

Tableau de la cuisson basse température

Betty Bossi

Les valeurs indiquées ci-après sont données à titre indicatif. Le temps de cuisson au four peut varier en fonction de la chaleur et du temps nécessaire pour saisir la viande.

La température du four peut également fluctuer et dès lors, avoir un effet sur le temps de cuisson. D'où l'importance de surveiller la température à cœur de la viande.

Veau	Temps pour saisir	Temps au four	Température à cœur
Carré entier (d'env. 1 kg)	env. 8 min	env. 2 h	60° C
Côte couverte d'une pièce (d'env. 800g)	env. 8 min	env. 2 h	60° C
Côtes (d'env. 200g)	env. 4 min	env. 40 min	60° C
Faux-filet (d'env. 600g)	env. 8 min	env. 1½ h	60° C
Filet d'épaule (d'env. 400g)	env. 8 min	env. 1½ h	60° C
Filet entier (d'env. 800g)	env. 8 min	env. 2 h	60° C
Filet mignon (d'env. 800g)	env. 5 min	env. 1½ h	60° C
Médailles (d'env. 80g)	env. 4 min	env. 40 min	55° C
Noix pâtissière (d'env. 800g)	env. 8 min	env. 2 h	60° C
Steaks de filet (d'env. 200g)	env. 4 min	env. 30 min	60° C
Steaks de quasi (d'env. 200g)	env. 4 min	env. 30 min	60° C
Bœuf			
Chateaubriand (d'env. 800g)	env. 5 min	env. 1½ h	55° C (à point)
Côte couverte (d'env. 800g)	env. 8 min	env. 2 h	55° C (à point)
Entrecôte d'une pièce (d'env. 800g)	env. 8 min	env. 2 h	55° C (à point)
Entrecôtes (d'env. 200g)	env. 2 min	env. 40 min	55° C (à point)
Entrecôtes doubles (d'env. 400g)	env. 6 min	env. 50 min	55° C (à point)
Filet (d'env. 800g)	env. 5 min	env. 1½ h	55° C (à point)
Mignons (d'env. 70g)	env. 4 min	env. 20 min	55° C (à point)
Romsteck (d'env. 800g)	env. 8 min	env. 2 h	55° C (à point)
Steaks de côte couverte (d'env. 200g)	env. 4 min	env. 45 min	55° C (à point)
Steaks de filet (d'env. 180g)	env. 4 min	env. 40 min	55° C (à point)
Steaks de romsteck (d'env. 200g)	env. 4 min	env. 50 min	55° C (à point)
Tournedos (d'env. 100g)	env. 4 min	env. 30 min	55° C (à point)

Le degré de cuisson du bœuf donné dans les recettes est toujours «à point» (température à cœur 55° C). Si on aime la viande un peu plus cuite, on peut faire monter la température à cœur à 60° C. Si on la préfère saignante, le temps de cuisson est un peu plus court et la température à cœur se situe alors entre 50 et 55° C.

Porc	Temps pour saisir	Temps au four	Température à cœur
Carré entier (d'env. 1 kg)	env. 8 min	env. 3 h	60 à 65° C
Côtelettes (d'env. 200g)	env. 4 min	env. 45 min	60 à 65° C
Filet entier (d'env. 800g)	env. 8 min	env. 3 h	60 à 65° C
Filet mignon (d'env. 400g)	env. 5 min	env. 1½ h	60 à 65° C
Médailles (d'env. 80g)	env. 4 min	env. 40 min	60 à 65° C
Noix pâtissière (d'env. 800g)	env. 8 min	env. 2 h	60 à 65° C

Agneau	Temps pour saisir	Temps au four	Température à cœur
Carré (d'env. 400g)	env. 4 min	env. 1½ h	55° C
Filets (d'env. 200g)	env. 3 min	env. 30 min	55° C
Gigot entier (d'env. 2 kg)	env. 25 min	env. 2½ h	60° C
Quasis (d'env. 200g)	env. 5 min	env. 1 h	55° C
Quasis (d'env. 200g), farcis	env. 8 min	env. 1 h	55° C

Volaille*/lapin	Temps pour saisir	Temps au four	Température à cœur
Blancs de poulet* (d'env. 180g)	env. 4 min	env. 50 min	70° C
Cuisses de lapin (d'env. 200g)	env. 6 min	env. 1¼ h	65° C
Magrets de canard* (d'env. 200g)	env. 4 min	env. 40 min	65° C
Paupiettes de poulet* (d'env. 180g)	env. 4 min	env. 50 min	70° C
Suprêmes de pintade* (d'env. 180g)	env. 4 min	env. 50 min	70° C

* Pour la cuisson de la volaille, la température du four doit toujours être de 90° C.

Temps pour la cuisson basse température inversée

Cuisson basse température:

La température à cœur de la viande et de la volaille doit être inférieure d'env. 3 degrés à celle indiquée dans le tableau ci-dessus, car le morceau est encore poêlé après sa cuisson.

Dorage à la poêle:

- morceaux minces ou de petite taille, 1 à 2 min sur chaque face
- morceaux plus gros, sur toutes les faces 3 à 4 min

Exception: retirer du four le filet de bœuf ayant atteint une température à cœur de 50° C et le saisir à la poêle sur toutes les faces env. 3 minutes.

Cuisson au four à 120°C

Ce mode cuisson convient aux morceaux moins nobles, plutôt entrelardés, mais aussi à la volaille et au poisson. Le long temps de cuisson – jusqu'à 7 heures – rend tendres et juteux même des morceaux de prix abordable.

Veau	Temps pour saisir	Temps au four	Température à cœur
Carré (d'env. 1,2 kg)	env. 8 min	env. 1 h	65° C
Côte couverte d'une pièce (d'env. 800g)	env. 8 min	env. 80 min	60° C
Filet d'une pièce (d'env. 800g)	env. 6 min	env. 45 min	60° C
Noix pâtissière (d'env. 800g)	env. 8 min	env. 1¼ h	63° C
Poitrine d'une pièce (d'env. 1 kg)	env. 8 min	env. 4½ h	90° C
Rôti (cou, d'env. 1,2 kg)	env. 8 min	env. 1¼ h	80° C
Tendrons (d'env. 200g)	env. 4 min	env. 2¾ h	**
Travers (d'env. 1½ kg)	env. 8 min	env. 5 h	90° C
Bœuf			
Côte couverte (d'env. 800g)	env. 8 min	env. 1 h	55° C
Plat de côtes	env. 8 min	env. 5 h	90° C
Rôti (épaule, d'env. 1,2 kg)	env. 8 min	env. 5 h	90° C
Rôti (épaule, d'env. 2 kg)	*	env. 7 h	95° C
Porc			
Carré (d'env. 1,2 kg)	env. 8 min	env. 1½ h	65° C
Côtes levées (d'env. 1½ kg)	env. 2 min	env. 3 h	**
Faux-filets mignons (d'env. 300g)	env. 5 min	env. 35 min	65° C
Filet entier, farci (d'env. 800g)	env. 8 min	env. 80 min	**
Jarrets (d'env. 500g)	env. 8 min	env. 5 h	**
Poitrine (d'env. 1,2 kg)	env. 8 min	env. 3 h	90° C
Rôti (cou, d'env. 1½ kg)	*	env. 6 h	90° C
Rôti (épaule, d'env. 1,2 kg)	env. 8 min	env. 3½ h	80° C
Travers (d'env. 1½ kg)	env. 4 min	env. 3½ h	**

Betty Bossi

Agneau	Temps pour saisir	Temps au four	Température à cœur
Épaule désossée (d'env. 1 kg)	env. 8 min	env. 1¼ h	60° C
Gigot désossé (d'env. 1 kg)	env. 8 min	env. 1¼ h	60° C
Ragoût (tajine)	*	env. 2½ h	**
Volaille			
Ailes de poulet	env. 2 min	env. 1½ h	**
Blancs de poularde de maïs (d'env. 200g)	env. 2 min	env. 35 min	**
Cuisses de poulet (d'env. 200g)	env. 2 min	env. 1¾ h	**
Magrets de canard (d'env. 200g)	env. 4 min	env. 20 min	65° C
Poule à bouillir (d'env. 1 kg)	*	env. 4 h	**
Poisson / fruits de mer			
Queues de crevettes géantes crues	*	env. 30 min	**
Truites	*	env. 40 min	**

* Ces pièces ne sont pas saisies à la poêle.

** On ne peut pas planter le thermomètre à viande dans ces pièces.