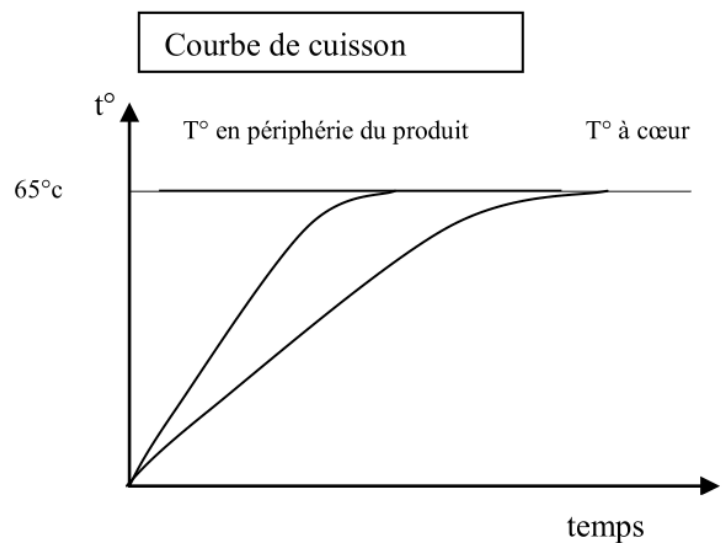
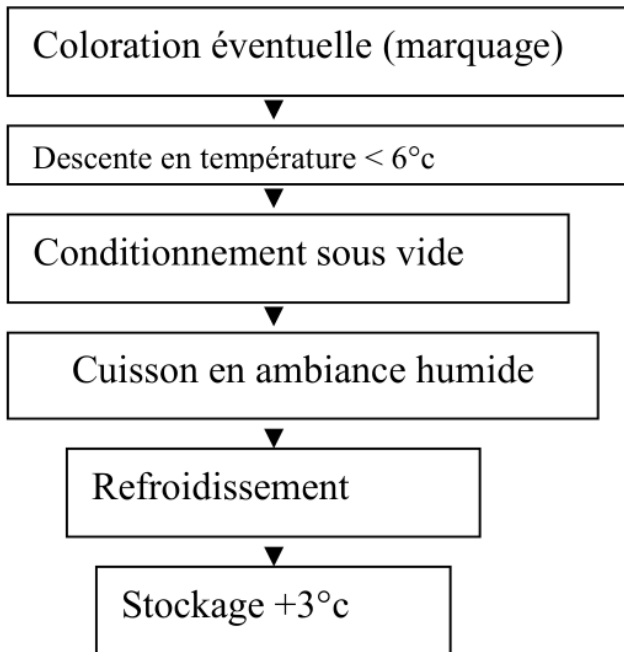


Tableau de Cuisson Basse Température

« La cuisson des aliments en général a pour fonction de valoriser leurs caractères organoleptiques. Elle contribue également à leur salubrité et favorise leur conservation.

La technique à basse température vise l'association d'un appoint de cuisson et d'une température de dégustation. Rappelons que cette technologie s'applique surtout aux produits d'origine protidiques (viandes, œufs, poissons) et à quelques légumes. »

Le processus...



Degrés de cuisson à cœur du bœuf :

A 45°C bleu

A 50°C saignant

A 55°C à point

A 60°C et plus bien cuit

BŒUF	SAISIR	DURÉE MOYENNE DE CUISSON AU FOUR	TEMPÉRATURE DU FOUR	TEMPÉRATURE A CŒUR EN FIN DE CUISSON
CÔTE (1.200kg)	5 min	2½ heures	80°C	45°C:BLEU 55°C:A POINT
CÔTES COUVERTES (800g)	4 min	2 heures	80°C	45°C: BLEU 55°C:A POINT
ÉMINCÉ (800g)	30 sec/portion	35 min	65°C	45°C:BLEU
ENTRECÔTES (200 g)	1 min	40 min	80°C	55°C:A POINT
ENTRECÔTES DOUBLES (400 g)	1½ min	1 heure	80°C	45°C: BLEU 55°C:A POINT
FILET (800g)	4 min	1½ heure	80°C	45°C: BLEU 55°C:A POINT
MÉDAILLONS (100g)	1 min	35 min	75°C	55°C:A POINT
PAUPIETTES (150g)	1 min	45 min	75°C	68°C:A POINT
PAVES DE RUMSTECK (200g)	1½ min	45 min	80°C	45°C:BLEU 55°C: A POINT
RÔTI (800g)	4 min	2 heures	80°C	55°C: A POINT
RÔTI (2kg)	10 min	3 heures	80°C	55°C: A POINT
RUMSTECK (800g)	4 min	2 heures	80°C	45°C: BLEU 55°C:A POINT
STEAKS DE RUMSTECK (200g)	1 min	45 min	75°C	45°C:BLEU 55°C:A POINT
FILET BŒUF(800g)	5 min	1 heure	80°C	45°C (BLEU) 55°C A POINT
CHATEAUBRIAND (800g)	5 min	1 heure	80°C	45°C: BLEU 55°C:A POINT
TOURNEDO (100g)	4 min	30 min	80°C	45°C:BLEU 55°C:A POINT

ROSBIF (1kg)	10 min	2 heures	80°C	45°C:BLEU 55°C:A POINT
JOUE DE BŒUF (900g)	5 min	5 heures	100°C	70°C: BIEN CUIT
OSSO-BUCO (1kg)	5 min	10 heure	70° C	65°C:BIEN CUIT
PIÈCES A BRAISER ET A BOUILLIR	10 min	10 heure a 12 heure	66°c	66°C:BIEN CUIT

Degrés de cuisson à cœur du VEAU :

A 58°C rosé

A 60°C a point

70°C et plus bien cuit

VEAU	SAISIR	DURÉE MOYENNE DE CUISSON AU FOUR	TEMPÉRATURE DU FOUR	TEMPÉRATURE ACŒUR EN FIN DE CUISSON
CARRE (1.200kg)	5 min	2¾ heures	80°C	58°C: ROSE 60°C:A POINT
CÔTELETTE (200g)	1½ min	50 min	80°C	58°C: ROSE 60°C:A POINT
CÔTELETTES DOUBLES (450g)	2 min	1¾ heure	80°C	58°C: ROSE 60°C:A POINT
FILET D'ÉPAULE (400g)	3 min	2½ heure	80°C	60°C:A POINT
FILET MIGNON (800g)	4 min	1¾ heure	80°C	58°C: ROSE 60°C:A POINT
ÉMINCE (800G)	30sec/portion	30 min	65°C	50°C:A POINT
MÉDAILLONS (100g)	1 min	35 min	75°C	55°C:ROSE 58°C:A POINT
PETITES ESCALOPES	1 min	30 min	65°C	50°C:A POINT
RÔTI (800g)	4 min	2 heures	80°C	58°C: ROSE 60°C:A POINT
RÔTI (cou 3,500kg)	12 min	4 ¼ heures	80°C	58°C: ROSE 60°C:A POINT
STEAKS (200g)	1 min	50 min	75°C	58°C: ROSE 60°C:A POINT

PAUPIETTES (150g)	1 min	45 min	75°C	65°C:A POINT
NOIX PATISSIERE (800G)	10 min	2 heures	80°C	58°C: ROSE 60°C:A POINT

Degrés de cuisson à cœur du Agneau :

A 50 – 58°C rosé

A 60 – 70°C bien cuit

AGNEAU	SAISIR	DURÉE MOYENNE DE CUISSON AU FOUR	TEMPÉRATURE DU FOUR	TEMPÉRATURE A CŒUR EN FIN DE CUISSON
CARRE (400g)	2½ min	1½ heure	80°C	55°C: ROSE
SOURI D' AGNEAU CONFITES	5 min	12 heures	70°C	70°C: BIEN CUIT
SOURI D' AGNEAU	5 min	6 heures	80°C	80°C: BIEN CUIT
CÔTELETTE (100g)	1 min	35 min	75°C	55°C: ROSE
ÉMINCE ,MINI-FILET (800g)	30 sec/portion	35 min	65°C	50°C: ROSE
FILET DE SELLE (200g)	1 min	45 min	75°C	55°C: ROSE
GIGOT AVEC OS (2 kg)	10 min	3½ heures	80°C	58°C: ROSE
GIGOT SANS OS EN RÔTI (1.300kg)	6 min	3 heures	80°C	58°C: ROSE
QUASI (200g)	1½ min	1 heure	80°C	55°C:A POINT
STEAK DE GIGOT (200g)	1 min	55 min	75°C	58°C:ROSE

Degrés de cuisson à cœur du Porc :

A 65 – 75 °C bien cuit

PORC	SAISIR	DURÉE MOYENNE DE CUISSON AU FOUR	TEMPÉRATURE DU FOUR	TEMPÉRATURE A CŒUR EN FIN DE CUISSON
CARRE (1.200kg)	5 min	3¼ heures	80°C	68°C:BIEN CUIT
CÔTELETTES (200g)	1½ min	55 min	80°C	68°C:BIEN CUIT
FILET MIGNON (400g)	3 min	1½ heure	80°C	66°C:BIEN CUIT
MÉDAILLONS (80g)	1min	50 min	75°C	68°C:BIEN CUIT
NOIX PÂTISSERIE (800 g)	4 min	2½ heures	80°C	68°C:BIEN CUIT
RÔTI FILET OU COU (800g)	4 min	2½ heures	80°C	68°C:BIEN CUIT
JARRE D' PORC		6 heures	75°C	75°C:BIEN CUIT
TRAVERS DE PORC		8 heures à 24 heures	75°C	68°C:BIEN CUIT

Degrés de cuisson à cœur du Canard :

A 53°C: mi-cuit

A 58°C rosé

A 60°C a point

70°C bien cuit

CANARD	SAISIR	DURÉE MOYENNE DE CUISSON AU FOUR	TEMPÉRATURE DU FOUR	TEMPÉRATURE A CŒUR EN FIN DE CUISSON
MAGRET (200g)	3 min	1 heure	80°C	58°C: ROSE
CUISSES DE CANARD CONFITES		6 heures	90°C	70°C:BIEN CUIT
CANARD ENTIER	10 min	12 heures	65°C	65°C:A POINT
FOIS GRAS	FACULTATIF	40 min	68°C	53°C:MI-CUIT 58°C:A POINT

Degrés de cuisson à cœur du Volaille :

Au moins 72°C bien cuit

DINDE	SAISIR	DURÉE MOYENNE DE CUISSON AU FOUR	TEMPÉRATURE DU FOUR	TEMPÉRATURE A CŒUR EN FIN DE CUISSON
FILET (1.500kg)	6 min	2¾ heures	90°C	72°C:BIEN CUIT
RÔTI DE DINDE	5 min	2½ heures	90°C	72°C:BIEN CUIT
DINDE OU CHAPON ENTIER(e) (3.5 kg)	15 min	4¾ heures	90°C	72 °C:BIEN CUIT
CUISSE (1.500kg)	5 min	2½ heures	90°C	72°C:BIEN CUIT

PINTADE	SAISIR	DURÉE MOYENNE DE CUISSON AU FOUR	TEMPÉRATURE DU FOUR	TEMPÉRATURE A CŒUR EN FIN DE CUISSON
SUPRÊMES (180g)	2 min	50 min	90°C	72°C:BIEN CUIT
CUISSES (170g)	2½ min	1¾ heure	90°C	72°C:BIEN CUIT
PINTADE (1kg)	10 min	1½ heure	90°C	72°C:BIEN CUIT

POULET	SAISIR	DURÉE MOYENNE DE CUISSON AU FOUR	TEMPÉRATURE DU FOUR	TEMPÉRATURE A CŒUR EN FIN DE CUISSON
BLANCS (180g)	3 min	50 min	90°C	72°C:BIEN CUIT
CUISSES (170g)	2½ min	1¾ heure	90°C	72°C:BIEN CUIT
ÉMINCÉ (800g)	30sec/portion	40 min	75°C	72°C:BIEN CUIT
POULET ENTIER (1.2 kg)	10 min	3¼ heures	90°C	72°C:BIEN CUIT

Degrés de cuisson à cœur du Gibier :

A 50°C – 58°C rosé

A 60°C: a point

A 75 °C bien cuit

CERF	SAISIR	DURÉE MOYENNE DE CUISSON AU FOUR	TEMPÉRATURE DU FOUR	TEMPÉRATURE A CŒUR EN FIN DE CUISSON
MÉDAILLONS (80g)	1 min	50 min	80°C	58°C: ROSE 60°C:A POINT
NOIX (400g)	2½ min	1¼ heure	80°C	58°C: ROSE 60°C:A POINT

CHEVREUIL	SAISIR	DURÉE MOYENNE DE CUISSON AU FOUR	TEMPÉRATURE DU FOUR	TEMPÉRATURE A CŒUR EN FIN DE CUISSON
MÉDAILLONS (80g)	1min	50 min	80°C	58°C: ROSE 60°C:A POINT
NOIX (400g)	2½ min	1¼ heure	80°C	58°C: ROSE 60°C:A POINT

Degrés de cuisson à cœur du Lapin :

A 70C°: a point

LAPIN	SAISIR	DURÉE MOYENNE DE CUISSON AU FOUR	TEMPÉRATURE DU FOUR	TEMPÉRATURE A CŒUR EN FIN DE CUISSON
CUISSES (180g)	2½ min	1 heure	80°C	70°C:A POINT
RÂBLE (750g)	2½ min	1heure	80°C	70°C:A POINT

Degrés de cuisson à cœur du Poisson :

A 40°C bleu

A 45°C rosé

A 50°C– 54°C a point

POISSON EN FILETS	SAISIR (FACULTATIF)	DURÉE MOYENNE DE CUISSON AU FOUR	TEMPÉRATURE DU FOUR	TEMPÉRATURE A CŒUR EN FIN DE CUISSON
POISSONS BLANCS, BAR, CABILLAUD... (150g)	3 min	35 min	70°C	51°C à 54°C
TRUITE, OMBLE... (150 g)	3 min	25 min	65°C	51°C à 54°C
SAUMON (150 g)	3 min	25 à 35 min	70°C	45°C: ROSÉ 54°C:A POINT
LOTTE (150 g)	3 min	30 min	70°C	51°C à 54°C
LIEU JAUNE (150 g)	3 min	35 min	70°C	51 °C à 54°C
THON, ESPADON, MARLIN (150 g)	3 min	20 à 35 min	70°C	40°C: BLEU 45°C: ROSÉ 50°C:A POINT
RAIE	3 min	12 mn	50°C	51°C à 54°C

FRUITS DE MER	SAISIR (FACULTATIF)	DURÉE MOYENNE DE CUISSON AU FOUR	TEMPÉRATURE A CŒUR EN FIN DE CUISSON
HOMARD		20 min	53°C A 54°C
POULPE		4 heure	45°C
CREVETTES GAMBA	3 min	20 min	45°C

PRODUITS LAITIERS Y D'ŒUFS	DURÉE MOYENNE DE CUISSON	TEMPÉRATURE DU FOUR
CRÉMÉ ANGLAISE	30 min	82°C A 84°C
ŒUFS OU ŒUF PARFAIT	1 heure	62°C A 65°C

LÉGUMES	SAISIR (FACULTATIF)	TEMPÉRATURE DU FOUR	DURÉE MOYENNE DE CUISSON
CAROTTE, POMME DE TERRE, NAVET, CÉLERI, BETTERAVE.	3 min a 10 min	85°C a 87°C	1heure a 4 heure
ASPERGE, BROCOLIS, MAIS, CHOU-FLEUR, AUBERGINE, OIGNON,HARICOT VERT, FENOUIL, POTIRON, PETIT POIS.	3 min a 5 min	85°C a 87°C	30 min a 1,5 heure