

 ACADÉMIE DE STRASBOURG <small>Liberté Égalité Fraternité</small>	Référence sommaire	Année : 2022
	2.11 Cuisson	Auteur : Sébastien GENDRE
	PROTOCOLE CUISSON	Version : Observations : <i>Pour affichage</i>
Source :	PMS du Lycée hôtelier Alexandre DUMAS - ILLKIRCH	

⇒ Contrôler le produit : fraîcheur, absence de larves (Anisakis, ...) ou kystes

Les Pré-Cuissons

⇒ **Pré-cuissons :**

- ✓ Refroidir rapidement,
- ✓ Puis, stocker immédiatement à +4°C.

Les Cuissons

⇒ **Cuissons :**

- ✓ Eviter les cuissons aux micro-ondes,
- ✓ Préférer les cuissons à haute température : friture, rôtissage, vapeur, ...
- ✓ Respecter scrupuleusement les couples temps/température pour obtenir une valeur pasteurisatrice.

⇒ **Cuissons lentes et à basse température :**

- ✓ Produits de qualité extra, redoubler de précautions hygiéniques,
- ✓ Consommer le jour même.

⇒ **Cuissons particulières :**

- ✓ Steak haché: cuire à 65°C à cœur,
- ✓ Porc : JAMAIS saignante.

Les Après Cuissons

⇒ **Après-cuissons :**

- ✓ Contrôler la température à cœur (thermomètre) :
 - Poisson à 55°C
 - Viande rouge à 45°C
 - Viande blanche à 65°C
- ✓ OU Contrôler la durée (minuteur),
- ✓ OU Contrôler visuellement (couleur, texture).