**TABLEAU DE PRÉSENTATION**

|  |  |
| --- | --- |
| **Module** | Module 4 |
| **Titre** | UNITÉ 3 : Échaudage et pochage |
| **Mots clés** | Échaudage, pochage, alimentation saine |
| **Sujet/Domaine** | |  |  | | --- | --- | |  | 1 : Questions générales de nourriture salutaire et de faible impact environnemental | |  | 2 :  Produits typiques locaux et variétés (de base ou avancée) | |  | 3 : Techniques de préservation/conservation de la nourriture traditionnelle | | X | 4 : Préparation des alimentes/techniques de consommation/selon la Pyramide Alimentaire | |  | 5 : Recettes traditionnelles, locales et liées au patrimoine culturel | |
| **Niveau** | Avancé |
| **Description/Contenu** | Dans cette unité, nous allons voir deux nouvelles techniques culinaires, permettant de traiter les aliments par ébullition : l'échaudage et le pochage.   1. **ÉCHAUDAGE**   La façon la plus courante d'échauder ou de blanchir un aliment est de l'immerger dans l'eau bouillante, pendant une courte période allant de 10 secondes à 3 minutes maximum (pour les petits légumes peu durs), selon le type d'aliment à cuire (pour plus d'informations sur le temps de cuisson exact des légumes, voir les références). L'ébouillantage à la vapeur est également possible. Dans ce cas, les aliments seront exposés à la vapeur chaude, ce qui permet de mieux préserver tous les nutriments, qui ne sont pas en contact direct avec l'eau.  L'échaudage est utilisé dans les buts suivants :  ● retirer facilement la peau de certains légumes, comme les tomates ou les fruits secs,  ● mieux nettoyer la surface des aliments et pour préserver et renforcer, par exemple, la couleur verte des légumes,  ● réduire et adoucir le goût amer de certains légumes,  ● réduire la teneur en sel de certaines viandes salées ou séchées,  ● congeler les légumes. Il est important d'ébouillanter les légumes avant de les congeler, car cela les empêche de s'oxyder au contact de l'oxygène de l'air.  Pour ébouillanter, il faut suivre les étapes suivantes :  ● Remplir un récipient d'eau et le porter à ébullition.  ● Lorsque l'eau est bouillante, introduisez les aliments pendant quelques secondes (ou quelques minutes, selon le type d'aliment).  ● Au bout de ce temps, retirez les aliments et placez-les sous de l'eau très froide, voire dans un récipient contenant de l'eau et de la glace pour arrêter très rapidement la cuisson.  ● Une fois qu'ils sont froids, ils peuvent être épluchés, cuits ou congelés.  ● Pour la cuisson à la vapeur des aliments, la procédure doit être la même, à l'exception de l'étape consistant à immerger les aliments dans l'eau bouillante (en les exposant à la vapeur chaude, sans les immerger dans l'eau).   1. **POACHAGE**   Pour être poché, l'aliment est immergé dans un liquide (eau, bouillon ou lait) qui peut être chaud ou froid, mais contrairement à l'échaudage, l'aliment est cuit sans atteindre le point d'ébullition (environ 80-90°).  Le pochage est le plus souvent utilisé avec le bœuf, le veau, l'agneau et la volaille, mais aussi avec le poisson, et bien sûr avec les œufs. Les morceaux étant plus gros et plus durs que les légumes, le temps de cuisson sera beaucoup plus long, soit environ 15 minutes (par kilo) pour un poisson entier, et environ 45 minutes à une heure (par kilo) pour les viandes entières avec os). Dans le cas des œufs pochés, 3 ou 4 minutes suffiront pour qu'ils soient parfaits. Une astuce consiste à ajouter une cuillère de vinaigre, pour que le blanc d'œuf ne se répande pas dans l'eau et à utiliser une spatule pour enrouler le blanc d'œuf autour du jaune. Vous pouvez également remuer l'eau en rond et y verser l'œuf : le mouvement de l'eau fera s'enrouler le blanc d'œuf autour du jaune (vous pouvez voir une vidéo explicative, dans les références). |
| **Bénéfices/Avantages** | L'un des principaux avantages de **l'échaudage** est que nous pouvons acheter des légumes frais, sans devoir les consommer le jour même. Nous pouvons les ébouillanter, les congeler et les manger quand nous le souhaitons. De cette façon, nous mangerons des légumes naturels et très tendres, ce qui est bien mieux que de les acheter congelés dans un supermarché. Les légumes seront plus sains si nous les ébouillantons également en les cuisant à la vapeur, car ils ne perdront pas leurs vitamines et leurs nutriments.  **Le pochage** est une très bonne technique culinaire pour éviter que la viande et le poisson ne perdent leurs jus et, appliqué aux œufs, il leur donne une texture unique. |
| **Produits représentatifs** | Légumes, bœuf, veau, agneau, volaille, poisson, œufs |
| **Risques associés** | Pas relevés |
| **Langue** | Français |
| **Pays** | Espagne |
| **Partner conjoint** | Internet Web Solutions |
| **Lire la suite** | <https://www.forksoverknives.com/how-tos/blanching-101-how-to-blanch-vegetables-and-fruits/>  <https://www.youtube.com/watch?v=u3MOgNbyOZk>  <https://nchfp.uga.edu/how/freeze/blanching.html>  <https://extension.umn.edu/preserving-and-preparing/vegetable-blanching-directions-and-times-home-freezer-storage>  <https://www.cbc.ca/food/tips/blanching-vegetables>  <https://www.youtube.com/watch?v=pAWduxoCgVk>  <https://www.thedailymeal.com/recipes/soy-sauce-poached-halibut-cheeks-recipe>  <https://www.thedailymeal.com/best-recipes/poached> |