

Les cuissons au four doux: historique et principes

*Françoise n'aime pas le cru. Pourtant, elle est consciente que, dans son cas de fragilité digestive, les produits animaux sont non seulement indispensables le temps de se restructurer, mais sont en particulier mieux assimilables crus. Elle n'aime ni les carpaccios, ni les ceviches, ni les tartares ni les sushis. Zut et rezut. Que faire alors? Mais du quasi cru, que diable! Examinons les principes de ces coctions^{*1}, nouveau terme pour les quasi cuissons comme le four à basse température, cette merveilleuse technique remise au goût du jour*
par Hervé This.

Les cuissons au four doux sont une subtile substitution au cru pur et dur pour celui qui se lasse un peu de la cuisson à la vapeur douce. Elles ont des vertus essentielles pour la santé. Une si basse température préserve l'intégrité des acides aminés et permet d'éviter les digestions laborieuses chez certains biotypes. Il vous suffira de goûter ne fût-ce qu'une fois l'incomparable saveur et tendreté d'un magret, d'un rôti, d'un poisson cuit de la sorte pour comprendre qu'il s'agit ici d'une transmutation !

Elles sont aussi un atout de choix pour un jules nul qui se rebranche nature, car elles sont inratables. Elles permettent par exemple d'obtenir des croquettes de haché de pur bœuf tendres et **moelleuses** alors qu'habituellement, sans ajout de porc, ce sont de sèches vilaines petites choses.

Atout du cuisinier pressé. Certaines de ces recettes permettent aussi de se préparer des quasi-charcuteries

^{*1} googlez sur *+coction+hervé* pour découvrir les interviews de l'inventeur de ce terme, Hervé This. En Naturoland: « hypocuissons », souvent associées à l'hypotoxique.

maison, sans additifs, sans excès de sel, sans sucre ajouté. Sur le mode du rosbif, on conserve au réfrigérateur un carré de porc ou un magret de canard cuits au four doux. On en ajoute des tranchettes dans les petites salades improvisées ou dans un bouillon minute (illustration page 94).

Moins j'ai le temps plus je cuis longtemps...

Les cuissons douces ne demandent pas de surveillance aussi attentive qu'une cuisson au four classique à 200°C ou en marmite/wok. Vous avez peut-être vécu l'expérience d'avoir transformé une viande en morceau de caoutchouc pour avoir attendu juste quelques minutes de trop. Avec la cuisson douce, il ne faut pas utiliser de **minuterie** car une demi-heure de trop n'a plus d'importance. Les invités peuvent arriver en retard, le maître de maison gardera le sourire...

Tout peut s'y cuire ?

Toutes les viandes méritent la cuisson au four doux, mais il serait judicieux d'éviter ce procédé pour les gibiers ou la viande de cheval. Ce type de cuisson éveille en effet les saveurs profondes de la viande. Après cuisson douce, le bœuf élevé en pâturage sent la prairie qui chante mais les premiers cités risquent de se faire un peu trop présents dans leur force tranquille. Les œufs et les poissons sont très

heureux en cuisson à la vapeur douce. Ce n'est que pour changer de texture qu'on s'essayera aux cuissons plus sèches comme le four doux. Les homards ou moules souffriraient trop, puisque vous devez les cuire vivants. Imaginez ce sauna terminal! ^{*1} Habituee à cuire des viandes bio si pas biodynamiques, je n'ai qu'une seule fois cuisiné du



canard tout venant, par urgence. Urgence qui s'est terminée dans la pâtée du chien. Serait-ce que, comme en vapeur douce, les défauts sont exaltés autant que les saveurs le sont ?

Ce sont surtout les produits animaux — viande, volaille, poissons, etc. — que l'on cuit au four doux. Les végétaux supportent très bien la cuisson à la vapeur douce. Les céréales seront cuites à l'eau, sans souci.

Principe : c'est trop facile !

On dépose l'aliment sur la grille et on enfourne à chaud, à 85°C. Ni sel ni poivre, car ces cuissons ne demandent qu'à laisser la viande traduire sa **bonté intrinsèque**... La durée de cuisson dépend de la taille de la pièce. On peut utiliser un thermomètre à piquer. Voir dans le tableau page 132 les températures de cuisson à cœur selon les pièces.

Étalonner le four

Au dessus du palier de 85°C, les fibres des viandes & associés durcissent. On ne peut se fier à l'affichage de température du four. Il s'agit ici d'étalonner sérieusement le four, à l'aide d'un thermomètre de four (voir illu ci-dessous). En **chaleur tournante**, le four est plus chaud de dix degrés.

Au **four à gaz**, si aléatoire, faites vos propres tests. Selon mes expériences, le feu au minimum, la porte entr'ouverte de 15



thermomètre de four (peut rester dans le four)



thermomètre à piquer dans l'aliment (puis ôter du four)

¹ J'ai donné dans *Cuisine Nature ... à Toute Vapeur* la recette si facile d'un Homard à la vapeur douce.

cm, je n'ai pu obtenir de température inférieure à 102°C, trop haut pour la réussite de cette technique.

Historique des cuissons douces

Selon Annemarie Wildeisen², c'est le comte de Rumford (1753-1814) qui a le premier réalisé qu'après avoir saisi la viande à vif, on pouvait la cuire à très basse température pour obtenir une tendreté sans pareil. Wildeisen s'inspire du travail d'une cuisinière zurichoise, Agnès Amberg, qui a récemment redécouvert cette cuisson tombée dans l'oubli. Ses invités étant en retard, elle a gardé son gigot déjà entamé au four minimum... Lorsque les invités arrivèrent, oh,oh, quelle ne fut pas sa surprise : le gigot était parfait ! Le docteur **Jacques Fradin**³ a valorisé cette technique avec succès dans un contexte nutrithérapeutique auprès d'ex-adeptes trop convaincus de l'instinctothérapie crudissime de Guy-Claude Burger. C'est surtout Hervé This qui a fait connaître en francophonie ces cuissons douces, entre autres via le site www.chefsimon.com.

Dans un dossier spécial du **Canard Enchaîné** (2003 - *Qu'est-ce qu'on déguste ? Enquête dans les cuisines des restaurants, petits et grands*), j'apprends que les cuissons à four doux sont utilisées dans l'industrie depuis plus de vingt ans pour recycler les « morceaux goûteux mais généralement trop fermes ». Ces cuissons semblent devenir fort tendance chez les chefs français, qui cuisinent dans des sacs sous-vide, selon des procédés bien complexes. Je n'oserais pas les conseiller à des amateurs de cuisine nature, dans la mesure où ce procédé n'a pas été étudié sérieusement. Les phtalates qui pourraient être dégagés par les plastiques lors de la chauffe n'ont pas encore fait la preuve de leur **inocuité** chez les sujets fragiles.

² auteur de *Fleisch sanft garen bei Niedertemperatur* chez AT Verlag, autrement dit *Cuire les viandes à basse température*. En français, je ne connais que le livre de Betty Bossi (www.bettybossi.ch): *La cuisson à basse température*, +- 20 CHF.

³ qui n'a hélas publié que quelques syllabus devenus des incunables, d'autant plus introuvables que ce médecin passionné de nutrition s'est recyclé en neuropsychologie.