



CONSEILS



Il est important de préchauffé la poêle et d'y ajouter une petite quantité de corps gras en vue d'obtenir une belle coloration. Si la poêle est trop froide lorsque l'on y dépose la viande, il n'y aura pas de coloration et la viande perdra beaucoup d'eau, en plus de bouillir.

COUPE TENDRE :

La température du four se situe autour de **300°F** à **350°F** (149°C à 177°C) afin d'obtenir un rôti tendre, juteux, savoureux, facile à trancher et dont la cuisson est répartie de façon égale.



Selon l'épaisseur et le diamètre de la pièce ainsi que le type de viande, les temps de cuisson varient en général entre **18** à **30** minutes par **500g** (1 lb) de viande.

Les grosses pièces des viandes de **1,4 kg** (3 lbs) cuites de façon lente et prolongée.

La viande est alors saisie à haute température (au moins **400°F**) pendant **45** minutes afin de favoriser la création d'une croûte savoureuse et aromatique. La température du four est ensuite baissée à la température de cuisson interne visée.

Le temps de cuisson varie autour de 60 minutes par 500g (1lb). Ce type de cuisson permet à la viande de conserver un maximum de ses jus, car la température n'est jamais plus élevée que la cuisson désirée.



COUPE PEU TENDRE ET MOYENNEMENT TENDRE CONTENANT BEAUCOUP DE COLLAGÈNE :

La cuisson lente est à privilégier. Pour les plus petits rôtis, la température visée du four est de **135°C (275°F)**.

Pour favoriser la coloration du rôti lors de la cuisson, il est possible d'arroser périodiquement le rôti avec le jus de cuisson qui se retrouvent au fond de la rôtissoire. On donne ainsi plus de goût à la croûte !



Préchauffé le grill est une étape nécessaire pour bien saisir les viandes. Assurez-vous que la température soit au minimum de **218°C (425°F)**, puis baissez la température aux alentours de **177°C (350°F)** par la suite. L'épaisseur de la coupe et le degré de cuisson voulu dicteront la température et la durée de cuisson. Lors de la cuisson, évitez d'utiliser une fourchette pour tourner la viande, car cela la percerait et provoquerait la perte du jus. Privilégier plutôt l'utilisation de pinces.



On accompagne la viande avec des légumes, tels pommes de terre, carottes, céleris, oignons, afin de donner de la couleur et d'améliorer le goût de la sauce. Colorer la viande de tous les côtés est une étape essentielle à tout bon brisé pour obtenir un jus de cuisson savoureux et une couleur. Lorsque la viande est colorée, le liquide est ajouté jusqu'à mi-hauteur de la viande puis amené à mijoter doucement. Le liquide peut être de l'eau, du vin ou des bouillons de viandes. La température idéale du liquide pour un brassage



efficace est de **88°C (190°F)**. La cuisson se fait à couvert, soit sur le rond ou au four. Si la cuisson se fait sur le rond, il faut retourner les morceaux de viandes de temps en temps. La température de votre four ne devrait pas dépasser **135°C (275°F)**. La cuisson sera par contre **20%** plus longue que celle sur un rond. La cuisson sera terminée lorsque la viande aura atteint la tendreté désirée.

Cette cuisson ressemble à celle d'un braisé. Un ragoût se fait avec des cubes de viandes, tandis qu'un braisé utilise des grosses pièces de viande.



Les légumes sont habituellement ajoutés lors des dernières heures de cuisson en fonction de leur temps de cuisson respectif.