

Nos conseils pour la cuisson de vos viandes

L'AGNEAU	Température du four	Temps de cuisson (par 500g)	Type de cuisson	Température à cœur	Indications
Carré d'agneau	180°C	12-15 min	Rosé	63°C	
		15-18 min	Saignant	68°C	
		18-20 min	A point	70°C	
			Bien cuit	77°C	
Rôti, Gigot, Selle, Epaule	180°C	15 min	Saignant	63°C	
Agneau braisé	180°C	1h à 2h			
Agneau en ragoût					A la cocotte

LE BŒUF	Type de Cuisson	Pour des pièces de 2 à 3 cm d'épaisseur	Température à cœur
Pour des pavés, des steaks	Bleu	2 min de chaque côté	35 à 45°C
	Saignant	2 à 3 min de chaque côté	50 à 55°C
	A point	2 min à feu vif puis 3-4 min à feu moyen soit 6 min par face	60 à 65°C
	Bien cuit	2 minutes à feu vif puis cuisson à feu modéré soit 8-10 minutes par face	70 à 75°C

Pour vos rosbifs, préchauffez le four à 200°C.

Comptez 15 minutes de cuisson par livre environ toujours à 200 °C.

LE VEAU	Pour des pièces de 100 à 130g environ	Temps de cuisson
Escalope	Pour des pièces de 100g à 130g	3 à 4 min par face
Paupiette		45 min
Grenadin		4 à 5 min par face
Côte de veau		6 à 8 min par face
Rôti de veau (pour 1Kg)		1h15 au four ou à la cocotte
Braisé à osso bucco		1h30
Sauté à blanquette		1 h

LA VOLAILLE	Température du four	Temps de cuisson	Température à cœur	indications
Pour un poulet moyen de 1.800Kg	210°C	30min/livre	84°C	Arroser souvent avec le jus de cuisson.

N'hésitez pas à demander à votre boucher des conseils pour vos cuissons.