

# Cuisson à basse température : les règles à respecter

Ce mode de cuisson n'est pas mentionné dans le *Guide des bonnes pratiques d'hygiène restaurateur*. C'est pourquoi, même s'il présente des avantages, il demande des précautions.

Remise au goût du jour, la cuisson à basse température a tout pour plaire. Mais est-elle sans risque ? À ce jour, seules les cuissons à une température supérieure ou égale à 63 °C sont réglementaires et mentionnées dans le *Guide de bonnes pratiques d'hygiène restaurateur* (GBPH). C'est donc à vous de prouver que vos préparations cuites à basse température ne présentent pas de danger.

## Les avantages

- Ce mode de cuisson, applicable à de très nombreux aliments - animaux ou végétaux -, permet de valoriser des produits qui manqueraient de tendreté ou de jutosité en cuisson traditionnelle.
- Le goût et les apports nutritionnels (vitamines et sels minéraux) sont préservés, l'assaisonnement peut être réduit, il n'y a pas de risque de surcuisson et la perte en matière première est moins importante.
- La cuisson peut être réalisée pendant la nuit, entraînant moins de contraintes horaires et techniques - le matériel reste disponible pendant la journée -, ainsi qu'une diminution des dépenses d'énergie, sans obligation d'avoir un matériel spécifique. Seul un thermomètre à sonde est nécessaire. Des systèmes de surveillance nocturne permettent d'être prévenu par téléphone en cas de problème.

## La marche à suivre

Pour chaque préparation, il faut déterminer un couple temps-température pour obtenir la valeur pasteurisatrice et la valeur cuisatrice souhaitées. Des prélèvements bactériologiques permettront de valider les températures et la durée de cuisson choisies, en vérifiant l'absence de prolifération microbienne. Les différentes cuissons doivent faire l'objet d'un protocole inscrit dans le plan de maîtrise sanitaire. Les relevés de température doivent être conservés au minimum un mois après la date limite de consommation.

## Exemples de temps et de températures de cuisson

Aliment	Saisir	Durée de cuisson au four	Température du four	Température à cœur du produit
Filet de bœuf (800 g)	4 min	1 h 30	80 °C	55 °C (à point)
Rôti de veau (800 g)	4 min	2 h	80 °C	60 °C
Gigot avec os (2 kg)	10 min	3 h 30	80 °C	60 °C
Rôti de porc (800 g)	4 min	2 h 30	80 °C	68 °C
Filet de dinde (1,5 kg)	6 min	3 h 45	90 °C	68 °C
Filet de poisson blanc (150 g)	1 min	35 min	70 °C	51 à 54 °C
Œuf		1 h	64 °C	64 °C
Légumes		30 min	70 °C	60 °C



## Le principe de la cuisson basse température

- Les protéines de la viande se gélifient à partir de 55 °C. L'eau des aliments s'évapore à partir de 100 °C. Rester entre ces deux températures limite la perte en eau du produit, qui conserve toute sa jutosité. Mais pour être sûr de détruire tous les micro-organismes, il faudrait atteindre 120 °C au cœur du produit. Heureusement, de nombreux germes pathogènes ne sont pas aussi résistants mais un couple temps-température précis est indispensable pour éviter les intoxications alimentaires. Il faut donc tenir compte de la valeur cuisatrice (Vc) du produit, c'est-à-dire de la température à partir de laquelle il devient consommable.

Par exemple :

- à 61 °C, une viande reste rosée ;
- entre 62 et 68 °C, les protéines se dénaturent et changent de couleur : cette température sera adaptée pour des viandes rouges sautées ou des viandes blanches ;
- à 68 °C, les tissus musculaires des viandes commencent à perdre leur eau ;
- à 80 °C, les molécules d'amidon des

féculents commencent à s'hydrolyser ;  
- au-delà de 85 °C, les fibres des légumes s'attendrissent...

Cette valeur repose sur des critères subjectifs (aspect, tendreté, odeur, goût...). La valeur pasteurisatrice (Vp), elle, prend en compte le développement microbien. L'objectif est de détruire au moins 90 % des bactéries. Elle correspond au temps théorique de chauffage d'un produit à une température constante de référence. Cette valeur diminue si la température augmente.

Exemple : pour un produit donné, il faudra 60 minutes à 60 °C ou 6 minutes à 70 °C. Pour garantir une marge de sécurité, on ne peut raisonnablement pas aller sous 55 °C, et on ne parlera de véritable pasteurisation qu'à partir de 75 °C. Saisir la viande sur toutes les faces avant cuisson permet déjà d'éliminer une bonne partie des germes présents. Le contrôle des températures du four et de l'aliment à cœur (dans la zone la plus froide du produit) est indispensable.

## Des incertitudes

Ces températures ne sont qu'indicatives, car il n'existe aucune base scientifique les validant. Elles découlent d'observations et d'expériences réalisées par des cuisiniers. Pour valider ces températures et les protocoles associés, il faudrait réaliser une analyse des dangers et faire des prélèvements microbiologiques.

UNE QUESTION?  
RENDEZ-VOUS SUR  
LES BLOGS DES EXPERTS  
"Hygiène  
en fiches pratiques"

