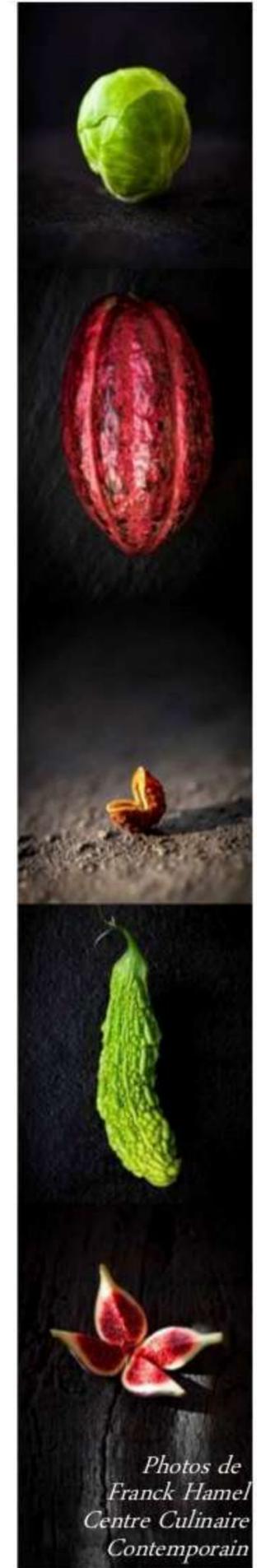




# — LA — CUISSINE MODERNISTE

La cuisson sous vide  
à juste température



Gaëtan Richard

#SMARTGASTRONOMYLAB



*Photos de  
Franck Hamel  
Centre Culinaire  
Contemporain*



# LA CUISINE MODERNISTE

Historique

Open class  
19|05|2017



## Les origines de la cuisine

-1,5 Ma : maîtrise du feu par l'*Homo erectus*

« *la cuisine a joué un rôle essentiel dans l'évolution de l'Homme* »

(Richard Wrangham, anthropologue)

## Les origines de la cuisine

- Cuisson
- + rendre les aliments plus digestes
  - + favoriser l'assimilation des calories/nutriments
  - + éliminer les toxines
  - + attendrir les aliments
  - + conserver les aliments
- ➡ diversifier l'alimentation  
augmenter des valeurs nutritionnelles  
développer le cerveau humain

## Les origines de la cuisine

Exemples : ● bouillir et griller

neutraliser l'amertume du gland et le rendre comestible  
extraire le cyanure de potassium du manioc

● fumer et sécher

préparation du pemmican (à base de graisse animale et viande séchée, qui se conserve quelques années)

## L'évolution de la cuisine

### 1900's Guide culinaire d'Escoffier

Épure et codifie les techniques culinaires et introduit de multiples innovations (organisation, gestion, service, présentation)

### 1970's Nouvelle cuisine

Menus moins copieux, sauces moins riches, purées de légumes ; apparition de la présentation à l'assiette

## 1990's Cuisine Moderniste

Feran Adrian (elBulli)

Blumenthal (The Fat Duck)

▶ Gastronomie nouvelle et intellectuelle

Harold McGee

Hervé This

▶ Courant sur la compréhension scientifique de la cuisine

« Discipline encore jeune et en plein évolution, définie par des personnalités plus que par un comité ou un consensus »



## La cuisine moderniste

### Techniques modernistes

cuisson à juste température sous-vide

utilisation d'azote liquide

infusions d'huiles / huiles aromatisées

espumas

Pacojet

sphérification

centrifugeuse à tubes

évaporateur rotatif

lyophilisateur

appareil à ultra-sons

## Ingrédients modernistes

sucres et dérivés (amidon modifié, pectine, maltose, dextrose, ...)

sels (alginates, ...)

enzymes (transglutaminase, ...)

! Soumis à des contrôles plus stricts que les composés traditionnels (GRAS)

## Applications

gélifiants

épaississants

clarifiants

texturants

liants



# LA CUISSON À JUSTE TEMPERATURE SOUS VIDE

Quand ?

Open class  
19|05|2017

## L'apparition du « sous vide »

- 1960's NASA : comment nourrir les astronautes ?  
conserves (trop encombrantes et lourdes)
- ▶ Stockage des aliments dans des sacs plastiques résistants à la chaleur
- 1960's Suède : système NACKA pour les hôpitaux
- ▶ Préparation de plats ensuite scellés sous vide dans un sac, stérilisés et réfrigérés ; réchauffés à l'envoi
- 1970's USA : système AGS
- ▶ Mise en sac sous vide d'aliments crus avant cuisson (avec contrôle T°C et  $\Delta t$ )

## L'apparition du « sous vide »

1970's Applications commerciales

1972 - Cuisson de jambon

1974 - mise en application pour cuisson du foie gras

Fin 70's - Promotion de cette méthode à Londres

80's - usine pour la préparation de repas pour SNCF et B.A.

Fin 80's - introduction du sous vide dans la restauration rapide

1990's Le sous vide cesse d'être un processus marginal

2010's Le sous vide arrive dans les cuisines domestiques