

Températures à cœur pour une cuisson respectueuse de la viande

Temps de cuisson à basse température

Viandes	Poids	Temps de saisie	Durées de cuisson	T° du cœur	
				T° du four	T° à cœur
<b>Bœuf</b>					
Degrés de cuisson à cœur du bœuf					
45°C = Bleu    50°C = Saignant    55°C = à point    60°C = Bien cuit					
Faux-filet	800g	5 min	1.5 heure	80°C	55°C
Entrecôte double	400g	6 min	40 min	80°C	55°C
Entrecôte pasrisienne	800g	12 min	2 heures	80°C	55°C
Entrecôte pasrisienne	3.2kg	15 min	4.5 heures	80°C	55°C
Filet de bœuf	800g	5 min	1.5 heure	75°C	55°C
Filet de bœuf	1.2kg	6 min	2 heures	75°C	55°C
Tournedos	120g	3 min	20 min	75°C	55°C
Rumpsteak	800g	10 min	2 heures	80°C	55°C
Rumpsteak	200pce	4 min	50 min	80°C	55°C
Rôti de bœuf	1kg	10 min	2 heures	80°C	55°C
Rôti de bœuf	3.9kg	20 min	5 heures	80°C	55°C
<b>Veau</b>					
La viande de veau peut se déguster rosé					
Faux-filet	800g	10 min	2 heures	80°C	55°C-60°C
Carré de Côtes	1kg	15 min	2 heures	80°C	60°C-65°C
Côtelettes	200g	4 min	40 min	80°C	60°C-65°C
Grenadin	400g	10 min	1.5 heure	80°C	55°C-60°C
Faux-filet	600g	10 min	1.5 heure	80°C	55°C-60°C
Filet mignon	1.2kg	6 min	2 heures	80°C	55°C-60°C
Filet mignon	800g	5 min	1.5 heure	80°C	55°C-60°C
Longe	1.2kg	10 min	2 heures	80°C	55°C-60°C
Noix entier	800g	10 min	2 heures	80°C	55°C-60°C
Tranche de Quasi	200g	4 min	30 min	80°C	55°C-60°C
<b>Porc</b>					
La viande de porc se mange à point à l'exception du filet mignon					
Filet	800g	10 min	2 heures	80°C	65°C-70°C
Carré de Côtes	1kg	15 min	2.5 heures	80°C	65°C-70°C
Côtelettes	200g	4 min	45 min	80°C	65°C-70°C
Cou	1kg	10 min	2.5 heures	80°C	70°C-75°C
Filet mignon	400g	5 min	1.5 heure	80°C	60°C-65°C
Médailles	80g	2 min	40 min	80°C	60°C-65°C
<b>Agneau</b>					
L'agneau se déguste rosé					
Pour le gigot, la température à cœur se mesure à l'os					
Rôti d'épaule	1kg	10 min	2 heures	80°C	60°C-65°C
Rack	400g	4 min	1.5 heure	80°C	55°C-60°C
Gigot à l'os	2kg	20 min	2.5 heures	80°C	60°C-65°C
Quasi	200g	3 min	30 min	80°C	60°C-65°C

Sortir la viande du frigo 1h avant cuisson  
Laisser un temps de repos après cuisson  
Ces temps de cuisson sont approximatifs