

- La cuisson sous vide –L'Épicerie/Radio-Canada

- ÉMISSION DU 18 JANVIER 2006

On connaît les aliments déjà cuits, emballés et prêts à manger qui n'ont plus qu'à être réchauffés. La cuisson sous vide fait partie d'un tout autre domaine. Depuis une vingtaine d'années, des chefs en vue, partout dans le monde, utilisent cette technique de façon discrète.

Éric Gonzalez, chef du restaurant Le Cube, à Montréal, est l'un d'entre eux. Mais il préfère parler de « cuisson à basse température », craignant que le terme « cuisson sous vide » ne fasse peur aux clients.



Le principe de la cuisson sous vide



L'aliment est placé dans un sac spécial. À l'aide d'une machine, on retire l'air et on scelle le sac. Ensuite, on le fait cuire dans l'eau ou à la vapeur. Pour arrêter la cuisson, on plonge l'aliment dans un bac glacé, et on amène sa température à 3 ou 4 degrés Celsius. On peut alors le mettre au réfrigérateur.

Au moment de servir, il ne restera qu'à le réchauffer dans l'eau. Le chef peut ensuite dresser son assiette et servir.

François Martel, de l'Académie culinaire de Montréal, s'intéresse aussi à ce procédé. « Si ça sent bon dans cuisine quand vous rentrez pour souper, c'est que les saveurs sont dans l'air, elles ne sont plus dans le produit. La différence entre la cuisson traditionnelle et la cuisson sous vide, c'est que tous les éléments restent dedans. Étant donné que l'on cuit à basse température, on ne choque pas les oligo-éléments. »

En cuisant l'aliment sous vide, on évite l'évaporation des liquides. En plus de garder une plus grande concentration de saveurs, la viande sera plus tendre.

Autre avantage, la perte de poids est moindre. Par exemple, le foie gras perd jusqu'à 50 % de son poids quand on le cuit de façon traditionnelle, dans un poêlon. Sous vide, la perte n'est plus que de 5 %.



Une durée de conservation prolongée

Puisqu'il n'y a pas d'oxygène, on minimise les risques de contamination. Les aliments ainsi préparés peuvent être conservés au réfrigérateur entre 16 et 21 jours. En les sortant, ils seront aussi frais qu'au premier jour.

Pour les restaurateurs, c'est donc une façon de faire très pratique. Seul problème, il faut bien maîtriser la technique. Éric Gonzalez l'a apprise en voyant faire le pionnier de la cuisine sous vide, le chef français Georges Pralus. Ensuite, il a raffiné sa technique en faisant des essais et des erreurs. Trouver la température idéale de cuisson pour chaque aliment exige des journées de travail.

La technique de cuisson sous vide permet de cuire des viandes, des poissons et des légumes, ainsi que de mariner très rapidement des aliments.

Puisqu'il s'agit d'une technique sophistiquée, on ne trouve pas encore d'aliments sous-vide prêts à cuire dans les épiceries. L'équipement est coûteux, et il n'existe pas de livre de recettes. Si vous voulez goûter à des aliments préparés avec cette technique, la seule option, c'est d'aller au restaurant.