|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| VIANDES | TEMPERATURE | TEMPS DE CUISSON (par 500g) |  TYPE DE CUISSON | TEMPERATRE INTERNE | INDICATIONS |
| **L'AGNEAU** |   |   |   |   |   |
| Carré d'agneau | 180°c/350°F | 12-15 min | Rosé | 68°C/154°F |   |
| 15-18 min | Saignant | 63°C/145°F |
| 18-20 min | A Point | 70°C/160°F |
|   | Bien Cuit | 77°C/170°F |
| Rôti, Gigot, Selle, Epaule | 12 min | Saignant | 63°C/145°F |   |
| Agneau braisé  | 1 à 2 h |   |   | Faire dorer dans du beurre, puis cuire lentement au four ou à la cocotte à couvert dans un liquide (vin, lait, sauce, bouillon…) avec des légumes |
| Agneau en ragout Navarin |   |   |   | à la cocotte |
| **LE BŒUF** |   |   |   |   |   |
| Bifteck, tournedos, médaillon de faux, filet, médaillon de contre | épaisseur 1-2 cm | 3-4 min | Saignant |   | A la poêle commencer sur feu vif pour saisir, puis baisser le feu pour le reste de la cuisson (pour les grosses tranches 4-5 cm: arrêter la cuisson 3°c/5°f avant car la viande continue de cuire hors du feu) |
| 4-5 min | A Point |   |
| 5-6 min | Bien Cuit |   |
| épaisseur 2,5 cm | 5-6 min | Saignant |   |
| 6-7 min | A Point |   |
| 7-9 min | Bien Cuit |   |
| épaisseur 4-5 cm | 9-11 min | Saignant | 63°C/145°F |
| 10-15 min | A Point | 71°C/160°F |
| 15-20 min | Bien Cuit | 77°C/170°F |
| Rosbif (sortir du frigo 1h avant la cuisson) Côte de bœuf  | 180°c/350°F pour une petite pièce (500g) | 45 à 50 min | Saignant | 60°C/140°F | Mettre dans un plat peu profond, le gras au-dessus, assaisonner. Arrêter la cuisson 3°c/5°F avant de retirer du four, couvrir d'un papier alu et laisser reposer 5 min. Meilleur saignant |
| 50 à 60 min  | A Point | 68°C/154°F |
| 60 à 1h05 | Bien Cuit | 74°C/165°F |
| ou 240°C/464°F (> 500g) | 30 min | Idem | Idem |
| Rôti  | 180°c/350°F | 15 min | Saignant | 60°C/140°F | Saisir à la poêle avant |
| Braisé, mijoté, en sauce. Palette, jarret, macreuse, coupe, ragout. | 160°C/325°F | 1h15 à 1h30 |   |   | Entier: faire revenir dans du beurre et recouvrir d'un liquide froid ( bouillon, vin…) ajouter des légumes et couvrir. En morceaux: fariner les cubes de viande, assaisonner, faire revenir dans matière grasse ajouter liquide et légumes. |
| **LE VEAU** |   |   |   |   |   |
| Rôti (épaule, longe, cuisseau, contre filet, médaillon)  | 180°c/135°F | 20 - 25 min | Saignant  | 63°C/145°F | Le veau est plus savoureux, légèrement saignant |
| A Point | 70°C/160°F |
| Bien Cuit | 77°C/170°F |
| **Grillé**: escalope |   | 1 min de chaque coté |   |   | saisir chaque côté à feu vif, puis baisser à feu moyen une fois coloré |
| Côtelette, brochettes, faux filet, tranche de surlonge, foie |   | 2 à 3 min de chaque côté selon l'épaisseur |   |   |
| veau haché |   | 8 min de chaque coté |   |   |
| Mijoté en moreaux (flanc, poitrine, épaule, jarret) chasseur , blanquette, fricassée, sauté… | au Four à 145°c/293°F ou à la cocotte  | 60 min |   |   | Faire dorer dans du beurre, et cuire sans faire bouillir dans une sauce. |
|  Le veau de lait cuit plus vite de le veau de grain, il est donc important d'utiliser un thermomètre à viande. |
| **Le PORC** |   |   |   |   |   |
| Rôtir: Carré, côtelettes, couronne, filet, jambon, faux filet, tournedos… | 160°C/325°F | 20 à 30 min | Rosé | 70°C/160°F | Retirer du four quand la température interne atteint 65°C/149°F. Couvrir et laisser reposer 10 à 15 min en surveillant la température interne. |
| Bien Cuit | ) |
| Grillé: Steak, tournedos, côtelette, grillade…  | à la poêle ou au four à 170°C/350°F pour les grosses pièces | 3 à 5 min de chaque côté selon l'épaisseur. | Rosé Bien cuit | 70°C/160°F 77°C /170°F | Saisir dans de la matière grasse à feu vif et baisser à feu moyen une fois chaque côté doré. À la sortie du four recourir de papier alu et laisser reposer 5 in avant de servir |
| Escalope, languettes, lanières à satay, médaillon  | 1 à 3 min/coté |
| Filet | 5 à 6 min/coté |
| Saucisses cuites | 4 à 5 min |
| Saucisses crues | 10 à 15 min |
| Braisé (côtelette, fiet,jambon, jarret, paupiétte, rôti…) | cocotte ou four à 160°C/325°F à couvert | 45 à 50 min jusqu'à ce que la viande soit tendre |   |   | Cuire avec un peu de matière grasse à feu moyen, ajouter un liquide (vin, bouillon…) et laisser cuire lentement |
| Mijoté  | idem braisé | idem braisé |   |   | recouvrir la viande de liquide et laisser cuire lentement |