

# VOUS NE SAVEZ PLUS COMMENT ON FAIT ?

Comment cuit-on un steak saignant ?

À combien de degrés faut-il rôtir un rosbif ?

Combien de temps faut-il mettre un rôti de porc au four ?

Même en plein coup de feu derrière les fourneaux, on peut se poser des questions.

Heureusement, les réponses sont faciles à trouver :

## TOURNEZ LE DISQUE CUIRE & RÔTIR

Cuire un steak ou une côtelette, rôtir un rosbif ou un rôti de porc :

tout est clairement expliqué sur ce disque.

Allez, on tourne et on cuit sa viande à la perfection !

Découvrez dans ce petit livre des conseils tout simples pour des viandes cuites ou rôties à la perfection.

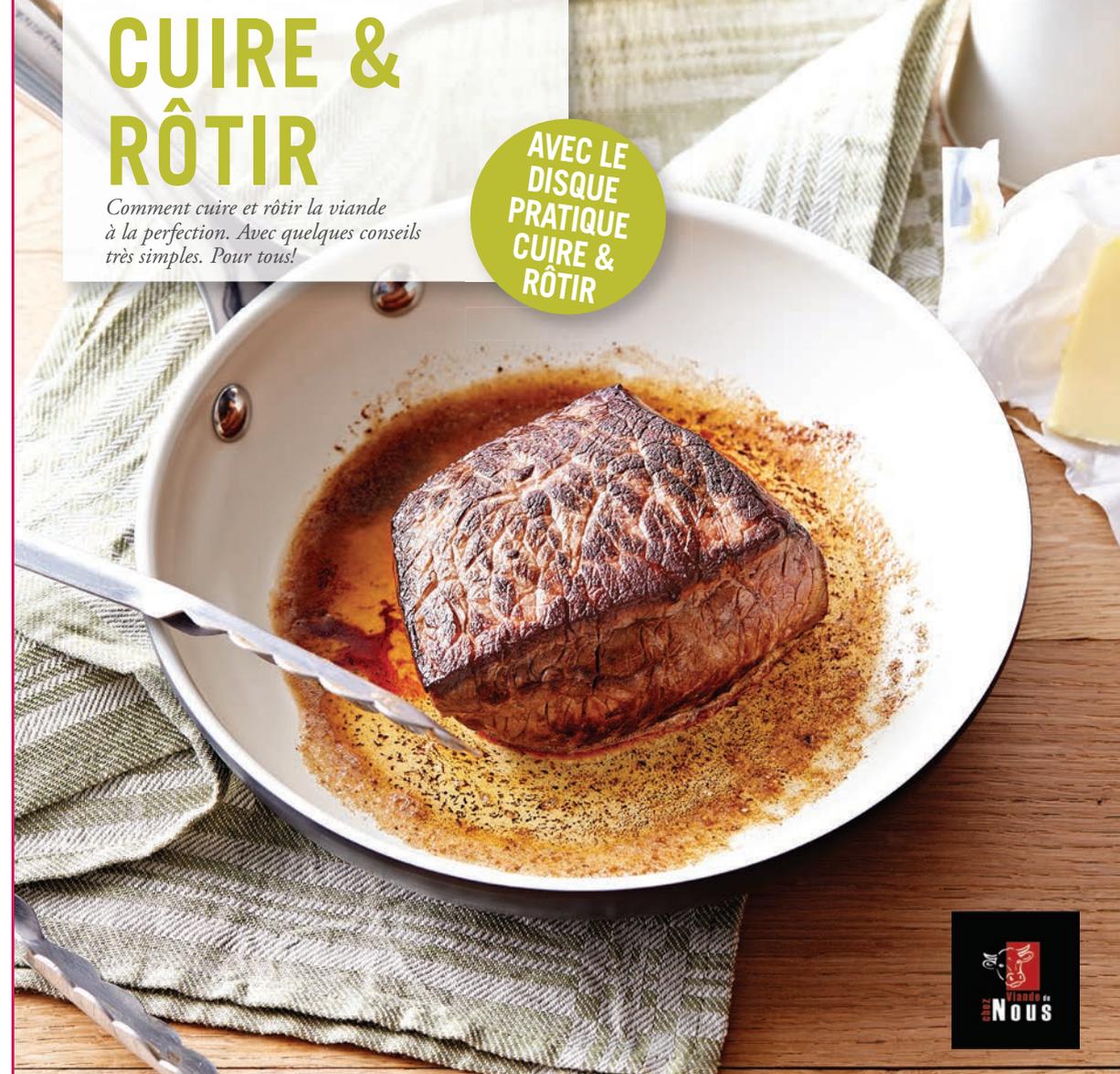
Maintenant avec le disque cuire & rôtir.



# CUIRE & RÔTIR

*Comment cuire et rôtir la viande à la perfection. Avec quelques conseils très simples. Pour tous!*

AVEC LE DISQUE PRATIQUE CUIRE & RÔTIR





# CUIRE & RÔTIR

*Vous aimez un bon morceau de viande avec une croûte savoureuse et croquante ?  
Ou un rôti qui a pris tout son temps pour cuire au four ? Vous découvrirez dans ce  
petit livre comment préparer dans les règles de l'art la bonne viande de chez nous.*

Les cuissons à la poêle et au four sont deux excellentes façons de tirer le meilleur parti de votre viande. Les conseils que vous trouverez dans cette brochure vous permettront de préparer une viande toujours parfaitement savoureuse, mais aussi de profiter des bienfaits de la viande.

Ces conseils de cuisson à la poêle et au four sont faciles à appliquer. Par ailleurs, ils vous permettent d'apporter de la variété à vos menus : du steak ou rosbif, en passant par les côtes de porc et le rôti.

Pour vous aider en cuisine, vous trouverez les principaux conseils de cuisson dans un disque « Cuire & Rôtir » très pratique. Celui-ci se trouve au verso de cette brochure. Il vous suffit donc de le tourner pour savoir instantanément comment préparer parfaitement votre viande.

Bon amusement en cuisine !





# ÊTES-VOUS FLEXIVORE ?

Vous variez suffisamment votre alimentation ? Vous alternez sans problème la viande, le poisson, les repas végétariens et d'autres alternatives ? Et pour vous, un morceau de viande a incontestablement sa place dans un menu équilibré ? Alors vous êtes flexivore.

Et vous n'êtes pas tout seul. Pas moins de 90% des Belges apprécient un morceau de viande. Parce qu'ils l'aiment, mais aussi parce qu'ils savent que c'est **nourrissant** : la viande contient notamment d'excellents nutriments.

Le flexivore est un consommateur conscient. Il choisit la viande qu'il mange en connaissance de cause, d'une manière parfaitement **responsable**. En choisissant un morceau de viande de chez nous, il soutient non seulement l'économie locale, mais il limite aussi l'empreinte écologique.

Le flexivore sait aussi mieux que personne que la viande de chez nous est **sûre**. Grâce à une législation stricte, aux nombreux contrôles et à une traçabilité parfaite depuis le fournisseur d'alimentation pour bétail jusqu'au magasin.



## INCROYABLE, TOUT CE QUE L'ON TROUVE DANS LA VIANDE

*La viande est une source importante de protéines, vitamines B (B1, B3, B6 et surtout B12) et de minéraux, comme le fer et le zinc. Ces nutriments jouent un rôle dans la croissance, l'entretien et le fonctionnement normal de notre corps.*

## Protéines

Après l'eau, les protéines sont l'ingrédient principal que l'on retrouve dans la viande.

100 grammes de viande contiennent environ 20 grammes de protéines.

Les protéines dans la viande sont faciles à digérer et ont une valeur biologique élevée. En d'autres termes, la viande contient tous les acides aminés essentiels qui sont nécessaires pour développer et entretenir de manière optimale les tissus de votre corps, cela quel que soit votre âge.

## Vitamine B12

La vitamine B12 n'est présente naturellement que dans les produits d'origine animale et contribue à la formation des cellules rouges et au bon fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire.

Les personnes qui ne mangent pas de viande ou d'autres produits d'origine animale comme les produits laitiers risquent d'avoir une carence en vitamine B12 et doivent dès lors utiliser des produits alimentaires enrichis ou des suppléments alimentaires.

## Fer et zinc

La viande contribue en grande partie à l'apport de fer et de zinc.

Le fer est important : il contribue au transport de l'oxygène dans le sang et au métabolisme énergétique. Un individu qui manque de fer est plus vite fatigué.

Le zinc contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. Il permet aussi aux cheveux, à la peau et aux ongles de rester sains.

Une carence en fer et en zinc peut apparaître à tout âge. Les enfants en pleine croissance, les jeunes, les femmes, les végétariens et les végétaliens encourent davantage de risques.

### *Saviez-vous que notre corps tire plus facilement le fer de la viande ?*

25% du fer que nous absorbons provient de la viande contre 5 à 15% seulement des ingrédients d'origine végétale.



# PLUS NOURRISSANTE QUE VOUS NE LE PENSEZ

Un morceau de viande de chez nous a sa place dans une cuisine saine. Ci-dessous, vous trouverez quel pourcentage de l'apport journalier indispensable de vitamines et de minéraux vous apportent 100 g de viande.

Exemple : 100 g de viande de bœuf apportent 78% de la quantité de vitamine B12 nécessaire chaque jour.

## 100 g de viande de bœuf maigre apportent en moyenne :

VITAMINE B12		78%*
PROTÉINES		44%*
ZINC		41%*
VITAMINE B3		33%*
VITAMINE B6		25%*
FER		15%*
ÉNERGIE (CALORIES)		6%**

## 100 g de viande de porc maigre apportent en moyenne :

VITAMINE B1		75%*
PROTÉINES		41%*
VITAMINE B12		40%*
VITAMINE B3		38%*
VITAMINE B6		26%*
ZINC		23%*
FER		7%*
ÉNERGIE (CALORIES)		5%**

\* % des quantités nécessaires par jour \*\* % du besoin en énergie moyen (calories) par jour.

Source : Tableau des aliments belges, [www.internubel.be](http://www.internubel.be)

*La viande, le poisson, les œufs et les produits de remplacement font partie de la pyramide alimentaire active, le modèle pédagogique flamand pour une alimentation saine et équilibrée ([www.vigez.be/voeding](http://www.vigez.be/voeding)).*



## ENTRECÔTE

Un morceau qui, comme son nom l'indique, est pris entre les côtes. Il est pris dans le dos, environ au milieu du flanc.

Une bonne entrecôte doit faire environ 2 cm d'épaisseur et peser entre 250 et 300 g. La viande est bordée de graisse et est peu persillée. La graisse fond lors de la cuisson et donne un goût fin et une viande juteuse.

## CONTREFILET

Il est taillé dans le dos, juste à côté du filet pur. Comme il est plus proche de la cuisse que les six-côtes, sa viande est plus maigre. C'est pourquoi il faut la saisir avant de la cuire tout doucement pour qu'elle reste bien juteuse.

## CHATEAUBRIAND

Généralement coupé dans la petite tête, c'est un morceau bien tendre du quartier arrière, aussi appelé filet mignon. Le chateaubriand doit être bien rouge avec des petites veines blanches. Son épaisseur est de 3 à 5 cm et il pèse vite plus de 300 g. C'est donc un morceau idéal pour 2 personnes.



## RUMSTECK

Ce steak de première qualité est découpé dans la cuisse. C'est là que l'on trouve, avec le filet, les pièces de bœuf les plus maigres et les plus tendres. Avec sa saveur douce, le rumsteck est un grand classique.

## CÔTE À L'OS

Un morceau des six-côtes auquel l'os est toujours attaché. Un avantage parce que cuire une viande avec son os lui donne encore plus de goût. Comme pour le chateaubriand, ce morceau de viande est idéal pour 2 personnes.

## SIX-CÔTES

Tendres, savoureuses et persillées : c'est un morceau pour les vrais connaisseurs. Les six-côtes sont prises dans le dos du bœuf, à partir de la sixième côte, dans la partie du flanc la plus proche du spiringue. Le ribeye que l'on trouve souvent au menu des restaurants est le cœur des six-côtes.



## RÔTI AU FILET

Il est découpé dans le dos du porc, plus spécifiquement dans le filet ou les côtes. C'est la partie la plus maigre du dos, idéale pour ceux qui veulent manger léger, avec peu de graisse. Parce qu'il est maigre, le rôti au filet demande des températures de cuisson plus basses. Un rôti pris dans les basses côtes sera plus persillé, mais sa viande sera plus juteuse.

## COURONNE DE PORC

Ce sont les os et le bord de graisse qui font toute la différence de ce rôti. C'est une viande de porc tendre, délicieuse et festive. Le bord de graisse évite à la viande de dessécher et les os donnent un surplus de goût. On peut découper le gras après cuisson, mais s'il est devenu croustillant en cours de cuisson, le véritable amateur n'en fera rien !

## SPIRINGUE DE PORC

Une bonne pièce découpée dans le collier, pour les vrais connaisseurs. Elle est bien persillée et donc extra juteuse et pleine de goût. Cette viande supporte de plus hautes températures, elle est donc idéale pour le grill.



## RÔTI D'ÉPAULE

L'épaule contient plus de tissus conjonctifs et ses fibres sont plus longues. Son rôti sera un peu plus gras que celui du filet. Mais que cela ne vous effraie pas. Il faut prendre le temps de le cuire lentement pour apprécier sa tendreté et son goût plein de caractère.

## CÔTELETTE DE PORC

Elle est prise dans les côtes dorsales et a généralement un os et un bord de gras. La chair est compacte et solide. La côtelette de la côte au filet est très maigre et est idéalement cuite à basse température parce qu'elle se dessèche vite. Les côtelettes les plus juteuses, un peu plus persillées, sont prises dans les basses côtes, près du collier.

## FILET PUR DE PORC

Un morceau noble pris à l'intérieur du dos. C'est un long muscle fibreux avec peu de tissu conjonctif. Saisissez-le brièvement à feu vif avant de le laisser cuire doucement à basse température.



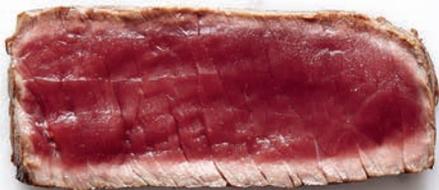


# 7 TUYAUX POUR CUIRE PARFAITEMENT VOTRE VIANDE

- ✓ Utilisez de préférence **des poêles avec un fond épais**. Celles-ci conservent mieux leur chaleur lorsque vous y disposez la viande. Une **poêle brûlante** empêche la viande de coller au fond.
- ✓ **Sortez la viande du réfrigérateur à l'avance**. Une viande trop froide se contracte au moment de la cuisson et fait chuter la température. C'est néfaste si vous voulez une jolie croûte.
- ✓ **Adaptez le format de la poêle** à la viande. Si la poêle est trop grande, la matière grasse cuit autour de la viande. Si le beurre fait mine de brûler, ajoutez-en une noisette fraîche.
- ✓ **Il convient d'assaisonner au préalable**, parce qu'il n'y a rien de plus agréable que ces senteurs au moment de la cuisson. Faites-le juste avant de disposer la viande dans la poêle, parce que le sel a tendance à extraire l'humidité de la viande.
- ✓ Attendez que **la viande forme une croûte** avant de la retourner. Une fois qu'elle est colorée, baissez la température pour éviter que l'extérieur ne brûle et que la viande ne se dessèche.
- ✓ N'utilisez pas de fourchette pendant la cuisson. Si vous la piquez, la viande perd son jus. Utilisez plutôt une **pince à viande ou une spatule**.
- ✓ Pour les morceaux plus épais, vous pouvez réduire sensiblement le temps de cuisson en plaçant **un couvercle sur la poêle** après l'apparition de la croûte. L'effet de vapeur accélère la cuisson au cœur de la viande.

## ASTUCE SUPPLÉMENTAIRE :

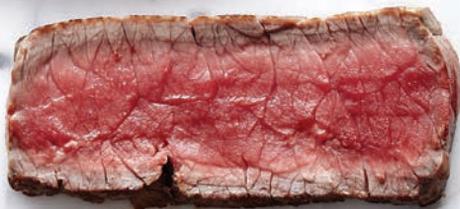
Au moment de la cuisson, la matière grasse est le conducteur idéal entre la poêle chaude et la viande. Vous pouvez ainsi humer les délicieux arômes qui accompagnent immanquablement la cuisson. La cuisson à la poêle convient surtout pour la viande tendre, coupée en tranches pas trop épaisses et avec peu de tissus conjonctifs : steaks, hamburgers, côtelettes ou filets purs de porc.



## BLEU

La viande est à peine poêlée. Pour le reste, elle est encore presque crue, mais chaude à l'intérieur.

**47°C - 3 min** (Saisissez la viande pendant 1,5 minute sur chaque face à feu vif)



## SAIGNANT

Comme son nom l'indique, une viande est 'saignante' lorsqu'elle commence à saigner dans la poêle. L'extérieur est bien cuit, mais l'intérieur reste rouge.

**50 à 52°C - 5 min** (Comme pour la cuisson bleue, mais rajoutez 1 minute pour chaque face)



## À POINT

Le cœur de la viande est moins rouge et tend vers le rosé.

**60°C - 7 min** (Comme pour la cuisson bleue, mais rajoutez 2 minutes pour chaque face)



## BIENCUIT

Une viande bien cuite n'a plus de couleur. Elle est cuite à 100% à l'intérieur. Ce mode de cuisson ne convient que pour les steaks les plus fins.

**70°C - 9 min**

(Comme pour la cuisson bleue, mais rajoutez 3 minutes pour chaque face)



# VOICI COMMENT CUIRE UN STEAK DANS LES RÈGLES DE L'ART

- ✓ **Sortez le steak un peu à l'avance du frigo** pour éviter que l'intérieur ne soit froid. Séchez la viande en l'épongeant pour obtenir une belle croûte.
- ✓ Mettez le beurre dans **une poêle très chaude** et attendez que la mousse ait disparu. Pendant ce temps, assaisonnez les steaks.
- ✓ Laissez cuire la viande sur une face à feu vif pendant une minute et demie avant de la retourner. C'est la seule façon d'obtenir une jolie croûte et le bon goût d'une viande bien cuite. Faites de même avec l'autre face pour un steak **bleu** parfait.
- ✓ Pour un steak plus cuit, baissez votre feu après ces 3 premières minutes. En laissant la viande cuire doucement, vous évitez de la dessécher. Avec 1 minute de plus sur chaque face, vous obtenez un steak **saignant**.
- ✓ Pour **à point ou bien cuit**, ajoutez respectivement 1 ou 2 minutes. Bon, ce n'est pas une science exacte bien sûr. Le temps de cuisson dépend de la structure de la viande, de la poêle, de l'intensité du feu...
- ✓ **Laissez reposer la viande sur une assiette chaude**, légèrement recouverte d'une feuille d'aluminium, pendant le même temps qu'a duré la cuisson. La viande pourra ainsi se détendre et les sucs se répartiront à nouveau dans toute la pièce de viande.





# COMMENT CUIRE UNE CÔTELETTE DE PORC BIEN JUTEUSE

- ✓ Une viande qui est froide a besoin d'être chauffée plus longtemps pour cuire en profondeur. Et plus la cuisson est longue, plus les jus s'échappent et la viande est sèche. Voilà pourquoi il faut **sortir la viande de porc du frigo bien à l'avance.**
- ✓ **Séchez la viande en l'épongeant** pour obtenir une plus jolie croûte.
- ✓ Mettez le beurre dans **une poêle chaude** et attendez que la mousse disparaisse. Entre-temps, **assaisonnez** la viande de poivre, sel et – comme le faisaient nos grands-mères – d'une pincée de noix de muscade pour relever le goût de la viande de porc.
- ✓ Laissez cuire la viande **2 minutes à feu vif** avant de la retourner. Vous aurez ainsi une jolie croûte et le bon goût d'une viande bien cuite. Laissez cuire **l'autre côté 2 minutes également à feu vif.** Baissez ensuite le feu et **laissez cuire doucement** afin de garder une viande juteuse. Plus la température est élevée, plus les suc s'échappent.
- ✓ Sortez la viande de la poêle juste avant qu'elle ne soit tout à fait cuite. Réservez-la sur une assiette chaude, sous une feuille d'aluminium posée légèrement, pour que **la cuisson se poursuive** jusqu'à l'os.
- ✓ La cuisson lente est surtout indiquée pour la viande maigre comme les côtelettes de la côte au filet ou les mignonnettes. Les côtelettes de basse-côte ou les spiringues plus persillées supportent une cuisson plus forte. Et parce que cette graisse garde la viande plus juteuse, elles sont parfaites pour le grill.

## ASTUCE SUPPLÉMENTAIRE:

Un petit bord de gras aide à empêcher la viande de porc de sécher pendant la cuisson. C'est la garantie supplémentaire d'un morceau de viande tendre et juteux avec plus de goût. Après la cuisson, vous pouvez le couper si vous voulez. N'ayez pas peur des viandes plus persillées comme le spiringue. La graisse fond en cours de cuisson et donne une viande juteuse à cœur et un goût plus intense.





# 5 CONSEILS POUR RÔTIR UNE VIANDE À LA PERFECTION

✓ Tout comme pour la cuisson à la poêle, il vaut mieux **sortir la viande du frigo à l'avance**. **Séchez-la** en l'épongeant et attendez la dernière minute pour **l'assaisonner**. Parce que le sel fait sortir le jus.

✓ Les gens préfèrent en général le goût d'une viande qui a été **saisie à la poêle auparavant pour avoir une jolie croûte**.

✓ **Adaptez le format de votre lèche-frite** à la taille de votre rôti. Dans un four très chaud, la matière grasse autour du rôti pourrait se mettre à fumer et dégager des effluves désagréables. Ajoutez un peu de beurre frais juste avant de glisser la viande au four ou disposez quelques légumes grossièrement taillés autour. Ils éviteront à la graisse de brûler et donneront plus de goût au jus de cuisson.

✓ **Arrosez régulièrement de jus de cuisson**, surtout si la température du four est élevée.

Cela freine un peu la cuisson et évite les croûtes trop dures. Les rôtis qui ont une couche de graisse sont parfaits pour garder la viande bien juteuse. Certains bouchers donnent une petite peau de graisse à ficeler autour du rosbif.

✓ Rôtir n'a rien d'une science exacte. Le diamètre de la pièce de viande varie et les températures indiquées par les fours ne sont pas toujours hyper fiables. Aussi **un thermomètre à viande** pour mesurer la température au cœur du rôti peut s'avérer très utile.

## ASTUCE SUPPLÉMENTAIRE:

Pour rôtir, votre four utilise une chaleur rayonnante. Comme il n'y a pas de transfert de chaleur direct, la viande peut cuire à cœur sans que l'extérieur ne devienne dur. Rôtir est donc le mode de cuisson idéal pour les grosses pièces de viande.





# COMMENT CUIRE LE MEILLEUR ROSBIF

- ✓ Sortez la viande du frigo **20 minutes** à l'avance. Préchauffez votre four à **220°C**. **Assaisonnez** la viande et saisissez-la de tous les côtés dans du beurre très chaud. Placez le rosbif dans un plat allant au four et ajoutez la graisse de cuisson ainsi qu'un petit morceau de beurre frais.
- ✓ Descendez la température du four à **200°C** et laissez cuire **12 minutes**. Diminuez ensuite la température à **180°C** pour le meilleur résultat. Pour une viande plutôt saignante, laissez rôtir encore pendant **8 minutes** avec une température mesurée au cœur de **48 à 51°C**. Ou **16 minutes** si vous préférez votre viande rosée avec un cœur de **51 à 54°C**. Ces temps sont calculés pour un rosbif moyen d'environ 800 g.
- ✓ Si vous ne voulez pas de croûte trop marquée, arrosez régulièrement votre rosbif avec le **jus de cuisson**. Ou ficelez une peau de graisse sur votre pièce de viande avant de la rôtir.

## ASTUCE SUPPLÉMENTAIRE:

Une viande qui vient d'être rôtie doit reposer. La chaleur concentrée sur l'extérieur pourra ainsi se diffuser jusqu'au cœur du rôti. La viande sera aussi plus ferme, donc plus facile à trancher tout en conservant ses sucs. On laissera reposer un rôti de 800 g pendant au moins un quart d'heure sur une assiette chaude, légèrement recouvert d'un papier alu.





# COMMENT PRÉPARER LE MEILLEUR RÔTI DE PORC

- ✓ Sortez la viande du frigo **20 minutes à l'avance**. Préchauffez votre four à **200°C**. Laissez l'éventuelle couche de graisse sur le rôti. Elle fondra en cours de cuisson et donnera plus de goût et de jus.
- ✓ **Assaisonnez** la viande en dernière minute et saisissez-la de tous les côtés dans du beurre très chaud. Placez le rôti dans une lèchefrite et arrosez-le de la graisse de cuisson. Déposez quelques morceaux de beurre froid ou des gros morceaux de légumes.
- ✓ Diminuez le four à **180°C** et laissez rôtir la viande pendant **15 minutes**. Descendez la température à **150°C** et poursuivez la cuisson encore pendant **45 à 50 minutes**, selon le diamètre du rôti. En cuisant à basse température, la viande reste plus juteuse.

Pour une viande bien cuite mais moelleuse, sortez le rôti du four quand il atteint **une température de 69°C au cœur**. Si vous le préférez rosé, arrêtez la cuisson à **67°C**.

- ✓ Laissez la viande **reposer au moins 15 minutes** sur une assiette chaude, légèrement recouverte d'une feuille d'aluminium. La température de la viande au cœur devrait encore augmenter de 1 ou 2 degrés.

## ALTERNATIVE:

Demandez à votre boucher de vous préparer **une couronne de porc** : un rôti tendre, juteux et festif. Ce qui change tout, c'est le petit bord de gras et les os. Le gras empêche la viande de dessécher et les os donnent plus de goût. Vous pouvez couper le bord de gras après la cuisson.





## ROSBIF

## RÔTIR

- 2 min. de cuisson à feu vif.
- Retourner la viande.
- 2 min. de cuisson à feu vif.
- Poursuivre la cuisson à feu doux.

**Saignant:**  
Cuisson bleue + encore 1 minute de cuisson de chaque côté. Température à cœur: 50°C à 52°C.

**À point:**  
Cuisson bleue + encore 2 minutes de cuisson de chaque côté. Température à cœur: 60°C.

**Bien cuit:**  
Cuisson bleue + encore 3 minutes de cuisson de chaque côté. Température à cœur: 70°C.

## RÔTI

**Bleu:**  
Cuire 1,5 min. de chaque côté à feu vif  
Température à cœur: 47°C

- Préchauffer le four sur 220°C.
- Saisir la viande à la poêle.
- Rôtir 12 min. à 200°C.
- Pour une viande saignante: + 8 min. à 180°C.  
(Température à cœur de 48°C à 51°C.)
- Pour une viande rosée: + 16 min. à 180°C.  
(Température à cœur de 51°C à 54°C.)
- Laisser reposer 15 min.  
sous une feuille d'alu.

**Pour**  
un morceau de  
viande de +/- 800 g

**Pour**  
un morceau de  
viande de +/- 800 g

- Préchauffer le four sur 200°C.
- Saisir la viande à la poêle.
- Rôtir 15 min. à 180°C.
- Poursuivre 45 à 50 min. à 150°C.
- Température à cœur de 67°C à 69°C.
- Laisser reposer 15 min. sous une feuille d'alu.

## STEAK

## CUIRE

## CÔTELETTE