

Les fiches techniques d'Un Plus Bio - janvier 2017

# Modes de cuisson : il faut du bon matériel... mais pas seulement

Introduire de bons produits en restauration collective, plus bio, plus frais et locaux, c'est essentiel. Mais savoir les cuisiner, c'est-à-dire les respecter et en tirer le meilleur avantage nutritionnel, c'est indispensable. Or « *les formations initiales en cuisine sont plus adaptées à la restauration commerciale et gastronomique qu'aux impératifs de la cuisine collective* », explique le formateur d'Un Plus Bio Thierry Marion. Pour lui, on peut gagner du temps et faire des miracles à la cantine, à condition de connaître « *les bons codes* ».



## LE CONTEXTE :

Ça chauffe, ça crépite, ça rissolle, ça fume, ça ventile, ça fait du bruit, ça fait des projections un peu partout et puis, quand le calme revient enfin, on lave à grandes eaux, on nettoie du sol au plafond avec des produits pas toujours très sains.... bref, à la fin c'est toute une équipe qui est lessivée !

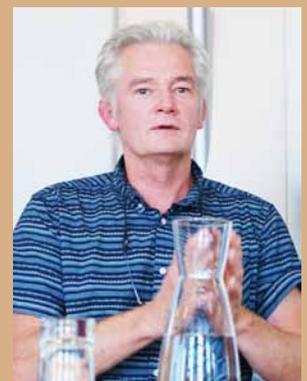
La restauration collective est exigeante. Par ses règles d'hygiène, l'énergie qu'elle demande et les process qu'elle implique, il n'est pas toujours facile de s'attarder sur la valeur des produits et sur les méthodes culinaires permettant de conserver et restituer cette valeur dans l'assiette. La faute à qui ? Aux formations initiales dont les schémas classiques s'adaptent mal au cadre de la restauration collective, aux permanences culturelles de la corporation, aussi, qui empêchent d'explorer de nouveaux savoir-faire, également aux types de matériels qui ne correspondent plus forcément aux attentes.



## L'AVIS D'UN PLUS BIO :

Mieux cuisiner en restauration collective implique d'intégrer une chaîne de valeurs qui repose sur trois socles : d'abord de **bons produits**, ensuite des **connaissances physico-chimiques** de base, enfin du **matériel de qualité**. Thierry Marion, fin connaisseur du monde des cuisines collectives, explique qu'« *être cuisinier en restauration collective est un art exigeant qui relève d'une culture d'appartenance* ». Pour résumer, dit-il, « *il y a en France 600 restaurants étoilés qui sont engagés dans une production culinaire de type artistique avec des moyens particuliers et... 75 000 restaurants collectifs dont la première mission est de nourrir sainement des millions de convives dans un cadre économique et technique très contraint* ». Par conséquent, autant s'organiser pour gagner du temps et choisir des modes de préparation adaptés.

Un peu de théorie avant la pratique : **quelle est la bonne température de cuisson d'une viande ?** À feu très vif pour bien dorer avant de faire mijoter ou à basse température qu'on démarre en partant de sa cuisine à 13 h pour l'arrêter au retour le lendemain matin ? « *Ni l'un ni l'autre* », tranche Thierry Marion, ou presque. « *Dans le premier cas, il faut beaucoup d'huile, de temps, de salissures, de nettoyage à la paille de fer et des tonnes d'eau. Dans le deuxième cas, on s'imagine que la cuisson basse température est tellement performante qu'on croit pouvoir cuire 18 heures d'affilée*



**Thierry Marion,**  
cuisinier formateur  
en cuisine évolutive.

à 45°C. C'est faux, rien ne cuit à cette température ! Quatre heures peuvent suffire à 70°C. Pour un bourguignon, on profitera de l'énergie moins chère la nuit en chauffant, couvercle fermé, à 80°C. »

**Les bases de la cuisson** : 80°C pour les légumes, 58 à 68 °C pour la viande. Privilégier la cuisson au four et à la sauteuse multifonctions plutôt qu'à la vapeur ou à l'eau qui, paradoxalement, dessèche les aliments. « C'est également vrai pour le poisson, dit ainsi Thierry Marion, la bonne cuisson c'est 100°C au four, à sec. Plus les produits sont cuits dans une ambiance sèche, plus ils conservent leur moelleux. »

Lors d'une formation, le cuisinier a invité des éleveurs de boeufs, d'agneaux et de volailles à déguster leurs propres produits cuisinés selon deux approches : une côte de boeuf marquée au fer dans la poêle à feu vif et une autre, enfournée sans aucun corps gras à 85°C durant une heure et demie. « À la dégustation, une des productrices m'a confié que c'était la première fois qu'elle découvrait le vrai goût de son produit, cuit au four. »

**Quel matériel choisir ?** Une fois les bases posées, la qualité du matériel devient centrale. Deux outils fondamentaux méritent d'être regardés de près : le **four** et la **sauteuse**. « Un bon four doit être économe en énergie, réguler parfaitement la température, permettre de mesurer le juste degré à coeur, ajuster la ventilation, gérer le niveau d'hygrométrie désiré. Ça doit être un four solide et financièrement accessible. Pour la sauteuse, pareillement, on la choisira multifonctions, capable de passer du riz au lait à la friture selon des critères d'uniformité de la diffusion de la chaleur avec une régulation précise, équipée de bras, de paniers, et qu'il sera possible de fermer pour cuire à couvert. Sur le marché, quatre marques se distinguent des autres. Pour la collectivité c'est un investissement parfois important mais tellement rapide à amortir : les économies générées sont importantes. »

## LES BONNES IDÉES DU RÉSEAU

### > « PLUS MOELLEUX, MOINS DE PERTES » À **DOLUS-D'OLÉRON (16)**

Eddy Le Blanc, chef cuisinier, 220 convives, 40% de bio. « L'achat d'une sauteuse multifonctions nous a changé la vie. Avant on travaillait à la marmite, on manipulait de grosses casseroles, c'était des charges lourdes. Désormais on gagne un temps précieux sur le nettoyage, la vaisselle, et on peut enchaîner les préparations. Cela génère des économies : on n'utilise quasiment plus les brûleurs à gaz, de produits de lessive et on consomme beaucoup moins d'eau. Les temps de cuisson sont optimisés. La précision est étonnante, on peut enregistrer les phases de cuisson de nuit sur clé USB. Les rôtis sont braisés à couvert, cuits à 72°C à coeur, ils ressortent plus moelleux, avec moins de pertes. Autrefois on les marquait à la marmite avant de les enfourner dans un appareil qui avait tendance à les dessécher et à en réduire la matière... »



### > « ON FAIT DES RÔTIS MAGNIFIQUES » À **MOUANS-SARTOUX (06)**

Taïeb Nemri, responsable de la restauration municipale. « L'ancien four du restaurant Aimé-Legall avait vingt ans, il était usé jusqu'à la corde, il ne parvenait plus à cuire les légumes correctement. Depuis l'investissement dans ce nouvel outil, en septembre 2016, c'est une révolution. Dix minutes suffisent pour cuire les légumes au lieu de quarante auparavant. De nombreux programmes de cuisson sont intégrés qui facilitent la tâche, les rôtis sont magnifiques. Les personnels ont reçu une formation spécifique pour tirer le meilleur parti des outils. Au niveau des tâches en cuisine, cela libère du temps qu'on peut consacrer à la préparation des légumes bruts. La prochaine étape, c'est le test des pâtes briochées. Nous avons encore des choses à découvrir ! » ●

