

Cuisson d'une pièce à peau — départ poêle froide

🍴 2 portions · ⌚ prep. 2m · 🕒 cuisson 20m

Technique pour obtenir une peau fine et craquante sur une cuisse de poulet, un magret, un filet de saumon ou un morceau de porc à peau. Placer la pièce côté peau sur une poêle ****froide**** et chauffer progressivement à feu moyen-doux : la graisse sous-cutanée fond lentement et s'évacue, la peau s'affine et dore sans se rétracter ni brûler. Opposée au réflexe de la poêle brûlante qui crispe la peau avant qu'elle n'ait rendu sa graisse.

Monde

INGRÉDIENTS

□ cuisse de poulet avec peau, ou magret **2** □ sel fin
de canard, filet de saumon à peau, poitrine de
porc : 300-400 g de pièce à peau

1 càc

PRÉPARATION

— Préparation —

1. Essuyer soigneusement *cuisse de poulet avec peau* avec un essuie-tout pour retirer toute humidité de surface.
2. Si la peau porte des ****plis épais**** ou des ****excès de graisse dur****, les tailler légèrement sans entailler la peau elle-même.
3. Pour une pièce d'épaisseur ****très irrégulière**** (cuisse de poulet désossée) : pratiquer de légères ****incisions côté chair**** sur les parties épaisses, sans transpercer la peau, et ouvrir pour égaliser l'épaisseur.
4. Saler les deux faces avec *sel fin*. Laisser 10 à 30 min à température ambiante si possible.

Une peau humide = peau à la vapeur = peau molle. L'essuyage au papier absorbant juste avant mise en poêle est non négociable.

— Démarrage à froid —

5. Placer la pièce ****côté peau**** dans une *large poêle à fond épais*, poêle ****froide****, ****sans huile**** (la graisse de la peau va rendre).
6. Allumer sur ****feu moyen-doux****.
7. Pendant les 60 s à 90 s suivantes, appuyer délicatement sur la peau avec une spatule, surtout au centre, pour maintenir tout le contact plan.
8. ****Variante mains-libres**** : poser une feuille de papier sulfurisé sur la pièce, puis un *bol en céramique* directement sur le papier. Retirer après 60 s à 90 s quand la peau a pris sa forme.

— Rendu de graisse et coloration —

9. Laisser cuire à feu moyen-doux ****sans toucher**** à la pièce. Vérifier périodiquement la couleur en soulevant un coin : la peau doit prendre une ****couleur dorée uniforme****, pas foncée.
10. La graisse rend progressivement et grésille dans la poêle. Si la pièce est très grasse (canard), évacuer l'excédent de graisse à la cuillère toutes les 2-3 min pour éviter la friture.
11. *cote peau (10-15 min)* (cuisse de poulet : 12 min ; magret de canard : 15 min ; filet de saumon : 7 min ; poitrine de porc : 20 min).

*La pièce est prête à être retournée quand : - La peau est ****uniformément dorée**** (pas marron sombre) - Les ****côtés de la chair**** sont ****blanchis**** (poulet) ou ****opacifiés**** (poisson) sur la moitié basse - La pièce se ****décolle naturellement**** de la poêle (ne pas forcer avec la spatule)*

— Finition côté chair —

12. Retourner la pièce en ****une seule fois****. Baisser à ****feu doux****.
13. Terminer la cuisson côté chair sans appuyer : *cote chair (3-5 min)* pour une cuisse de poulet, *2 min* pour un magret saignant, *1-2 min* pour un filet de saumon.

*Ratio indicatif : ****80 % du temps total côté peau, 20 % côté chair****. L'essentiel de la cuisson à cœur se fait par conduction depuis le côté peau — le retournement est juste une finition.*

14. Vérifier la cuisson à cœur au thermomètre inséré ****par le côté**** (pas depuis la peau) :
15. • ****Poulet**** : 74 °C minimum à cœur - ****Canard**** : 55 °C saignant, 60 °C rosé, 65 °C à point - ****Saumon**** : 50-54 °C mi-cuit - ****Porc frais**** : 63 °C
16. Hors feu, laisser ****reposer**** côté peau vers le haut sur une grille (jamais sur assiette, qui condense l'humidité et ramollit la peau) *repos (3-5 min)*.
17. Trancher et servir.

technique