

LE BŒUF : A CHAQUE MORCEAU, UNE CUISSON

La variété des produits, des conditionnements, des préparations culinaires et des circuits de distribution donnent aux viandes tous les atouts nécessaires pour répondre à nos aspirations culinaires.



Les modes de cuisson diffèrent selon les morceaux.

Les cuissons dites rapides sont adaptées aux morceaux naturellement tendres tandis que les cuissons dites lentes permettent aux morceaux les moins tendres de devenir fondants grâce à une cuisson prolongée en milieu humide.

- **Poêler** : saisir la viande à feu vif puis la cuire à plus ou moins haute température dans de la matière grasse.
- **Griller** : saisir rapidement la viande à feu très vif sur un gril ou dans une poêle sans matière grasse.
- **Rôtir** : cuire la viande au four avec peu ou pas de matière grasse.
- **Braiser** : faire revenir la viande puis la cuire à couvert dans un peu de liquide. Elle cuit très doucement et très longtemps pour exprimer toute sa saveur et son fondant.
- **Bouillir** : plonger entièrement la viande dans un liquide et la cuire longuement à petits frémissements.

❖ POELER-GRILLER

Pour l'une ou l'autre de ces deux modes de cuisson, la poêle ou le gril mais aussi la grille du four ou du barbecue doivent toujours être bien chauds pour que la viande soit saisie et qu'une croûte protectrice se forme : les sucs restent ainsi « enfermés » et la viande, bien irriguée, reste tendre et juteuse.

Quelques conseils et astuces :

- Choisir une poêle aux dimensions des pièces de viande, surtout pas trop grande pour éviter que les corps gras brûlent sur les surfaces inutilisées.
- Pour les grillades, huiler le gril à l'aide d'un pinceau ou masser légèrement la pièce de viande avec un filet d'huile.
- Pour être parfaitement saisie, la viande doit grésiller au contact de la chaleur.
- Saler et poivrer en fin de cuisson.
- Pour retourner une pièce de viande, utiliser une pince à viande ou une spatule plutôt qu'une fourchette : piquer une viande lui fait perdre ses sucs et nuit à sa tendreté



Selon les espèces, les temps et degrés de cuisson sont différents.

❖ ROTIR

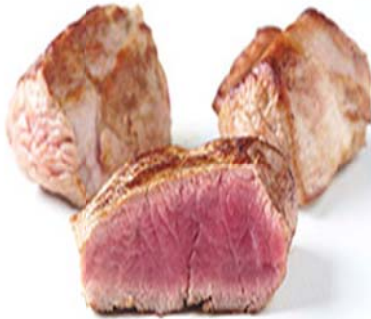
Ce mode de cuisson, très simple, nécessite néanmoins un peu de vigilance et une bonne maîtrise des températures du four. Les viandes blanches comme le porc ou le veau cuisent à four moyen/chaud et les viandes rouges à four chaud/très chaud.

Quelques conseils et astuces :

- Choisir un plat aux dimensions du rôti, ni trop petit, ni trop grand.
- Préchauffer le four avec le plat de cuisson légèrement huilé puis saisir le rôti quelques minutes à four très chaud et poursuivre la cuisson à four moyen/chaud selon l'espèce.
- Une autre solution consiste à « marquer » (saisir, colorer) le rôti (ou la grosse pièce de viande) de tous les côtés dans une poêle bien chaude puis de poursuivre sa cuisson au four.

Laisser reposer la viande :

Pour **préserver la tendreté et la saveur d'une viande** à griller, poêler ou rôtir, penser à R comme repos. Repos avant de cuire et repos après cuisson. Il faut penser à sortir la viande du réfrigérateur un peu avant de la cuire : remise à température ambiante, elle n'est pas agressée par un trop fort écart de température au moment de la cuisson. Une fois cuite, il est aussi essentiel de la laisser reposer : la chaleur se répartit uniformément, ce qui permet à la viande de se détendre. Pour les petites pièces (steaks, pavés, côtes ou escalopes), le temps de repos doit être égal au temps de cuisson et pour les grosses pièces (rôti, carré ou gigot), idéalement, à la moitié sous une feuille de papier aluminium.



❖ BRAISER

Cette cuisson rappelle la cuisine de nos grands-mères, pleine d'arômes chaleureux : de savoureux plats conviviaux qui mijotent longuement à feu doux et à couvert. Ils peuvent être préparés la veille, sans surveillance particulière, et réchauffés le lendemain : ils n'en seront que meilleurs.

Quelques conseils et astuces :

- Dans une cocotte légèrement huilée, faire revenir la viande sur toutes ses faces afin de lui conserver tous ses sucs.
- Quand elle est uniformément colorée, ajouter une garniture aromatique (oignons, thym, laurier...), assaisonner et mouiller à hauteur avec de l'eau, du vin, du bouillon ou un mélange des deux. La viande doit être à peine couverte de liquide. Porter doucement à ébullition.
- Ajouter ensuite les légumes (sauf les pommes de terre qu'il est préférable de cuire à part), couvrir et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que la viande soit bien tendre.
- La cocotte peut également être mise à four tiède (Th. 5 - 150 °C).



- Remuer de temps en temps, ajouter un peu de liquide si besoin et n'assaisonner qu'en fin de cuisson.
- Compter entre 1h et 3 h de cuisson, selon l'espèce, pour une viande fondante à souhait.
- Pour diviser le temps de cuisson par 2, utiliser un autocuiseur.
- Penser à cuisiner malin en préparant en grande quantité pour plusieurs repas : réchauffé le lendemain avec un autre accompagnement, restes accommodés selon de nombreuses recettes mais aussi congélation pour un autre jour sans cuisine.

❖ BOUILLIR

Cette cuisson ancestrale, on ne peut plus simple et qui ne nécessite aucune surveillance, consiste à cuire la viande longuement et à petits frémissements dans un grand volume de liquide aromatisé. Le plat emblématique de ce mode de cuisson est incontestablement le pot-au-feu.

Quelques conseils et astuces :

- Contrairement aux viandes à braiser qui sont colorées avant d'incorporer un peu de liquide de cuisson, les viandes à bouillir sont directement plongées dans un grand volume d'eau salée et aromatisée, de préférence quand cette dernière est à ébullition: la saveur de la viande est ainsi préservée.
- Cuire la viande à petits bouillonnements, et à couvert, de 30 minutes à 1 h 30 environ, selon l'espèce puis ajouter les légumes : viandes et légumes vont chacun s'imprégner subtilement du parfum de l'autre
- Veiller à toujours maintenir un léger frémissement.
- Compter environ entre 1h et 4 h pour une viande parfumée, tendre et savoureuse.

Référence : laviande.fr (interbev)