

# la Viande mode de Cuisson

Les viandes Label Rouge ont d'exceptionnelles qualités gustatives à vous offrir ... encore faut-il les préserver en cuisine !

## Laissez reposer la viande

Pour préserver la tendreté et la saveur d'une viande à griller, poêler ou rôtir, il faut penser à la sortir du réfrigérateur environ 20 minutes avant la cuisson : 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.

### > Poêler/Griller

La poêle, le grill 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 reste tendre et juteuse.

**Bleu** : 1 min. à feu très vif

**Saignant** : 1 min. 30 à feu vif

**À point** : 2 min. 30 à feu moyen

**Bien cuit** : 3 min. à feu doux

### > Braiser

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

*Notre Conseil : dans une cocotte légèrement huilée, faire dorer la viande sous toutes ses faces afin de conserver tous ses sucs. Quand elle est uniformément colorée, ajoutez une garniture aromatique, assaisonnez et mouillez à hauteur. La viande doit être à peine couverte de liquide*

### > Rôtir

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**.

**Saignant** : 10/15 min. par 500 g.

**À point** : 10/15 min. par 500 g.

**Bien cuit** : 20/25 min. par 500 g.

### > 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 cuisson est incontestablement le pot-au-feu.

*Notre Conseil : Les viandes à bouillir doivent être 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.*

[www.leshallesdegenas.fr](http://www.leshallesdegenas.fr)



Les Halles de Genas

LA QUALITÉ À L'ÉTAT PUR