

SAISIR DANS DE L'HUILE OU DE LA GRAISSE

..... Pour réussir la cuisson à la poêle



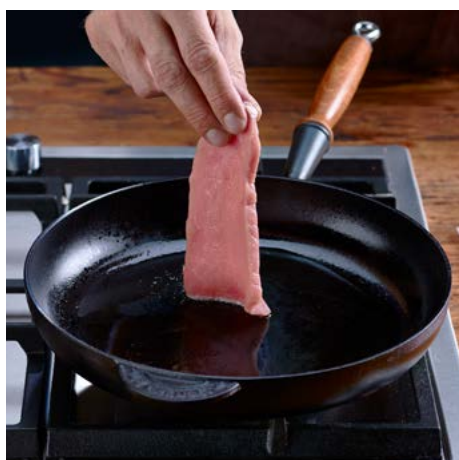
L'huile de colza HOLL et l'huile de tournesol HO, c'est quoi?

Ces deux huiles proviennent de plantes cultivées spécialement à cette fin, qui contiennent une grande quantité d'acide oléique, mais peu d'acide linoléique sensible à la température. HOLL signifie «High Oleic/ Low Linolenic», et HO est l'abréviation de «High Oleic». Les deux huiles ont un goût presque neutre, elles résistent à la chaleur et conviennent très bien au rôtissage à haute température.



Quand vaut-il mieux utiliser du beurre à rôtir?

Le beurre à rôtir, aussi appelé beurre clarifié, résiste à des températures jusqu'à 200° C. Il est utilisé pour donner à la viande un délicieux arôme de beurre. Le beurre classique prend rapidement une coloration brunâtre quand il est chauffé et atteint déjà son point de fumée aux environs de 175° C. Il est donc moins adapté à la cuisson des viandes.



Comment savoir si l'huile dans la poêle est assez chaude?

Il existe deux méthodes te permettant de vérifier si l'huile dans ta poêle est assez chaude pour saisir à feu vif. Soit tu inclines légèrement la poêle puis la redresses. Si l'huile est liquide comme de l'eau, elle est à bonne température. Soit tu mets un petit morceau de viande dans l'huile. Si cela grésille et crépite, l'huile est assez chaude. Nous te déconseillons de faire le test avec une goutte d'eau, car de l'huile chaude pourrait être projetée sur ta peau.