

# Les cuissons basses températures

à

## L' EHPAD DES CHENES - Couzeix (87)



## Pourquoi des cuissons en basses températures

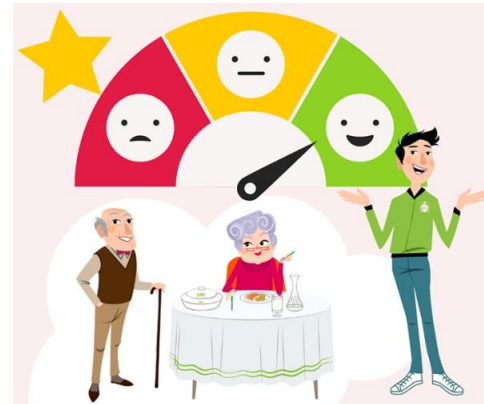
■ Les techniques appliquées pour les cuissons en basse température à l'Ehpad de Couzeix s'appuient sur des bases de cuisine traditionnelle, adaptées à une production de masse.

L'objectif de ces techniques, dites évolutives et dispensées par l'AFPA (il y a une quinzaine d'années), ont pour but l'amélioration des facteurs suivants :

1. La qualité gustative
2. Le temps de réalisation
3. L'économie de temps et d'énergie

■ Nous travaillons par ce biais,

- ✓ les viandes entières (rôtis porc, filet de dinde, poulet entier)
- ✓ les viandes et poissons portionnés (Escalopes de dinde, cuisses de poulet, cuisses de pintade, filets ou dos de poisson frais ou surgelés)



## ■ Exemple sur les rôtis de porc : Pour environ 90 convives

Avant processus  
Quantité de viande  
achetée  
**11 kg**

Après processus  
Quantité de viande  
achetée  
**9 kg**

— - **2 kg/service** —

- ↘ d'environ 18 % de la quantité achetée par an pour un produit,
- ↘ d'environ 18 % du coût d'achat de la matière première, qui peut être réattribué sur un autre poste d'achat,
- ↘ de poids perdu par rapport à une cuisson traditionnelle

■ La cuisson basse température est une pasteurisation qui permet de cuire sans agresser les protéines de la viande, d'attendrir ses fibres, et d'en conserver tout l'arôme.

## ■ Exemple sur les rôtis de porc :

- Processus de cuisson entre 3h30 et 4h en fonction de la grosseur des pièces à rôtir,
- Température comprise entre 90°C et 110°C
- Rôtis préalablement graissés et assaisonnés, positionnés sur grilles.
- Cuisson avec une sonde à cœur
- Rôtis sortis à une température de 68°C (longe), 72°C pour de l'échine,
- Temps de repos appliqué, à couvert, d'environ 30 mn pour atteindre une température cible de 72°C (longe) et 78°C (échine).



## ■ Amélioration de la qualité gustative

- Maîtrise du degré de cuisson
- Evite le dessèchement du rôti.
- Pas de croûtage → évite les pertes de produit (talon, déficelage)
- Meilleure qualité gustative
- Viande souple avec arôme d'origine.



## ■ Economies liées au coût de production

