

# 1,2,3 COCTEZ

CUISINEZ SANS MATÉRIEL DE CUISSON

Exit casseroles, barbecues et autres planchas ! Cet été, penchez plutôt pour un grand bol d'air frais en cuisinant sans matériel de cuisson. Pour cela, Anne Cazor, technologue culinaire et docteur en gastronomie moléculaire, enfile sa toque et vous dévoile les secrets de la coction. Cuire un œuf sans eau, un bœuf sans four et un saumon sans poêle deviendront vite une réalité.

Texte Clémence Rouyer | Recette & Styliste Marion Guillemard  
Photo Arnaud Dauphin Photographie

## La coction, c'est quoi ?

Anne Cazor : Mise en exergue par l'inventeur de la gastronomie moléculaire, Hervé This, la coction est un procédé de cuisson visant à « cuire » les aliments sans source de chaleur. Four, barbecue ou encore plaques de cuisson sont proscrits de cette technique de cuisine.

## Quels en sont les avantages ?

L'utilisation de la coction permet de développer des jeux de textures et d'arômes différents de ceux dégagés durant le processus classique de cuisson. Une noix de Saint-Jacques cuite à la poêle sera forcément distincte d'une noix de Saint-Jacques marinée dans un jus de citron vinaigré. Dans le premier cas elle sera cuite, dans le second, elle sera coctée. D'un point de vue santé, la coction a aussi ses avantages. La non-cuisson des aliments permet de supprimer les problématiques de développement de molécules cancérigènes liées au phénomène de cuisson. Vitamines et nutriments sont également conservés.

## Quelle est la différence entre coction et cuisson ?

Les deux procédés aboutissent à une dénaturation et à une coagulation des protéines. La seule différence est la présence ou non d'un traitement thermique. La coction modifie les protéines plutôt par

déshydratation que par chauffage. Si la cuisson apporte naturellement des colorations et des notes aromatiques du fait de la réaction de Maillard, la coction utilise quant à elle des techniques comme la marinade pour développer les saveurs et renforcer l'onctuosité des textures.

## Y-a-t-il des inconvénients ?

Lors de la macération, viandes et poissons pourront développer une fine pellicule blanche qui apparaît par exemple lorsque l'on verse du jus de citron sur un poisson. Cette décoloration peut avoir le désavantage d'être moins appétissante qu'une coloration dorée obtenue par une cuisson à la poêle. La non présence de chaleur demandera également une plus grande attention en matière d'hygiène afin d'éviter tout risque de contamination bactérienne.

## Quelles techniques utilise-t-on pour cuire sans chauffage ?

On peut aussi bien « cocter » un aliment dans du sucre, que dans du sel, du vinaigre ou de l'alcool. Le saumon Gravlax - saumon frais mariné plusieurs jours dans du sel, du sucre et des herbes -, les œufs de 100 ans - œufs de cane conservés plusieurs mois dans de la chaux, du riz non décortiqué, du sel et des feuilles de thé - et les poissons à la tahitienne - assaisonnés avec un mélange de sel et de citron puis laissés reposés au réfrigéra-

teur - sont quelques-unes des techniques de cuisson sans chauffage.

## Comment sel, sucre, vinaigre et alcool déclenchent-ils la cuisson ?

Grâce au phénomène de déshydratation. Le sel et le sucre agissent de la même manière. Ils absorbent l'eau de l'aliment en question et provoquent ainsi une coagulation des protéines. Le vinaigre agit quant à lui sur le niveau de Ph en le faisant glisser vers une échelle plus acide. Dans certains pays asiatiques, c'est l'eau de vie qui est utilisée comme agent cuisant. Les protéines étant peu solubles au contact de l'alcool, elles vont se durcir pour pouvoir se protéger et ainsi, créer un phénomène de cuisson.

## Certains aliments se prêtent-ils mieux à ce type de procédé ?

Les aliments coctés n'ont habituellement pas besoin d'être cuits pour être dégustés. Un bœuf en carpaccio juste mariné pourra aussi être mangé cru. Les viandes et poissons riches en matières grasses sont le secret d'une coction réussie. Leur chair naturellement tendre ne nécessite pas de cuisson pour être attendrie. Certains aliments comme le porc par exemple seront à éviter pour des questions sanitaires mais aussi des produits trop fermes tels que les pommes de terre sont à proscrire ●

# SAUMON GRAVLAX : SAUMON FRAIS MARINÉ PLUSIEURS JOURS DANS DU SEL, DU SUCRE ET DES HERBES.

LA RECETTE : [WWW.ARTS-ET-GASTRONOMIE.COM](http://WWW.ARTS-ET-GASTRONOMIE.COM)

**ANNE CAZOR**  
L'EXPERTISE  
D'UNE  
SCIENTIFIQUE

Diplômée de l'institut agro-alimentaire de Lille et docteur en gastronomie moléculaire, après trois années de recherches passées au côté du physico-chimiste Hervé This à étudier les réactions chimiques des aliments pendant la cuisson, Anne Cazor, transmet désormais son savoir-faire aux chefs, professionnels

de la restauration collective, ainsi qu'aux industriels de l'agroalimentaire, avec son entreprise Cuisine Innovation. En plus de ses activités de formatrice et conseillère en technologies culinaires, elle est également l'auteur de plusieurs ouvrages sur la cuisine scientifique et moléculaire.