

L'édito...

Les Cuissons Longues à Juste Température (CLJT) permettent une conservation optimale des qualités organoleptiques des produits cuisinés : tendreté, jutosité, saveurs et couleurs. Sur le plan organisationnel, elles permettent d'anticiper et d'organiser le planning de production ; un gain de temps en faveur des autres préparations maison ; une amélioration des conditions de travail du personnel.

Il est important en premier lieu de bien définir ce que l'on entend par CLJT, et quelle différence y-a-t-il avec la cuisson basse température. Pour une mise en œuvre, il est nécessaire de former nos Cuisiniers et de leur transmettre des protocoles simples et facilement reproductibles. Les retours d'expériences nous montrent que la mise en œuvre est simple et pérenne grâce notamment à la formation et à des besoins matériels limités.

Enfin, l'illustration dans différentes recettes permettent de remettre sur les tables des plats traditionnels de nos terroirs, que nos aînés (mais pas uniquement) affectionnent tant, comme la blanquette de veau, le bœuf bourguignon, les rôtis et autres potées.

Claire LOUREIRO
Responsable Diététique et Nutrition

LES CUISSONS LONGUES À JUSTE TEMPÉRATURE : DÉFINITION ET APPLICATION

1> LA CUISSON LONGUE À JUSTE TEMPÉRATURE, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

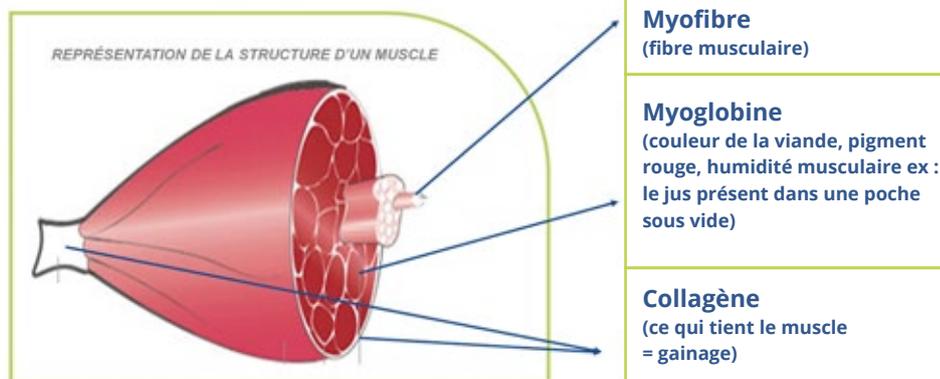
La CLJT correspond à une cuisson pendant **12 à 17h** (longue) **entre +63°C et +85°C** (juste température, au-delà de 85°C, début du bouillement et risque de dénaturation du produit, sauf pour les légumes secs +92°C).

En cuisson basse température, la température de cuisson peut être inférieure à +63°C et nécessite une maîtrise des risques sanitaires (plan de contrôle et déclaration spécifique).

La cuisson à juste température quant à elle correspond à la cuisson au plus juste de l'ensemble des préparations culinaires (mais toujours au-delà de +63°C), par exemple :

- Filet de poisson : 90°C pendant 15 min en vapeur
- Filet de poulet 70°C pendant 45 min en vapeur douce
- Certains plats comme pour le rôti de bœuf, la température idéale de cuisson est de +60°C et la maîtrise du risque sanitaire n'est pas garantie.

Pour mieux comprendre l'effet de la température sur les viandes, il faut connaître la composition d'un muscle (qui constitue la viande - protéines) :



L'objectif est de ne pas détruire le collagène, afin que ces « poches » conservent le jus présent dans la myoglobine ; et dans le même temps d'attendrir les fibres musculaires. Au résultat, une viande goûteuse, juteuse, tendre, de couleur uniforme ; avec une perte en matière maîtrisée.

En cas de température de cuisson trop élevée, le collagène est détruit, la viande perd son humidité ; et les fibres musculaires se raidissent. La viande est alors sèche et dure, son goût et sa couleur sont aussi altérés.

La température de cuisson va donc agir sur les viandes à différents niveaux :

Couleur	Tendreté
Goût	Jutosité

La maîtrise du couple temps/ température va permettre d'obtenir une couleur de cuisson uniforme.

Cuisson classique d'un rôti rosé. Four à 160°C	
Cuisson d'un rôti rosé. Four 64°C vapeur	

2> UN PROTOCOLE SIMPLE

TEMPÉRATURE :

on aurait pu donner un tableau avec pour chaque viande et type de morceau, la température de cuisson préconisée, qui, on s'en est aperçu « sur le terrain » est différente d'un Cuisinier à un autre.

Comme pour tout process, il faut que celui-ci soit facilement reproductible. Nous avons donc opté pour une température de cuisson unique convenant à la plupart des viandes et même pour d'autres préparations (légumes secs, fruits pochés et compotes). La température retenue après plusieurs tests dans des établissements pilotes est de +85°C. Nous avons donc exclu de la CLJT, le rôti de bœuf qui sera trop cuit à +85°C.

AMBIANCE DE CUISSON :

même mode de fonctionnement que pour la température ; ça sera avec couvercle (ou film) en fonction vapeur.

RISSOLAGE PRÉALABLE OU NON :

les 2 process sont possibles, selon la recette et « la patte du cuisinier ». Dans les 2 cas, il faudra lier la sauce avant cuisson avec de la farine, féculé ou du fond.

DÉCOUPE DES RÔTIS :

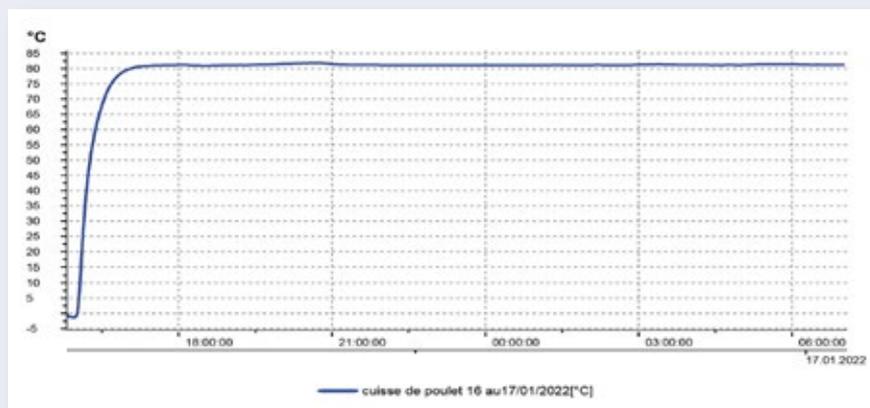
passage OBLIGATOIRE en cellule de refroidissement afin de faciliter la découpe. Puis remise en température à couvert 20min 85°C vapeur.

AUTRES PRÉPARATIONS :

maintien au chaud en chariot ou passage en cellule possible.

UTILISATION INTELLIGENTE DE LA SONDE :

le suivi de la température avec enregistrement est obligatoire en cas de cuisson longue (cela permet de vérifier qu'il n'y a pas eu de baisse de température en dessous de +63°C et de garantir la sécurité alimentaire) car il est impossible et non recommandable de rester pendant 12 à 14H à vérifier que le four fonctionne bien. Il est indispensable de faire les choses dans l'ordre afin d'avoir une courbe conforme comme celle-ci :



1 Piquer le produit à cœur avec la sonde : il faut donc que le produit soit décongelé (selon protocole).

3 En fin de cuisson, arrêter la sonde.

2 Mettre en marche la sonde, de cette façon l'enregistrement commencera à la température à cœur du produit (et non à la température extérieure). Attention, il faut atteindre +63°C en moins d'une heure (plus facile si le produit est décongelé !).

4 Puis la retirer du produit, et pas dans l'autre sens (afin de ne pas enregistrer une chute de température en fin de courbe).

TRUCS ET ASTUCES DU CHEF BERNARD LEPRINCE (MOF) :

Les herbes : pas trop de quantité sinon, le plat n'aura que le goût de ces herbes.
1 feuille de Laurier pour 3L.
1 clou de girofle pour 7L.

Le sel : 10g par kilo de viande.

La liaison de la sauce (farine, féculé, fond) : 25g/kg à 40g/kg selon le type de nappage désiré.

Les légumes de la sauce : plus la cuisson est longue, plus on coupe les légumes gros ; à l'inverse pour les cuissons courtes, on va les couper en fines brunoise. Mettre toujours la garniture sur la viande, la diffusion de faisant de haut en bas.

3> DES BESOINS MATÉRIELS LIMITÉS

La plupart du matériel nécessaire pour réaliser la cuisson longue à juste température est déjà présent en cuisine.

Il faut cependant **un four mixte (sec et vapeur)** en bon état de marche ; **une sonde d'enregistrement externe** de la température tout au long de la cuisson (ne nécessite donc pas un four avec une sonde intégrée) avec la possibilité d'ajouter une 2e aiguille de sonde (et de suivre la température de 2 préparations qui cuisent en même temps dans le four) ; **une cellule de refroidissement rapide** indispensable pour les pièces de viande entière type rôti afin de faciliter la découpe.



Sonde Testo



Four mixte



Cellule de refroidissement

Il est également important de placer une affiche à proximité du four informant d'une cuisson en cours :



Les autres matériels nécessaires sont des bacs gastro de profondeur 10 à 15 cm GN1/1 avec leur couvercle, une échelle 24 niveaux pour le stockage des bacs gastro et une étuve de maintien au chaud, si possible ventilée ou maintien au chaud sous bain-marie présent en cuisine.



Étuve de maintien au chaud

4> PLANIFICATION DE LA CUISSON LONGUE À JUSTE TEMPÉRATURE

La cuisson longue à juste température permet de réaliser des cuissons 3 jours avant de servir le plat (1 jour pour la compote). Cela permet donc de cuire le paleron de bœuf du dimanche la nuit, du jeudi au vendredi, pour que le vendredi matin, le chef de cuisine puisse vérifier la conformité de la courbe et réajuster l'assaisonnement et la liaison si besoin pour que ce soit prêt pour le dimanche ! Du temps de gagné mais aussi une sécurité de servir un plat goûteux.

On peut même optimiser l'utilisation du four, en intégrant une cuisson de lentilles ou haricots blancs et même d'une compote qui sera servie le vendredi ou samedi.

PLANIFICATION :

Samedi soir ou dimanche soir :
cuisson bœuf/carottes

Lundi soir :
cuisson cuise de poulet et compote

Mercredi soir :
cuisson cassoulet, endives

Jeudi soir :
cuisson sauté de veau, lentilles, poires



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<ul style="list-style-type: none"> Céleri rémoulade Boudin blanc aux pommes Ecrasé de pommes de terre Cantal Crème caramel 	<ul style="list-style-type: none"> Rillettes de maquereau sur toast Bœuf carottes Semoule au jus Camembert Salade d'ananas frais, sirop à la verveine 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de pommes de terre Cuisse de poulet sauce chasseur Haricots verts Chèvre Fruit frais 	<ul style="list-style-type: none"> Cassoulet Emmental Île flotante 	<ul style="list-style-type: none"> Fonds d'artichaut huile d'olive et citron Moules marinière Frites Brie Fruit frais 	<ul style="list-style-type: none"> Mousse de betteraves Escalope viennoise Lentilles Tome blanche Poire pochée au thé 	<ul style="list-style-type: none"> Mousse de foie forestière Sauté de veau au cidre Jeunes carottes Bleu Flan à la noix de coco
<ul style="list-style-type: none"> Bouillon volaille vermicelles Chou farci sauce moutarde Fromage blanc Banane à la crème anglaise caramel amandes 	<ul style="list-style-type: none"> Potage Dubarry (Chou-fleur) Crêpe jambon fromage Salade d'endives Rondelé ail et fines herbes Riz au lait 	<ul style="list-style-type: none"> Velouté de carottes Raviolis de bœuf sauce tomate Petit suisse Compote de pommes 	<ul style="list-style-type: none"> Mouliné de légumes Quiche aux poireaux Salade verte Cantafrais Fruit frais 	<ul style="list-style-type: none"> Potage Parmentier Œuf florentine sauce Mornay Yaourt aromatisé Gaufre chocolat chantilly 	<ul style="list-style-type: none"> Bouillon bœuf vermicelles Endives au jambon à la flamande Petit Moulé Liégeois vanille 	<ul style="list-style-type: none"> Potage de cresson Gratin de poisson Riz pilaf Carré de l'Est Compote aux fruits

5> FORMATION ET DÉPLOIEMENT

Pour les sites éligibles à la cuisson à juste température (matériels adéquats et accord de la Direction de l'établissement), le Chef Gérant est formé avec ses collègues des autres sites par le Référent Culinaire Régional, par groupes de 6 à 10 personnes sur une journée (une après-midi + le lendemain matin) avec une partie théorique suivie d'une partie pratique.

Le Chef Gérant ainsi formé transmet les bonnes pratiques à l'ensemble de son équipe de cuisine sur l'établissement où il travaille.

Les points abordés sont les suivants :

DÉFINITION

HACCP

- Valeurs pasteurisatrices et réductions décimales (VP/RD)
- Tracabilité
- Risque

MATÉRIEL

- Four, sauteuse, thermoplongeur
- Humain, organisation personnelle

MISE EN PRATIQUE / APPLICATION

- Quand ?
- Pourquoi ?

MISE EN ŒUVRE

- Temps de cuisson
- Température
- Mise en place

ASPECT

- Jutosité
- Tendreté
- Couleur

MAÎTRISE DES CUISSONS À JUSTE TEMPÉRATURE

6> RETOUR D'EXPÉRIENCE :



SÉBASTIEN GUÉRIN, CHEF GÉRANT MAS DES THUMERIES (59) :

« J'utilise la cuisson longue à juste température depuis 2 ans, et c'est rentré dans les habitudes. Les résidents ne s'en aperçoivent même plus, c'est dire si la satisfaction est là ! Car quand ça ne va pas, on le sait ... J'ai testé et je teste toujours des nouvelles recettes. Par exemple, les endives de chez moi, je les cuis avec ce process, elles perdent de leur amertume et font le régal des résidents. Je les immerge dans un mélange eau + jus de citron + sel + sucre. On peut aussi cuire les haricots blancs en cuisson longue à juste température, ils sont très fondants, pas de différence entre la peau et l'intérieur et on obtient un mixé très lisse en texture modifiée. »



DAVID DUBAN, RESPONSABLE CUISINE CENTRE BOURGES (34) :

« La cuisson longue à juste température est mise en œuvre depuis décembre 2021 dans notre établissement. Cela nous a permis au départ d'apporter une nouvelle façon de travailler à nos équipes, d'impliquer notre chef de cuisine à généraliser cette méthode sur notre offre culinaire, mais aussi de :

- Réorganiser les plans de productions pour un gain de temps (surtout le WE) et assurer une continuité en cas de turn-over
- Apporter plus de saveurs et d'onctuosité à nos plats en sauce et rôtis
- Maîtriser au mieux nos pertes, surtout avec l'inflation que nous subissons
- Développer au fil du temps de nouvelles recettes et procédures (même four pour viandes et légumes)
- Investir si nécessaire dans des fours mixtes dans nos cuisines

Nous continuons à développer cette méthode afin de généraliser dans l'offre culinaire pour satisfaire tous les consommateurs.

Vous diriez aujourd'hui de revenir en arrière ?...Pas question ! Ce serait un sujet de discorde avec les équipes en place qui trouvent cette technique bien plus avantageuse pour le bénéfice de tous.

Les plats déjà proposés : pot au feu, poitrine de veau farcie, sauté de porc aigre douce, sauté de veau marengo, bœuf bourguignon, blanquette de volaille, rôti de dinde aux pruneaux ; rôti de porc au miel, palette de porc à la diable, lentilles blondes, émincé de chou vert, potiron, riz créole, purée de pois cassés, ratatouille. »



7> DES RECETTES DE PLATS TRADITIONNELS

BŒUF BOURGUIGNON :

pour 100 personnes

- 12,5 Kg Bœuf (bourguignon, joue)
- 3L d'eau
- 3L de vin rouge
- 140g de bouillon de Légumes
- 60g de sel
- 350g de maïzena
- 3Kg de champignons paris émincés
- 1,5 Kg d'oignons grelots
- Laurier
- Thym
- Clou de girofle



Porter le vin rouge à ébullition et le réduire d'1/3.

Tailler les légumes.

Répartir le bœuf dans des bacs gastros assez hauts.

Assaisonner avec le sel et le jus de veau puis singer à froid avec le liant. Bien mélanger.

Ajouter le vin rouge chaud puis l'eau et tout le reste des ingrédients. Puis mélanger à nouveau.

Couvrir et cuire à 85°C en vapeur pendant 12H00 à 14H00.

Le lendemain maintenir entre 65°C et 80°C dans un four ou une étuve selon le matériel disponible.

Mélanger délicatement avant de servir.

POULE AU POT :

pour 100 personnes

- 19 kg de Cuisse poule)
- 1 kg d'oignons émincés
- Sel mer
- Poivre moulu
- Thym
- Laurier

Après épluchage et désinfection des légumes, placer tous les éléments en plaque gastronome.

Mouiller à hauteur et cuire en vapeur à 85°C avec couvercle.

Les légumes peuvent être cuits avec la viande car même température de cuisson.

Lier la sauce suivant convenance.

Possibilité de le faire avec de la poule entière.

La cuisson des filets et des cuisses n'est pas tout à fait la même, on risque d'avoir une belle cuisson des cuisses et un délitement des blancs.

COMPOTE DE POMMES :

pour 100 personnes

- 12,5 Kg de Fruits
- Sucre

Préparer les fruits (désinfection etc...) suivant les normes et procédures.

Immerger les fruits dans l'eau, y ajouter 10% de sucre par rapport au poids d'eau.

Cuire 85°C vapeur avec couvercle ou bien même filmé.

Aromatiser (vanille, cannelle ...).

Sans épluchage et sans vider les pommes, une fois cuite, les égoutter puis les passer à l'aide d'une corne dans une plaque perforée pour récupérer la pulpe ; ou bien éplucher avant cuisson puis mixer.

RÔTI DE PORC :

pour 100 personnes

- 11kg de Rôti de porc cru longue
- 1 kg de carottes
- 140g d'oignons émincés
- Sel, poivre moulu, thym, laurier

Après épluchage et désinfection des légumes, placer tous les éléments en plaque gastronome.

Mouiller à hauteur et cuire en vapeur à 85°C avec couvercle.



CONTACT :
Claire LOUREIRO
claire.loureiro@vitalrest.com
Tél. 05 56 17 11 43