

LES BASES DE LA CUISSON SUR INOX



LA CUISSON DU POISSON

Cuisson des poissons à chair grasse

Préchauffer la plancha à 200 °C. Déposer le poisson sur la plancha, côté peau s'il s'agit d'un saumon et sans ajout de matière grasse. Utiliser une cloche de cuisson les deux dernières minutes pour parfaire le résultat.

Cuisson des poissons à chair ferme

Sur une plancha à 200 °C, graisser l'inox en y ajoutant un mélange d'huile de raisin et de beurre, pour apporter plus de goût à la préparation. Déposer votre poisson sur la matière grasse fondue.

Cuisson des poissons blancs ou à peau très fragile

Pour éviter que la chair n'accroche, positionner un morceau de papier sulfurisé directement sur la plaque de la plancha chauffée à 150 °C. Graisser le papier sulfurisé avec un filet d'huile d'olive puis déposer le poisson dessus.

ASTUCE

Déposez le poisson sur plaque préchauffée et attendez que les bords se décollent d'eux mêmes avant de retourner avec une spatule coudée pour cuire la seconde face.

Retrouvez tous nos conseils
sur www.krampouz.com



LA CUISSON DE LA VIANDE

1. Sortir la viande du réfrigérateur au moins 30 minutes avant cuisson.
2. Préchauffer la plancha sans matière grasse aux 2/3 de la température maximale, soit 200 °C.
3. Lorsque la température est atteinte, poser la viande sur la plaque.
4. Laisser la viande saisir quelques instants sans la toucher, jusqu'à ce que les sucs caramélisent. Quand les bords commencent à se rétracter, retourner la viande pour poursuivre la cuisson. Si la viande attache à la plaque, ne pas insister, poursuivre quelques instants la cuisson.
5. Lorsque les deux côtés ont une belle coloration, baisser la température à 1/3 de la température maximale, soit à 100 °C, pour finir la cuisson.

ASTUCE

La réaction de Maillard (étape 4)

Cette réaction chimique est LA clé pour obtenir des plats délicieux. Elle permet la libération d'arômes lors de la cuisson qui décuplent le goût et la saveur des aliments.

ASTUCE

Le test de la bille d'eau

Cette méthode simple permet de savoir si l'inox est à bonne température pour débiter la cuisson.

Jetez quelques gouttes d'eau sur la plaque :

- ✘ Si les gouttes bouillonnent ou s'évaporent, la plaque n'est pas assez chaude.
- ✔ Si les gouttes roulent comme des billes, l'inox est à bonne température.



Contrairement aux idées reçues, ce n'est pas la matière grasse qui fait que la préparation colle ou non sur l'inox, mais la température à laquelle les aliments sont déposés !

UN NETTOYAGE SIMPLE ET RAPIDE

1 Pour un nettoyage en toute sécurité, la plancha doit être éteinte et le cordon débranché s'il s'agit d'un appareil électrique.

2 Avec une spatule en inox, racler la plaque pour enlever grossièrement les résidus de cuisson.

3 Sur la plaque encore chaude, verser de l'eau ou des glaçons. Le choc thermique provoqué permet de décoller les sucs restants. Laisser agir quelques minutes si la plaque est encrassée et réhumidifier si nécessaire.

4 Avec la spatule, racler la plaque et décoller les sucs détremés.



5 Frotter la plaque avec une boule inox.

6 Rincer à l'eau claire avec une éponge douce.



ASTUCES

- Terminez occasionnellement le nettoyage de la plaque avec un peu de vinaigre blanc pour entretenir la couche protectrice naturelle de l'inox.
- Pour conserver l'éclat de la plancha, procédez à son nettoyage immédiatement après chaque utilisation.

NOUVEAU KIT DE NETTOYAGE



À retrouver page 80



Retrouvez nos conseils nettoyage
en vidéo sur www.krampouz.com

