de convivialité, le repas devient ainsi une œuvre d'art à part entière.

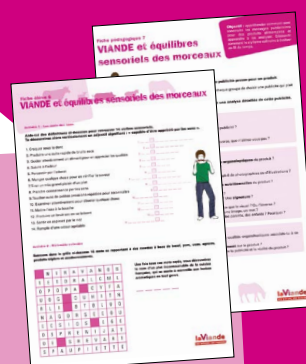
« Qu'est-ce que l'art culinaire ? »

Savant mélange d'art et de gastronomie, l'art culinaire s'attache au **plaisir des papilles comme à celui des yeux**. Il s'applique donc aussi bien à la **forme artistique** que l'on donne à un plat qu'au **choix et mariage des aliments**, ou à la **présentation d'une table**.



Plus d'infos sur
la-Viande.fr

>> Pour mettre en application ces notions, reportez-vous aux fiches pédagogiques 6 et 7 et aux fiches élèves 5 et 6 intitulées « **Viande et équilibres sensoriels des morceaux** »



Tout est question d'équilibre...

S.V.T.
Français
Arts Plastiques
Histoire
Technologie

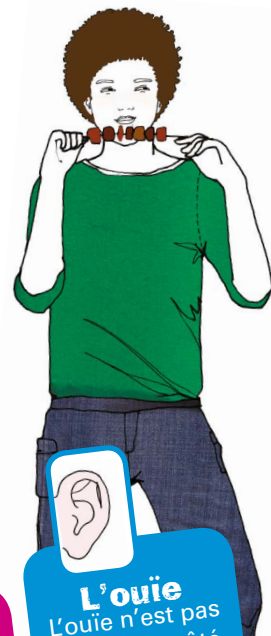


Livret 4
Viande et équilibres sensoriels des morceaux

laViande
DES MÉTIERS, UNE PASSION

Viande et équilibres sensoriels des morceaux

Lorsque nous mangeons, tous nos sens sont mis en éveil : la vue, l'olfaction, le goût, le toucher... et même l'ouïe qui attise notre plaisir et notre gourmandise. Mais c'est aussi le cas quand nous regardons un aliment ou une mise en scène culinaire... une multitude de sensations nous envahissent.



1. L'éveil des sens dans le cadre de l'alimentation



La vue

- 1^{er} des sens sollicité lors de la dégustation, elle permet d'appréhender l'aspect, la couleur et la forme.
- Elle fait appel à notre mémoire pour y associer des odeurs et des goûts.
- C'est un sens clé : 2/3 des fibres sensorielles sont allouées à la vision.



Le goût

- Les saveurs gustatives sont perçues par la langue.
- On parle de « **continuum des saveurs** » car l'univers gustatif présente une large palette de saveurs (salé, sucré, acide, amer, métallique...).
- Les saveurs sont perçues grâce à **différentes papilles** : fongiformes, foliées et caliciformes.



L'olfaction ou l'odorat

- Avant la mise en bouche, l'**olfaction directe** (dans les fosses nasales) permet de percevoir les odeurs.
- Après la mise en bouche, l'**olfaction rétro-nasale** (grâce à la muqueuse olfactive), qui intervient en même temps que le goût, permet de percevoir les arômes.



Le toucher

- Il s'agit d'une **sensibilité mécanique** qui nous permet d'apprécier la **texture** d'un aliment avec nos **doigts** et dans notre **bouche**. Elle est recueillie par la peau, les muscles et les dents.
- La sensibilité globale du corps englobe aussi la sensibilité thermique (chaud/froid) et la sensibilité chimique (piquant, brûlant, rafraichissant, pétillant...).



L'ouïe

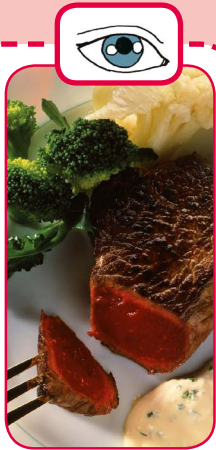
L'ouïe n'est pas laissée de côté non plus ! Une chip qui craque sous la dent, un morceau de viande qui rissole dans une poêle... **Autant de sons qui mettent l'eau à la bouche.**

2. Les qualités organoleptiques de la viande

La couleur

1^{ère} qualité perçue par le consommateur, elle dépend essentiellement de la teneur en myoglobine présente dans le muscle.

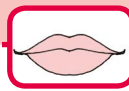
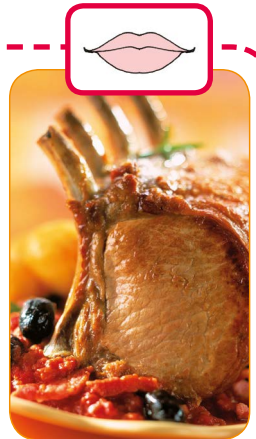
- >> Elle augmente avec l'âge de l'animal
- >> Elle est différente selon les espèces et les morceaux. Dans le bœuf, par exemple, elle est plus importante dans le rumsteck que dans le faux-filet.



La jutosité

Elle dépend de la **quantité de suc musculaire libéré lors de la mastication**.

La cuisson est clé pour garantir la jutosité et éviter l'assèchement : saisir la viande en début de cuisson et maîtriser la durée de cuisson.



La saveur

Perçue par le goût et l'odorat au moment de la mise en bouche, elle associe saveurs et arômes. Peu prononcée dans la viande crue, elle se développe surtout au moment de la cuisson.



La tendreté

Qualité la plus recherchée par le consommateur, elle dépend essentiellement de la teneur en collagène du muscle.

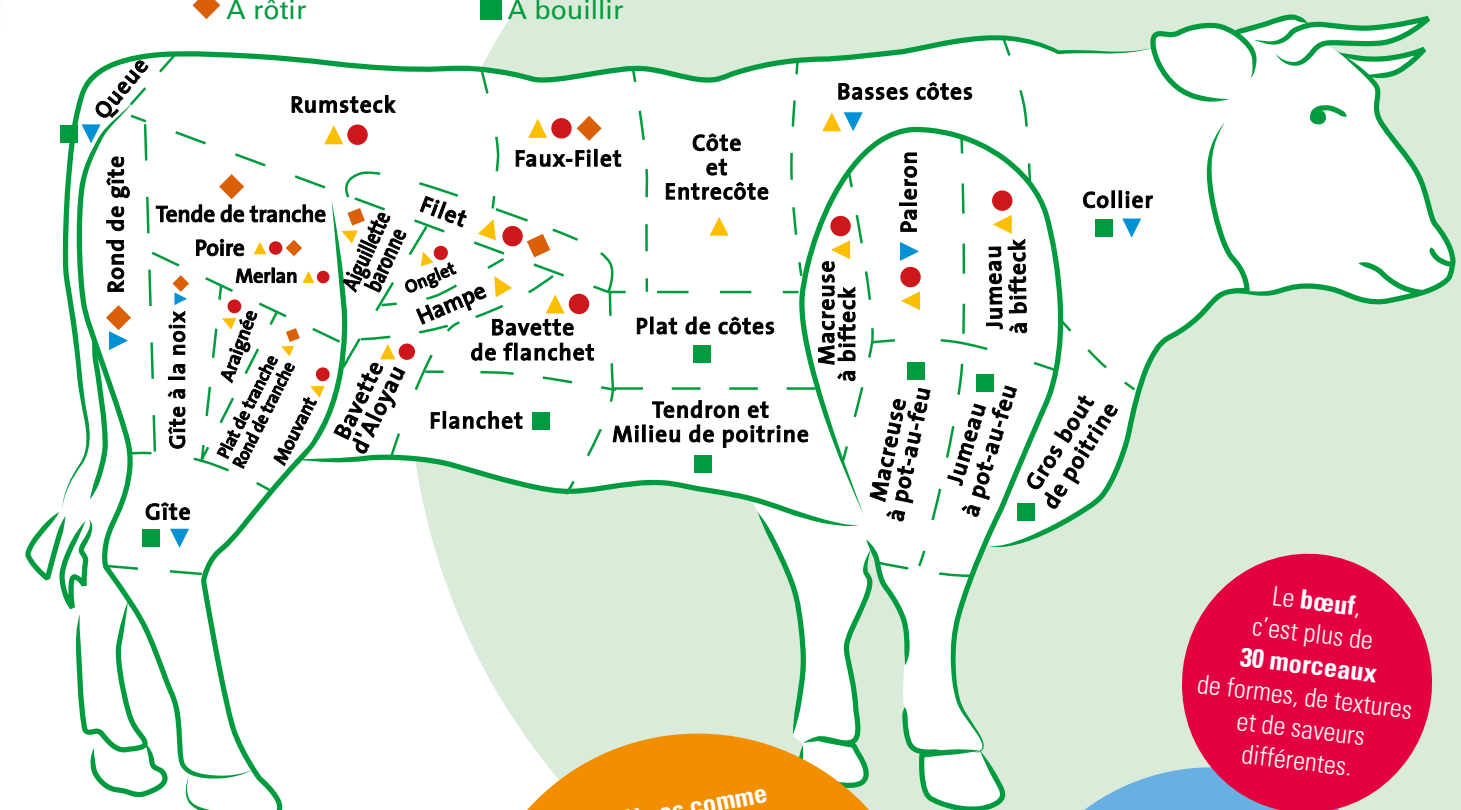
- >> Plus elle est faible, plus la viande est tendre, et donc facile à découper et broyer lors de la mastication.



3. La viande et ses richesses culinaires

Avec plus de 100 morceaux et produits tripiers, et de multiples façons de la cuisiner : poêlée, grillée, braisée, rôtie, bouillie..., la viande est l'un des produits les plus riches en textures et saveurs.

- A poêler
- ◆ A rôtir
- ▲ A griller
- A bouillir
- ▼ A braiser



Le **bœuf** se marie avec un large choix d'assaisonnements : ail, basilic, cerfeuil, coriandre, gingembre, moutarde, origan, romarin, thym...

Les pièces comme l'entrecôte, le faux-filet, le gîte, la noix, la bavette, le rumsteck, le tendre de tranche, l'aiguillette... très tendres, nécessitent une cuisson courte et vive.

D'autres morceaux comme le plat de côtes, le paleron, le collier, la macreuse, le jarret, le jumeau, le flanchet, la queue... nécessitent une cuisson longue et mijotée.

Le **bœuf**, c'est plus de **30 morceaux** de formes, de textures et de saveurs différentes.

Parmi les plats les plus connus : le **tournedos** (une tranche épaisse taillée dans le filet), le **pot-au-feu** (préparé à partir de 3 morceaux aux goûts et textures différents), le **bœuf bourguignon** (paleron, gîte et macreuse mijotés) ou encore la **daube** (cuisinée avec le paleron).

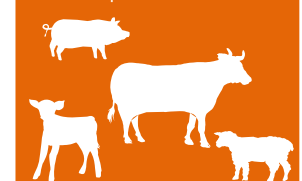
L'agneau

présente un nombre **impressionnant de morceaux de choix** comme le gigot, la souris, l'épaule, les noisettes... qui se marient à merveille aux herbes aromatiques et condiments. Tout le monde connaît l'incontournable **gigot**, mais l'agneau, c'est aussi les saveurs d'Afrique du Nord en méchoui ou en tajine par exemple.



Les produits tripiers

présentent un large éventail de textures et saveurs et participent à la renommée du patrimoine culinaire français. De **veau**, ils sont très prisés pour leur finesse ; de **bœuf**, ils sont denses et savoureux ; d'**agneau**, ils sont extrêmement tendres ; de **porc**, ils ont un goût prononcé.



Le veau

renommé pour sa **tendreté**, s'accommode de multiples façons, et offre un large choix de plats des plus simples aux plus recherchés. On citera par exemple la **blanquette de veau**, l'**osso bucco** ou les **paupiettes de veau**.

La viande chevaline

d'une grande **tendreté**, se caractérise par une importante diversité de morceaux ne nécessitant la plupart du temps qu'une cuisson très rapide.