

TECHNIQUE

E = MC^{DINDE}

LA FORMULE POUR UNE CUISSON AU DEGRÉ PRÈS

Pour bien cuisiner, l'une des recettes du succès est d'abord de comprendre quels sont les mécanismes qui s'activent lors de la transformation des aliments. Les fêtes approchent et vous vous demandez comment réussir la préparation et la cuisson de votre dinde de Noël ? Pour vous répondre, nous avons fait appel à Anne Cazor, technologue culinaire et docteur en gastronomie moléculaire.

Texte Clémence Rouyer | Photos D.R.

Avant la cuisson, la dinde nécessite-t-elle une mise en place particulière ?

Anne Cazor : Malheureusement, je vais devoir casser le mythe de la belle dinde de Noël présentée toute entière sur un plateau d'argent. En réalité, pour une cuisson optimale, il vaut mieux séparer les cuisses des blancs qui diffèrent par leur composition en protéines et nécessitent donc des températures de cuisson différentes.

Quelle est votre méthode de cuisson pour avoir une dinde à la chair moelleuse ?

Afin d'éliminer tout risque d'assèchement de la chair, je recommande une cuisson à basse température de manière à limiter la coagulation des protéines et l'évaporation de l'eau contenue dans la viande. Pour une cuisson très précise, privilégiez la sonde de cuisson. Les blancs doivent rester pendant 30 minutes à une température de 65°C à cœur, la viande aura ainsi une consistance tendre et juteuse. Comment ? Réglez la température de consigne de votre four à 80°C. Une fois que les blancs de dinde atteignent 63°C à cœur, vous pouvez descendre la température de votre four à 66°C et laisser cuire pendant 30 minutes. Les cuisses atteindront quant à elles leur température de cuisson optimale à 75°C à cœur. Si vous mettez les blancs et les cuisses à cuire en même temps, pensez à sortir vos blancs avant vos cuisses.

Que se passe-t-il si l'on ne respecte pas les bons paramètres de cuisson ?

D'un point de vue culinaire, vos produits

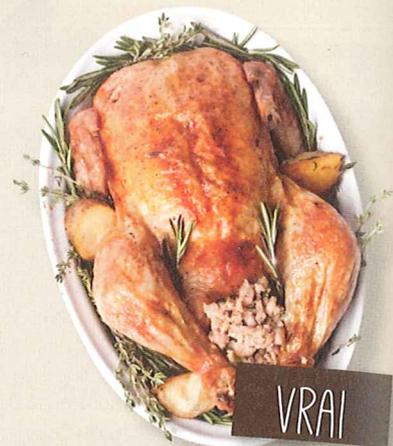
seront soit trop cuits soit pas assez. D'un point de vue sécurité alimentaire, ce mode de cuisson est particulièrement sensible. Prenez garde aux températures, aux temps de cuisson et au refroidissement rapide.

Est-ce que la température de cuisson change lorsque la dinde est farcie sous la peau ?

Non, les températures resteront les mêmes puisqu'elles dépendent des caractéristiques organiques de l'aliment. En revanche, le temps de cuisson pourra être prolongé du fait d'un ralentissement des transferts thermiques.

Peut-on cuire sa dinde en avance et la réchauffer au dernier moment sans qu'elle ne devienne sèche ?

C'est possible mais difficilement applicable sans cellule de refroidissement permettant de passer de 65°C à une température inférieure à 10°C en moins de 2 heures. Lors de la réchauffe, il faudra veiller à atteindre 63°C en moins d'une heure. Ces consignes permettent d'éviter de laisser un produit à une zone de température comprise entre 63 et 10°C qui est reconnue comme particulièrement critique. Elle correspond en effet à un intervalle privilégié d'activité microbienne et favorise la multiplication de la plupart des germes.



VRAI

✓ **ON PEUT CUIRE SA DINDE SANS UTILISER DE MATIÈRE GRASSE**

En utilisant la cuisson sous vide, il n'est pas nécessaire d'ajouter de la matière grasse.

FAUX

✗ **IL EST INDISPENSABLE D'AVOIR UN FOUR POUR CUIRE SA DINDE**

La cuisson à juste température s'applique très bien pour une cuisson au court bouillon. Elle est même plus rapide du fait d'un transfert thermique plus réceptif dans l'eau que dans l'air. Plus surprenant, il est même possible de cuire votre dinde dans votre lave-vaisselle qui produira le même effet que lors d'une cuisson sous vide à basse température. Comptez tout de même 2h30 pour atteindre les 65°C à cœur.



En fin de cuisson, faites revenir vos cuisses de dinde sur la peau, à la poêle ou au grill.

ANNE CAZOR EN 5 DATES

1979	NAISSANCE À NÎMES LE 28 SEPTEMBRE
2003	DIPLÔMÉE DE L'INSTITUT AGRO-ALIMENTAIRE DE LILLE
2006	CRÉATION DE SON ENTREPRISE « CUISINE INNOVATION »
2007	DEVIENT DR EN GASTRONOMIE MOLÉCULAIRE
2010	SORTIE DE SON LIVRE LA CUISINE MOLÉCULAIRE PRÉFACÉ PAR HERVÉ THIS