BEEF.
IT'S WHAT'S FOR DINNER.®

LE BŒUF AMÉRICAIN

Guide à l'intention des amateurs de viande de bœuf

U.S. MEAT EXPORT FEDERATION

Table des matières

Introduction 1
Que dit l'étiquette ? 2
Stockage de la viande de bœuf 3
Décongélation et hygiène 4
Conseils et astuces 5
Marinade ou mélange d'aromates ? 6
Astuces pour la marinade 7
Astuces pour le mélange d'aromates 7
Déterminer l'appoint de cuisson 8
Déterminer l'appoint de cuisson : steaks, viande hachée et rôtis 9
Morceaux de bœuf les plus courants et modes de cuisson recommandés 10-11
Grillades 12-15
Cuisson braisée 16-18
Grillades au four 19-21
Cuisson indirecte 22-24
Cuisson au four 25-29
Cuisson poêlée 30-32
Grillades à la poêle 33-36
Cuisson mijotée 37-38
Cuisson au wok/Stir-Fry 39-40
Autocuiseur 41-42
Notes personnelles 43

Ce guide est un recueil complet de recettes qui vous apprendra à sélectionner, à préparer et à cuisiner la viande de bœuf américain. Créé par des professionnels à l'usage des amateurs de viande bovine, il vous permettra d'approfondir vos connaissances et de cuisiner et présenter en toute confiance des informations sur le bœuf. Les leçons de cuisine sont accompagnées de conseils et d'astuces ainsi que de tableaux de temps de cuisson, c'est-à-dire tout ce qu'il vous faut pour réussir à tous les coups de succulentes recettes autour du bœuf !

Il accompagne le site BeefItsWhatsForDinner.com – la ressource ultime en ce qui concerne la viande de bœuf. Consultez le site Web pour retrouver les recettes, vous familiariser avec les différentes découpes, obtenir des informations sur la valeur nutritionnelle du bœuf et acquérir une meilleure connaissance de la viande bovine.

Que dit l'étiquette ?

L'étiquette « bœuf américain » identifie le type de viande (c'est-à-dire viande bovine), la pièce de gros et le morceau. Elle indique également le poids, la date limite de vente et les instructions pour une manipulation sans risque. On y trouve aussi parfois des informations sur le degré de qualité, la valeur nutritionnelle, la préparation et le pays d'origine.

La viande hachée de bœuf est conditionnée et étiquetée conformément aux normes du ministère de l'Agriculture des États-Unis (USDA). Les étiquettes comportent des informations sur le pourcentage de viande maigre/grasse (80 % de viande maigre /20 % de viande grasse, par exemple).

Au moment de l'achat :

- Choisissez une viande de couleur rouge cerise vive. Celle qui est vendue en poche scellée est généralement de couleur plus foncée, rouge violacée. Dès qu'elle est exposée à l'air, elle redevient rouge vif.
- Choisissez une viande dont la consistance est ferme à la pression.
- Vérifiez que l'emballage est froid et qu'il ne présente ni trou ni déchirure.
- Choisissez des paquets où il n'y a pas trop de liquide accumulé.
- Achetez une viande qui n'a pas dépassé la date limite de vente.

Les données concernant la teneur en graisses totales et en graisses saturées sont basées sur des portions cuites de 85 grammes, une fois que le gras visible a été retiré. US Department of Agriculture, Agricultural Research Service, 2012. USDA Nutrient Database for Standard Reference, Mise à jour 25.
Page d'accueil du Nutrient Data Laboratory : www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl.

CONSEIL DE STOCKAGE

—

La viande hachée s'altère plus vite qu'un rôti ou un steak, il faut donc utiliser le bœuf haché réfrigéré dans les 1 à 2 jours suivant l'achat.

Stockage de la viande de bœuf

Sécurité pendant le transport

Lorsque vous faites vos courses, choisissez votre viande juste avant de passer en caisse. Si le trajet jusqu'à votre domicile dure plus de 30 minutes, il est conseillé de la mettre au frais dans une glacière.

À la maison

- Dès que possible après l'achat, mettez la viande au réfrigérateur ou au congélateur.
- Conservez la viande emballée dans la partie inférieure de votre réfrigérateur, sur une assiette ou dans un plat afin de récupérer les jus.
- Si vous avez l'intention de la congeler, planifiez les repas de la semaine et emballez la viande en portions de taille adéquate pour vous et votre famille.
- Vous pouvez congeler le bœuf dans son emballage d'origine jusqu'à deux semaines. Passé ce délai, enveloppez-le dans du papier d'aluminium épais ou mettez-le dans des sacs de congélation en plastique, en expulsant autant d'air que possible.
- Étiquetez chaque emballage : date de congélation, nom du morceau et poids et/ou nombre de portions. Adoptez un système de roulement pour consommer en priorité les aliments les plus anciens.
- Mettez rapidement les restes du repas au réfrigérateur (au plus tard 2 heures après la cuisson).

Comment stocker la viande de bœuf au réfrigérateur et au congélateur

Découpe	Réfrigérateur 2 à 4 °C	Congélateur 17 °C ou moins
Viande fraîche	**À compter de la date d'achat**	
Steaks, rôtis	3 à 4 jours	6 à 12 mois
Viande à ragoût, brochettes ou lamelles	2 à 3 jours	6 à 12 mois
Viande hachée	1 à 2 jours	3 à 4 mois
Restes de bœuf cuit		
Tous	3 à 4 jours	2 à 3 mois
Bœuf séché/fumé/prêt-à-consommer		
Corned Beef prêt à cuisiner	1 semaine	2 semaines
Saucisses, produits de charcuterie	3 à 5 jours	1 à 2 mois
Saucisse de bœuf fumée	1 semaine	Non recommandé
Saucisse de bœuf sèche et demi-sèche, non tranchée	2 à 3 semaines	Non recommandé

Décongélation et hygiène

Comment décongeler

Pour préserver sa qualité, la viande de bœuf doit être décongelée au réfrigérateur, jamais à température ambiante. Placez le paquet congelé sur une assiette ou un plat afin de récupérer les jus et mettez-le au réfrigérateur en vous reportant aux temps indiqués ci-dessous.

Si vous avez oublié de sortir le bœuf haché à l'avance, l'USDA indique qu'il est possible de le décongeler au four à micro-ondes, mais qu'il faut alors le cuisiner le jour même.

Découpe	**Épaisseur du paquet de réfrigération**	**Temps approximatif (2 à 4 °C)**
Steaks, viande hachée	1,3 à 2 cm	12 heures
Viande à ragoût, brochettes, lamelles	2,5 à 4 cm	24 heures
Petit rôti	Variable	3 à 5 heures par 0,5 kg
Grand rôti	Variable	4 à 7 heures par 0,5 kg

Précautions d'hygiène

Pour empêcher toute contamination croisée et prévenir les maladies d'origine alimentaire, quelques simples précautions suffisent :

- Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau chaude et au savon avant et après toute manipulation de viande crue et d'autres aliments frais.
- Gardez la viande crue et les jus de viande à l'écart des autres aliments, que ce soit au réfrigérateur ou pendant la préparation.
- Lavez tous les ustensiles, les planches à découper et les plans de travail à l'eau chaude savonneuse après tout contact avec la viande crue.
- Gardez les planches à découper à l'écart des autres zones de préparation des aliments et des plats de service.

Conseils et astuces

- Manipulez délicatement le bœuf haché. Toute manipulation excessive risque de durcir les steaks hachés, les boulettes de viande ou les pains de viande.
- Avant la cuisson, épongez les steaks et les rôtis avec une feuille de papier essuie-tout pour permettre un bon rissolage.
- Pour une cuisson au wok, passez les steaks au congélateur pendant environ 30 minutes, vous pourrez ainsi les détailler en lanières plus facilement.
- Pour la cuisson au four ou sous le grill du four, placez les steaks ou les rôtis sur une grille posée sur une lèchefrite, ce qui permettra de récupérer les graisses qui s'écoulent pendant la cuisson.
- Pour les brochettes, détaillez le steak en morceaux de taille égale pour obtenir une cuisson uniforme. Vous les enfilerez ensuite sur des brochettes en les espaçant un peu. S'ils sont trop ou pas assez espacés, la cuisson de la viande risque de ne pas être uniforme.
- Utilisez la taille de récipient spécifiée dans la recette. Dans un récipient trop petit, la viande ne pourra pas dorer correctement, mais s'il est trop grand, elle risque de trop cuire.
- Pour cuisiner avec des ingrédients acides – tomates, jus d'agrume ou vin – utilisez un récipient dont le revêtement intérieur est non réactif : antiadhésif, aluminium anodisé ou acier inoxydable. Les matériaux réactifs comme l'aluminium et la fonte peuvent altérer le goût et la couleur des plats contenant ce type d'ingrédients.
- Si la chaleur est vive, vous risquez de trop cuire ou de carboniser l'extérieur des pièces de bœuf alors que l'intérieur restera saignant.
- Il n'est pas nécessaire que la viande soit à température ambiante avant la cuisson – vous pouvez parfaitement l'utiliser dès sa sortie du réfrigérateur.
- Utilisez une pince pour retourner les steaks et les rôtis : une fourchette risque de transpercer la viande et de laisser s'échapper les jus savoureux.
- Retournez les steaks hachés à l'aide d'une spatule. N'appuyez pas sur le steak car les jus savoureux qu'il contient risquent de s'échapper, donnant une viande desséchée.
- Salez la viande après l'avoir faite rissoler ou cuire. Avant la cuisson, le sel attire l'humidité et réduit la saveur obtenue avec une viande rissolée.

Marinade ou mélange d'aromates?

Quel type de morceau ?

Morceau tendre

(ex. steak T-bone ou Strip Steak) (faux-filet à grillade)

Disposez-vous de 15 minutes à 2 heures supplémentaires ?

Oui

Parfait !
Utilisez une marinade aromatique

Non

Ne vous inquiétez pas !
Appliquez un mélange de vos herbes et épices préférées

Morceau moins tendre

(ex. bavette ou rond de gite)

Pour un meilleur résultat, faites attendrir la viande dans une marinade

Utilisez une marinade à base d'ingrédients acides (comme du jus de citron ou un vinaigre aromatisé) ou contenant des enzymes naturelles (comme le gingembre ou l'ananas). Vous devez compter 6 à 24 heures de marinade

Recettes de marinades et de mélanges d'aromates sur
BeefItsWhatsForDinner.com

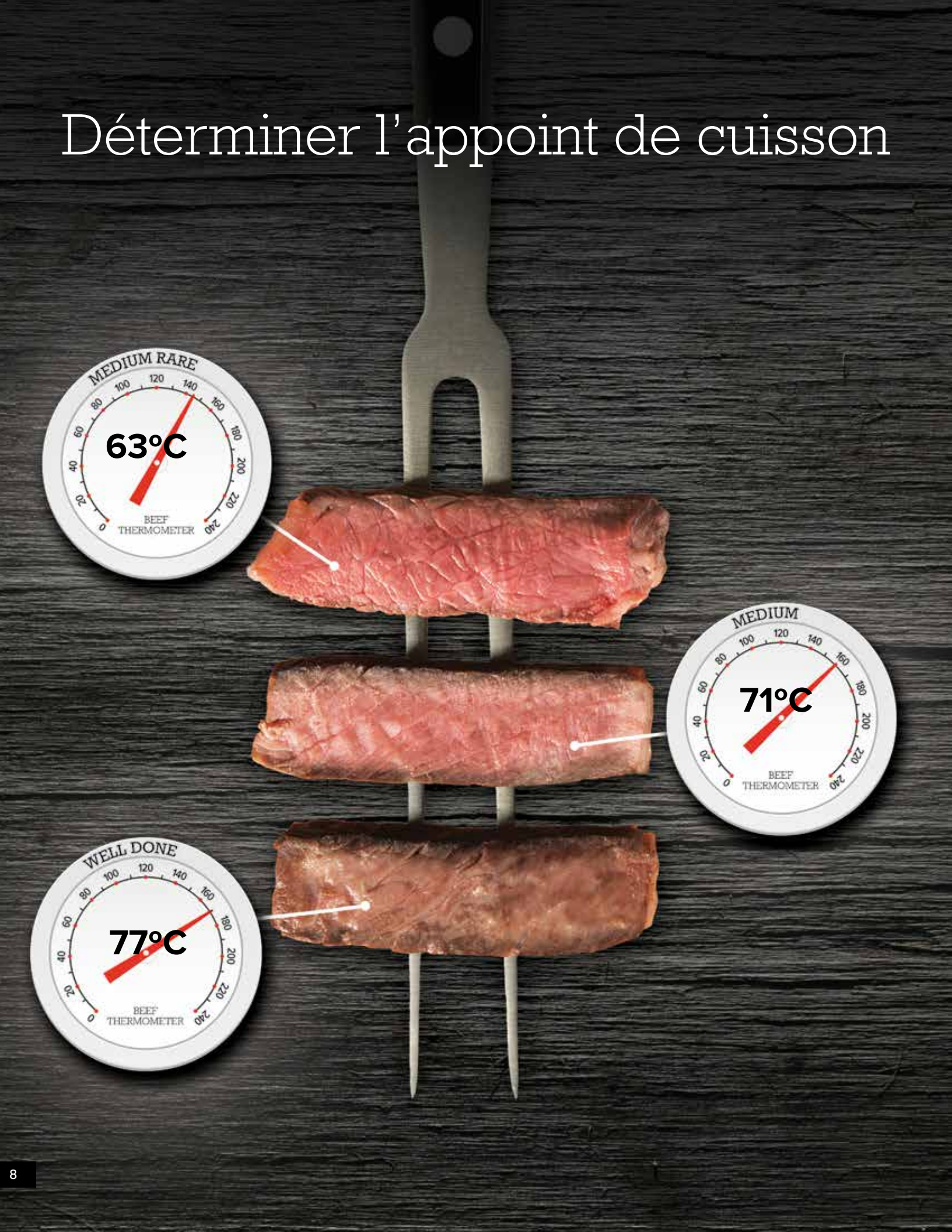
Astuces pour la marinade

- Vous devez toujours faire mariner la viande au réfrigérateur, jamais à température ambiante.
- Comptez 1/4 à 1/2 tasse de marinade par demi-kilogramme de viande.
- Faites mariner la viande dans un sac en plastique à usage alimentaire ou dans un récipient non réactif, en verre ou en plastique. Retournez ou mélangez de temps à autre pour assurer un contact uniforme avec la marinade.
- Avant de la cuisiner, sortez la viande de la marinade et épongez-la avec une feuille de papier essuie-tout. Cela permettra de la faire rissoler de façon uniforme et empêchera qu'elle ne cuise à la vapeur.
- Si vous utilisez la marinade pour arroser la viande ou préparer une sauce, réservez-en une partie que vous ajouterez plus tard. La marinade qui a été en contact avec la viande crue doit être portée à vive ébullition constante pendant au moins une minute avant d'être utilisée pour arroser la viande ou préparer une sauce.

Astuces pour le mélange d'aromates

- Le mélange d'aromates sec se compose d'herbes aromatiques, d'épices et d'autres assaisonnements secs.
- Pour les rôtis, faites une sorte de pâte d'ingrédients humides en petites quantités : huile, ail écrasé ou moutarde dont vous enduirez la viande.
- Le mélange d'aromates s'applique juste avant la cuisson ou jusqu'à 2 heures à l'avance ; la pièce de viande est ensuite réservée au réfrigérateur jusqu'au moment d'être cuisinée.
- Il suffit de mélanger les ingrédients et de les étaler uniformément sur toutes les faces. La viande sera alors cuite à l'appoint souhaité.

Déterminer l'appoint de cuisson

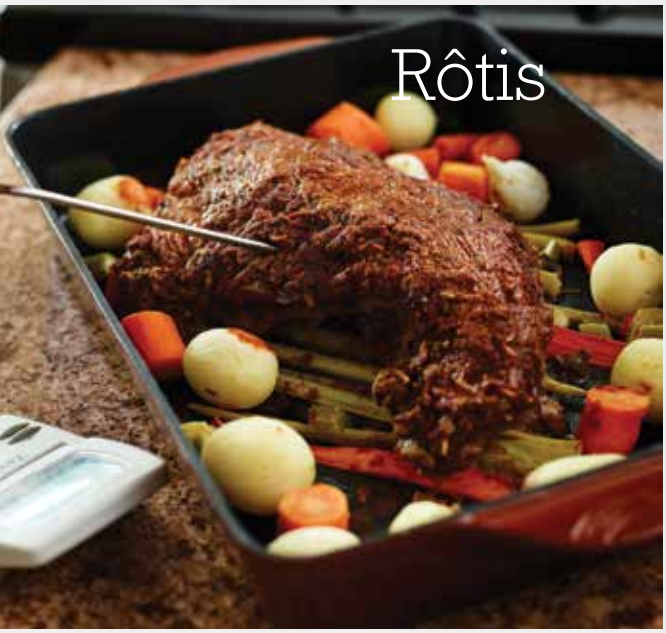


Steaks

- Piquez le morceau avec un thermomètre à viande, horizontalement et sur le côté afin qu'il pénètre dans la partie la plus charnue, ou au cœur du steak, sans toucher l'os ou le gras.
- Après la cuisson, laissez reposer les steaks avant de les servir.

Viande hachée

- Insérez un thermomètre à viande piqué dans la partie centrale ou la plus épaisse du steak haché ou de la boulette de viande, ou dans le côté pour mesurer la température au cœur du steak.
- Tous les temps de cuisson indiqués dans cette brochure conviennent pour une viande hachée fraîche ou entièrement décongelée. Le bœuf haché (steaks, pains de viande, boulettes) doit être cuit à une température à cœur de 71 °C (à point). La couleur n’est pas un indicateur fiable du degré de cuisson.
- Certains ingrédients couramment utilisés dans les pains de viande (oignons, céleri et poivrons) ont une teneur en nitrates naturels qui donne une couleur rosée, même après que la température à cœur de 71 °C ait été atteinte.



Rôtis

- Insérez dans le rôti un thermomètre à four (piqué dans la partie la plus charnue du rôti, il ne doit toucher ni l’os ni le gras) avant de l’enfourner ; laissez-le dans la viande pendant toute la cuisson.
- Vous pouvez aussi insérer pendant environ 15 secondes un thermomètre à viande vers la fin du temps de cuisson (comme décrit ci-dessus). Retirez le thermomètre pour poursuivre la cuisson si nécessaire.
- Une fois sorti du four, le rôti continue de monter en température, de 2 à 9 °C, jusqu’au degré de cuisson voulu. Prévoyez un temps de repos de 15 à 20 minutes.

Morceaux de bœuf les plus courants et modes de cuisson recommandés

Collier, basses-côtes, côtes découvertes et palette

Arm Chuck Roast (macreuse)

Arm Chuck Steak (macreuse)

Blade Chuck Steak (palette)

7-Bone Chuck Steak (palette)

Chuck Center Roast (palette)

Denver Steak

Chuck Eye Roast (basses-côtes)

Chuck Eye Steak (basses-côtes)

Country-Style Ribs

Cross Rib Chuck Roast

Shoulder Roast (palette)

Shoulder Steak (palette)

Ranch Steak (macreuse)

Flat Iron Steak (paleron débarrassé du tendon central)

Top Blade Steak (paleron à bifteck)

Shoulder Petite Tender (palette)

Shoulder Petite Tender Medallions (tournedos)

Short Ribs, Bone-In (plat-de-côtes, avec os)

Train de côtes

Ribeye Roast, Bone-In (cœur d'entrecôte à rôtir, avec os)

Ribeye Steak, Bone-In (cœur d'entrecôte à griller, avec os)

Back Ribs (plat-de-côtes des 7 côtes couvertes)

Ribeye Roast, Boneless (cœur d'entrecôte, sans os)

Ribeye Steak, Boneless (cœur d'entrecôte, sans os)

Ribeye Cap Steak

Aloyau, longe

Porterhouse-Steak

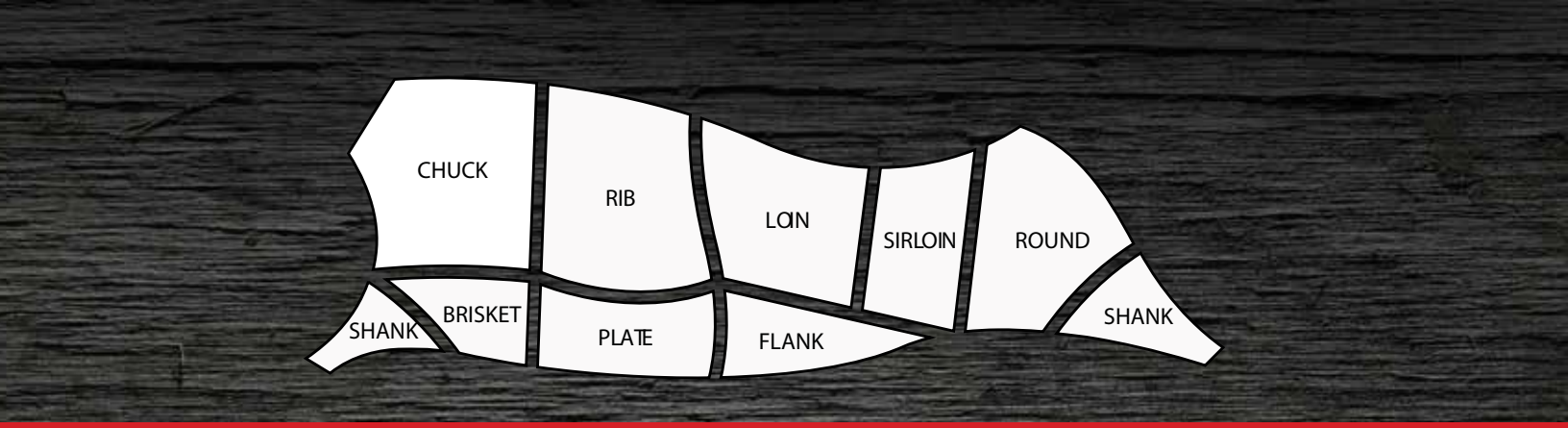
T-Bone-Steak (steak T-bone)

Strip Steak, Bone-In+ (faux-filet avec os)

Strip Steak, Boneless+ (faux-filet sans os)

Tenderloin Roast+ (filet à rôtir)

Tenderloin Steak (filet à griller)+



Surlonge

Top Sirloin Steak+ (filet de rumsteak à griller)

Coulotte Roast (rôti de culotte)

Coulotte Steak+ (steak de culotte)

Tri-Tip Roast+ (aiguillette baronne)

Tri-Tip Steak+ (aiguillette baronne)

Petite Sirloin Steak (aiguillette baronne)

Tranche

Top Round Roast+* (rond de tranche haute à rôtir)

Top Round Steak+* (rond de tranche basse à rôtir)

Bottom Round Steak+* (rond de tranche basse à griller)

Bottom Round Rump Roast

Eye of Round Roast+ (rond de gite à rôtir)

Eye of Round Steak+* (rond de gite à griller)

Ingrédients d'autres recettes

Viande à brochettes

Viande à ragoût

Viande de bœuf en lamelles

Viande de bœuf en morceaux

Viande hachée et steak haché

Shank Cross-Cut+ (osso buco de bœuf)

Milieu de poitrine et flanchet

Skirt Steak* (steak de hampe)

Flank Steak+* (bavette de flanchet)

Short Ribs, Bone-In (plat-de-côtes, avec os)

Poitrine

Brisket Flat+ (morceau plat)

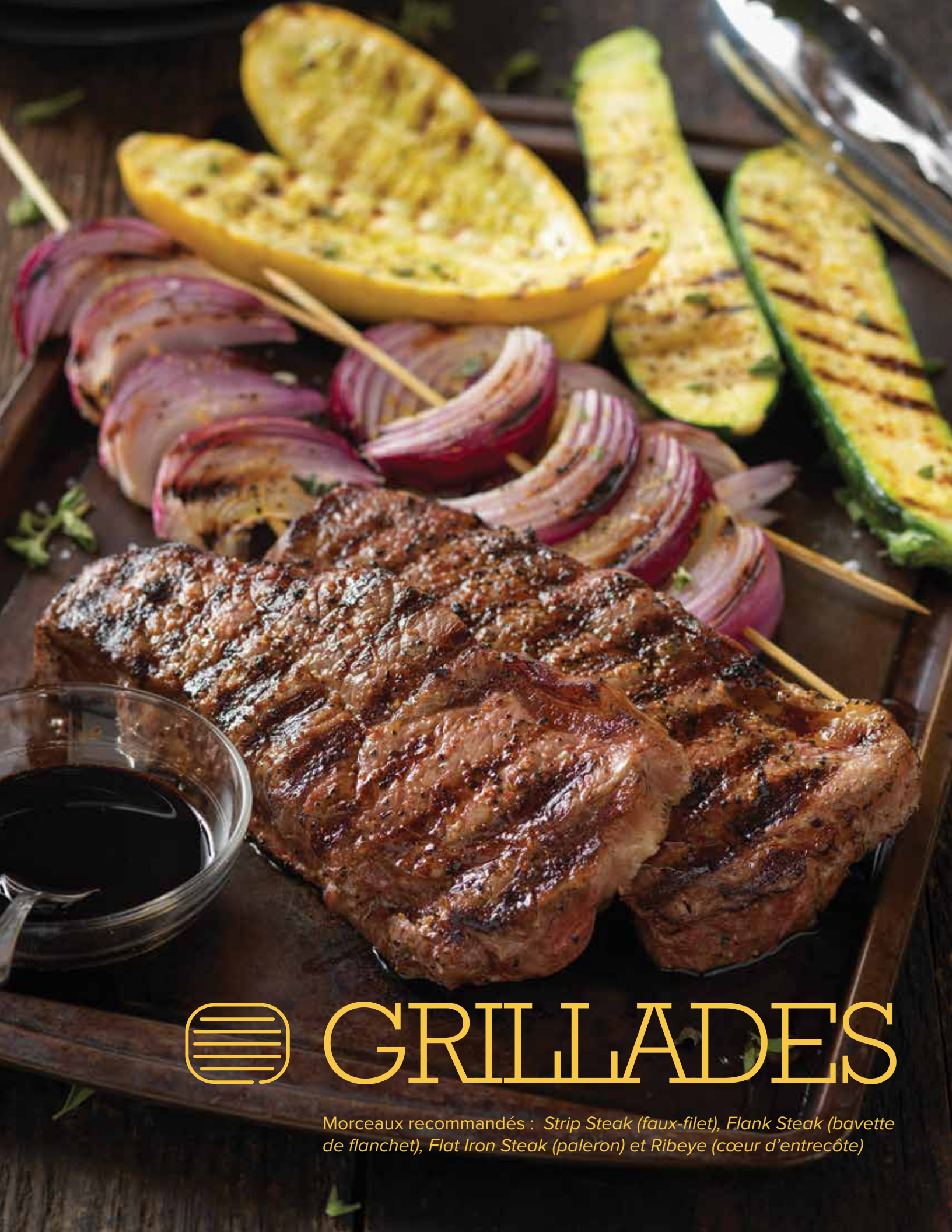
Brisket Point (gros bout de poitrine)

LÉGENDE DES MODES DE CUISSON RECOMMANDÉS

- GRILLADE
- GRILL INDIRECT/ BARBECUE
- POÊLE
- SAUTÉ
- BRAISÉ
- RÔTI
- GRILL DU FOUR
- CUISSON POÊLÉE

\+ Cette découpe répond aux directives gouvernementales relatives aux portions maigres, basées sur des portions cuites, après avoir retiré le gras visible

* Faire mariner avant de cuisiner pour obtenir de meilleurs résultats



GRILLADES

Morceaux recommandés : *Strip Steak (faux-filet), Flank Steak (bavette de flanchet), Flat Iron Steak (paleron) et Ribeye (cœur d'entrecôte)*

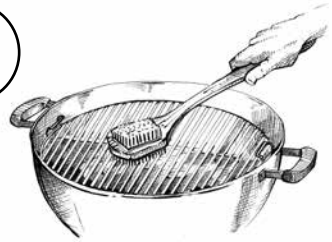
La grillade est un mode de cuisson des steaks très répandu, mais c'est pourtant celui qui intimide le plus les novices. En suivant les étapes ci-dessous et avec un peu d'entraînement, vous verrez qu'il est facile de faire griller de la viande et surtout que c'est une activité très agréable.

1

UNE BONNE PRÉPARATION

Certains experts de ce mode de cuisson estiment qu'il est important que les steaks soient à température ambiante avant de les cuisiner, mais pour des raisons d'hygiène des aliments nous ne recommandons pas cette pratique. Notre tableau des temps de cuisson est donc basé sur le passage direct du froid au grill et il faut prévoir de sortir la viande du réfrigérateur, de l'assaisonner et de lancer immédiatement la cuisson.

2



UNE BONNE FLAMBÉE

Vérifiez que le grill soit propre pour éviter qu'il ne s'enflamme et veillez à bien huiler la grille pour que la viande n'attache pas. Si vous utilisez du charbon de bois, préparez le feu en suivant les instructions en termes de quantité et d'empilement. Si vous utilisez un barbecue à gaz, reportez-vous au Manuel d'utilisation et réglez-le sur un feu moyen à vif.

3

AU GRILL !

Vérifiez l'appoint de cuisson à l'aide d'un thermomètre à viande ou à four et mettez la viande à cuire, en résistant à la tentation de retourner plusieurs fois les steaks, une seule fois suffit généralement ! Cela étant, surveillez la cuisson car le steak ne doit pas carboniser ou brûler et soyez prêt à baisser le feu (ou à transférer la viande vers une zone moins chaude du gril) si nécessaire. N'oubliez pas que la température à cœur de la viande va continuer de monter pendant quelques minutes après la sortie du grill.

4

REPOS !

Le cuisinier novice a tendance à négliger une autre étape : le repos de la viande avant de la servir — même si ses convives crient famine ! Il est réellement préférable de patienter pour éviter que des jus savoureux se répandent dans votre assiette. Pour la plupart des pièces à griller, un temps de repos de cinq minutes environ sera suffisant.

5

LA TOUCHE FINALE

Si la viande est servie en tranches, découpez-la dans le sens perpendiculaire aux fibres. Les conseils ne manquent pas pour l'assemblage des hamburgers, mais pour les steaks, nous vous recommandons de les servir surmontés d'une noisette de beurre aromatisé ou nappés d'une sauce.

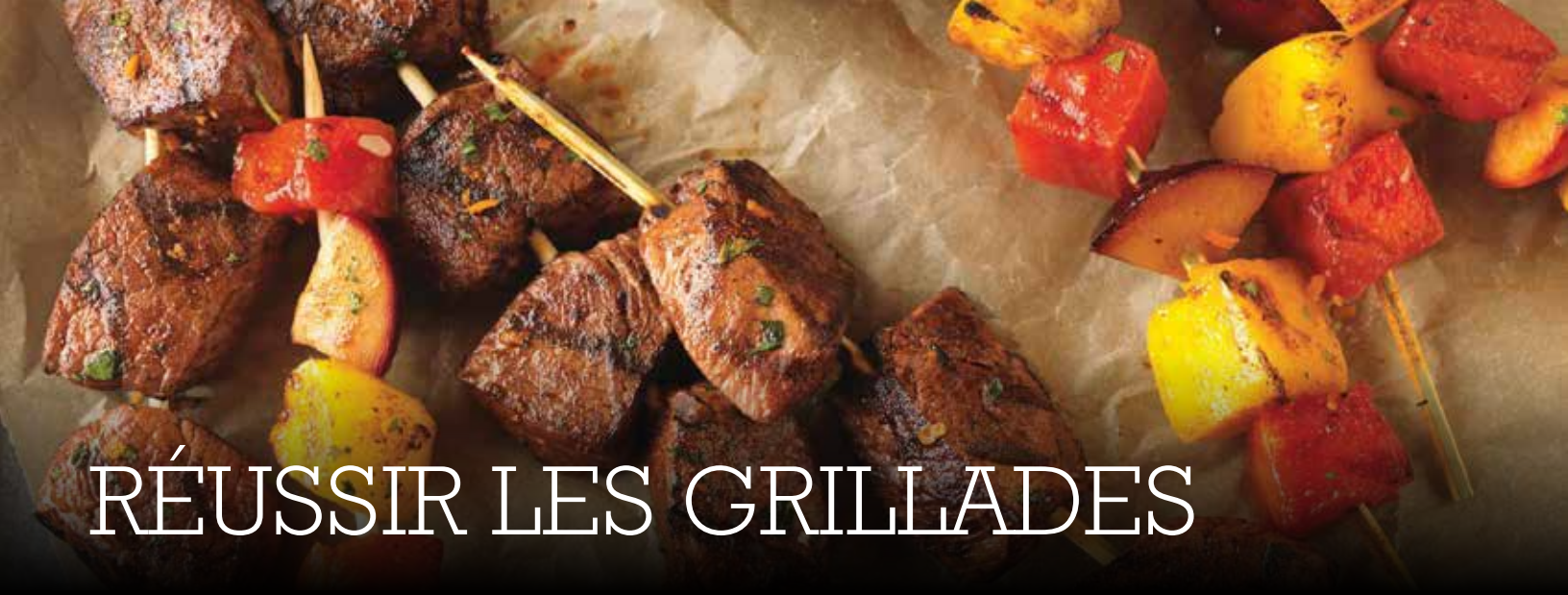
GLOSSAIRE

Sens des fibres

Les fibres musculaires de la pièce de viande sont orientées dans le même sens. Découpez dans le sens perpendiculaire aux fibres pour faciliter la mastication de la viande.

ASTUCE

Il n'est pas conseillé de couper un steak ou un hamburger pendant la cuisson pour en vérifier l'appoint. Le jus s'échappe et vous risquez alors d'obtenir une viande desséchée. Votre fidèle thermomètre vous indiquera le degré de cuisson.



RÉUSSIR LES GRILLADES

	Morceau	Poids/épaisseur	Au charbon de bois Temps total de cuisson (approx) Saignant (63 °C) - à point (71 °C) (minutes)	Au gaz Temps total de cuisson (approx) Saignant (63 °C) - à point (71 °C) (minutes)
Chuck (collier)	Chuck Eye Steak (basses-côtes),	1,9 cm	9 - 11	9 - 12
	sans os	2,5 cm	12 - 14	13 - 17
	Top Blade Steak (paleron à bifteck),	1,9 cm	6 - 9	6 - 9
	sans os	2,5 cm	9 - 13	10 - 13
	Flat Iron Steak (paleron à griller)	0,23 kg	10 - 14	12 - 16
	Shoulder Steak (palette à griller),	1,9 cm	8 - 12	9 - 12
	sans os (à mariner)	2,5 cm	12 - 17	15 - 19
	Ranch Steak (macreuse)	1,9 cm	8 - 11	8 - 11
		2,5 cm	11 - 14	12 - 16
	Petite Tender Roast (palette)	0,23 kg - 0,34 kg*	14 - 18	14 - 19
	Denver Steak	1,25 cm	4 - 7	5 - 8
		1,9 cm	7 - 10	8 - 11
		2,5 cm	10 - 14	12 - 17
Rib (entrecôtes)	Ribeye Steak (cœur d'entrecôte),	1,9 cm	7 - 9	7 - 9
	avec os	2,5 cm	9 - 11	9 - 12
		3,8 cm**	19 - 24	20 - 25
	Ribeye Steak, (cœur d'entrecôte)	1,9 cm	7 - 10	7 - 9
	sans os	2,5 cm	10 - 14	9 - 14
		3,8 cm**	16 - 20	15 - 19
Loin (faux-filet)	Porterhouse/T-Bone Steak	1,9 cm	8 - 11	9 - 13
		2,5 cm	11 - 16	15 - 19
		3,8 cm**	19 - 24	20 - 25
	Strip Steak (faux-filet), sans os	1,9 cm	7 - 10	7 - 10
		2,5 cm	11 - 14	11 - 15
	Tenderloin Steak (filet)	1,9 cm	7 - 10	7 - 10
		2,5 cm	10 - 14	11 - 15
		3,8 cm**	14 - 18	16 - 20

	Morceau	Poids/épaisseur	Au charbon de bois Temps total de cuisson (approx) Saignant (63 °C) - à point (71 °C) (minutes)	Au gaz Temps total de cuisson (approx) Saignant (63 °C) - à point (71 °C) (minutes)
Sirloin (rumsteak)	Top Sirloin Steak (rumsteak)	1,9 cm	7 - 11	8 - 13
		2,5 cm	11 - 15	13 - 16
		3,8 cm**	22 - 26	24 - 30
	Tri-Tip Steak (aiguillette baronne)	1,9 cm	8 - 10	8 - 10
		2,5 cm	10 - 14	10 - 14
Round (gite à la noix)	Sirloin Tip Center Steak (steak de pointe de surlonge)	1,9 cm	8 - 9	8 - 11
		2,5 cm	11 - 13	13 - 15
	Sirloin Tip Side Steak (steak de pointe de surlonge) (à mariner)	1,9 cm	8 - 10	8 - 11
		2,5 cm	12 - 14	13 - 14
	Bottom Round Steak (rond de tranche basse à griller) (à mariner)	1,9 cm	8 - 10	11 - 14
		2,5 cm	12 - 15	15 - 17
		2,5 - 3,2 cm	18 - 20	18 - 20
	Top Round Steak (rond supérieur) (à mariner)	1,9 cm	10 - 11	10 - 11
		2,5 cm	12 - 14	16 - 19
		3,8 cm**	20 - 23	20 - 23
	Eye Of Round Steak (rond de gite à griller) (à mariner)	1,9 cm	10 - 12	10 - 12
		2,5 cm	13 - 15	17 - 19
Plate&Flank (milieu de poitrine & flanchet)	Skirt Steak (steak de hampe) (à mariner)	0,45 -0,68 kg (portions de 10 - 15 cm)	7 - 12	8 - 12
	Flank Steak (bavette de flanchet) (à mariner)	0,68 - 0,9 kg	11 - 16	16 - 21
Divers	Brochettes, bœuf uniquement	1 x cubes de 3,2 cm (0,45 kg)	5 - 7	7 - 9
	Steak haché	1,27 cm (0,11 kg)	8 - 10	13 - 14
	Faire cuire à 71 °C (saignant)	1,9 cm (0,45 kg)	11 - 15	7 - 9

* *Retirez du grill lorsque la température à cœur atteint 57 °C pour les pièces saignantes, 65 °C pour les pièces à point. Laissez reposer 5 minutes.*

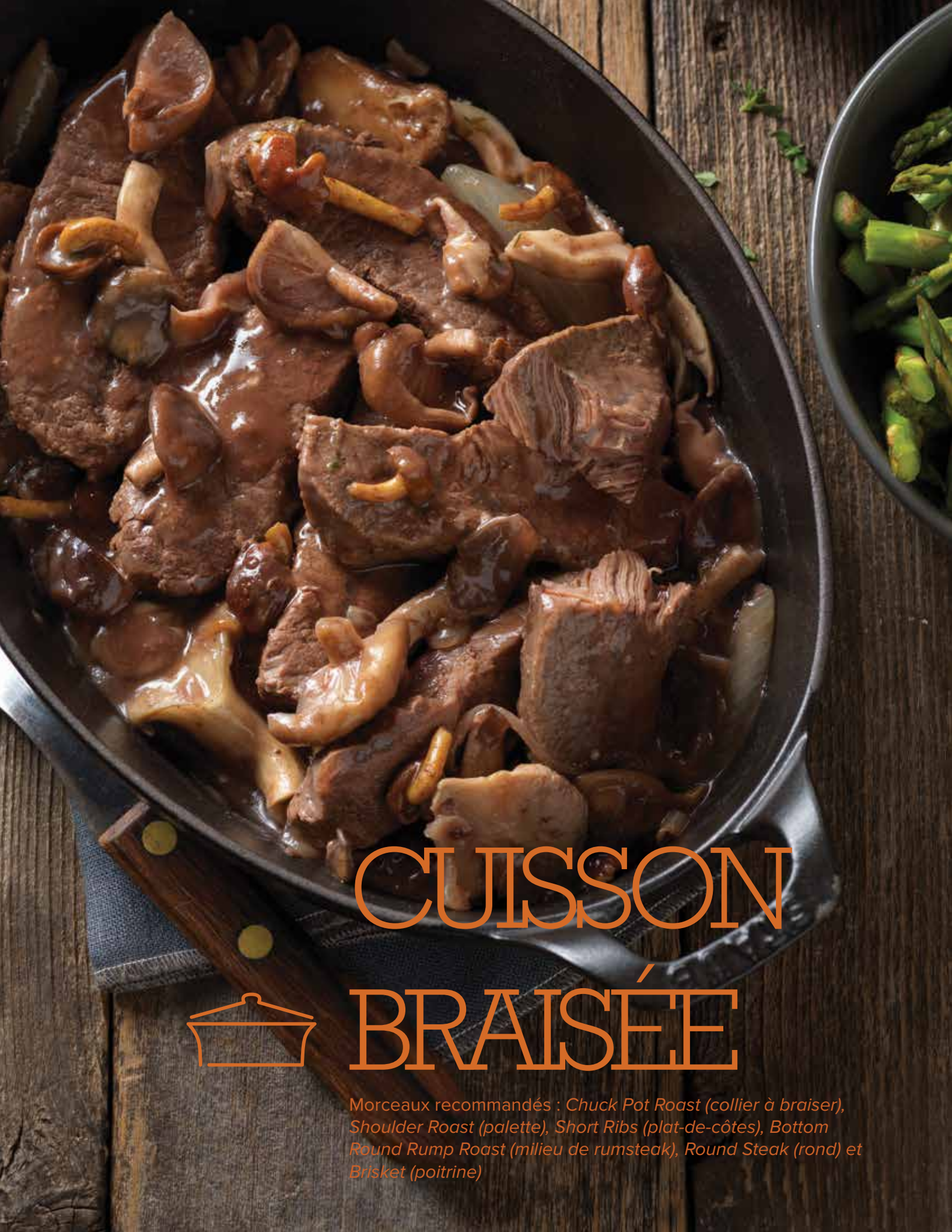
** *Retirez du grill lorsque la température à cœur atteint 60 °C pour les pièces saignantes, 68 °C pour les pièces à point. Laissez reposer 5 minutes.*

Barbecue au charbon de bois et au gaz

Pour le barbecue au charbon de bois, chauffez les charbons jusqu'au stade de braises (environ 30 minutes) que vous étalerez en une seule couche. Posez la grille. Vérifiez la température de cuisson en plaçant précautionneusement la paume de votre main au-dessus des braises, à la hauteur de cuisson de la viande. Comptez le nombre de secondes où votre main peut rester dans cette position avant que la chaleur ne vous oblige à la retirer. À chaleur moyenne, comptez environ 4 secondes.

Pour le barbecue au gaz, les marques étant très différentes, les temps de cuisson doivent peut-être être ajustés. Consultez le Manuel d'utilisation pour plus d'informations.

Parez le gras visible avant de mettre la viande à griller pour éviter qu'il ne prenne feu. Si la chaleur du grill est trop vive, l'extérieur de la viande risque de carboniser ou de se dessécher avant que l'intérieur n'ait pu atteindre le niveau d'appoint voulu. Cette carbonisation n'est pas recommandée.

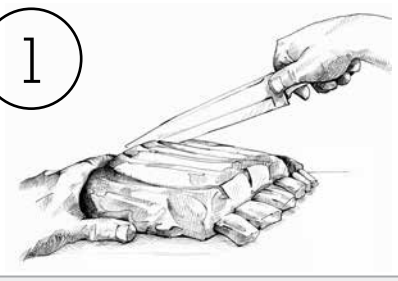


CUISSON BRAISÉE

Morceaux recommandés : *Chuck Pot Roast (collier à braiser), Shoulder Roast (palette), Short Ribs (plat-de-côtes), Bottom Round Rump Roast (milieu de rumsteak), Round Steak (rond) et Brisket (poitrine)*

La cuisson braisée, ou à l'étouffée, présente l'avantage de transformer des morceaux moins nobles en plats fondants et nutritifs. La clé de la réussite consiste à faire cuire la viande à feu doux pendant plusieurs heures dans une petite quantité de liquide. Si vous utilisez des morceaux prédécoupés, veillez à ce qu'ils soient de taille moyenne (environ 4 cm) plutôt que trop petits, car ils risqueraient de trop cuire.

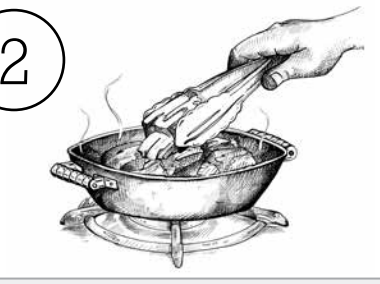
1



PRÉCHAUFFER ET PRÉPARER

Selon la recette choisie, la cuisson à l'étouffée s'effectue en cocotte sur la plaque de cuisson, en mijoteuse ou au four. Avant de la préparer, essuyez la viande avec une feuille de papier essuie-tout, cela permettra de la faire rissoler uniformément. Si la recette prévoit d'appliquer un mélange d'épices ou un assaisonnement, c'est le moment ! Vous pouvez aussi assaisonner simplement de sel et de poivre. Il est utile par ailleurs de hacher ou de détailler dès maintenant tous les légumes qui seront ajoutés plus tard.

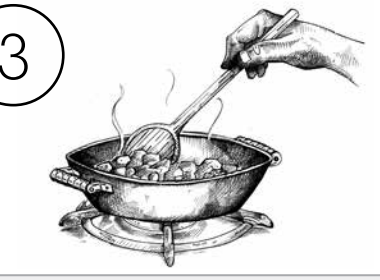
2



RISSOLER LA VIANDE

Dans presque toutes les recettes de cuisson à l'étouffée, il est recommandé de faire dorer la viande sur toutes ses faces, généralement sur un feu moyen à vif. Attention toutefois à procéder rapidement pour qu'elle ne brûle pas.

3



PRÉPARER LES LÉGUMES

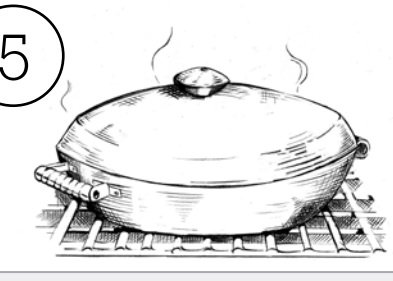
La plupart des recettes incorporent des légumes coupés en morceaux, tels que carotte, céleri, oignon et ail. C'est ce que le chef appelle les aromatiques, vous comprendrez vite pourquoi car votre cuisine va s'emplir d'odeurs exquises. Faites revenir les aromatiques dans une poêle, juste le temps de les faire fondre un peu, mais omettez cette étape si votre recette ne prévoit pas de légumes.

4

PRÉSERVER LES AROMES

Les sucs de cuisson qui attachent au fond du récipient regorgent d'arômes. Après avoir fait fondre les aromatiques et alors que la poêle est encore chaude, mouillez d'un peu de liquide que vous verserez lentement – bouillon de viande, vin, jus de viande ou même de l'eau — et grattez le fond avec une cuiller en bois ou une spatule en silicone résistant à la chaleur. Cette technique s'appelle le déglaçage, elle contribue à rehausser encore le goût de votre plat.

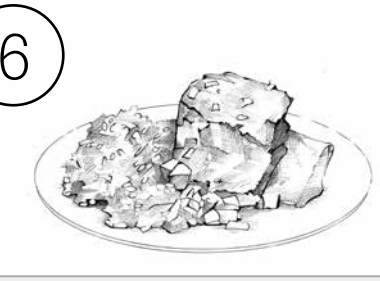
5



ASSEMBLER

Remettez la viande dans la cocotte ou la mijoteuse. Selon la recette, c'est le moment d'ajouter le liquide, par exemple le jus de viande ou le vin qui a servi au déglaçage, puis baissez le feu, recouvrez le récipient d'un couvercle étanche et laissez s'exercer la magie de ce mode de cuisson.

6



LA TOUCHE FINALE

Votre plat sera prêt lorsque la viande sera fondante. Selon la recette, elle peut être servie directement de la plaque de cuisson, de la mijoteuse ou du four à la table. Vous pouvez aussi sortir la viande et les légumes et filtrer le liquide qui servira à confectionner une sauce liée savoureuse servie en accompagnement.

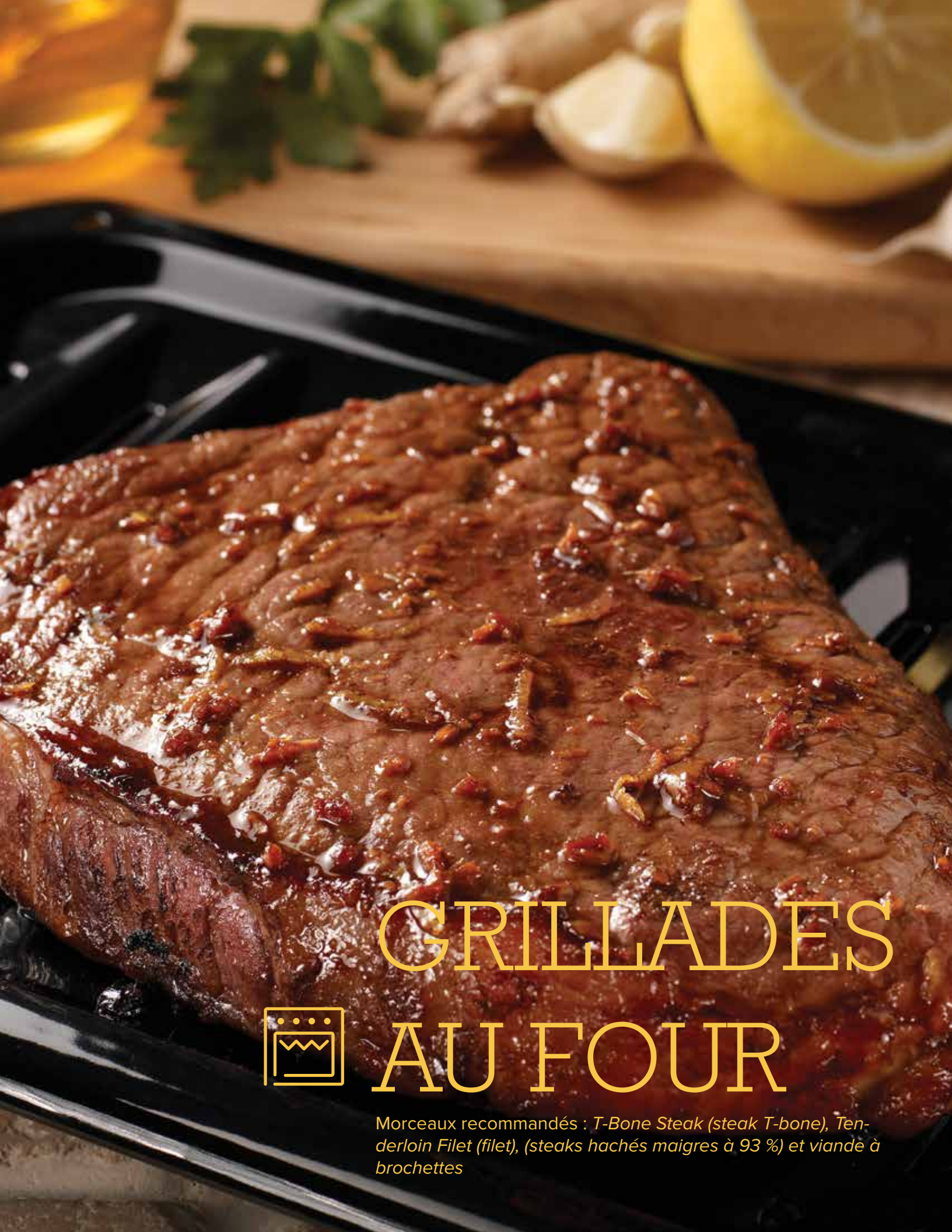
ASTUCE

—

Résistez à la tentation de soulever le couvercle, la perte de la chaleur et de vapeur qui en résulteront auront pour effet de rallonger considérablement le temps de cuisson.

RÉUSSIR LA CUISSON BRAISÉE

	Morceau	Poids/épaisseur	Temps de mijotage à couvert (heures)
Chuck (collier)	Arm Roast (macreuse), sans os	1,1 - 1,6 kg	1h45 - 2h45
	Blade Roast (paleron) , sans os	1,1 - 1,6 kg	2h15 - 3h15
	Shoulder Roast (palette), sans os	1,1 - 1,6 kg	2h15 - 3h15
	Short Ribs (plat-de-côtes), sans os	0,68 kg	1h45 - 2h30
	Short Ribs (plat-de-côtes), avec os	1,1 - 1,25 kg	1h45 - 2h30
	7-Bone Chuck Roast	1 - 1,13 kg	2h15 - 2h30
	Cross Rib Chuck Roast	2,5 - 3,8 cm	2h30 - 2h45
	Country-Style Ribs	0,60 - 0,90 kg	1h45 - 2h
Round (gite à la noix)	Bottom Round Roast (rond de tranche basse à rôtir), sans os	1,4 - 1,8 kg	2h30 - 3h30
	Rump Roast (milieu de rumsteak), sans os	1,4 - 1,8 kg	2h30 - 3h30
	Bottom Round Steak (rond de tranche basse à griller), sans os	1,9 - 2,5 cm	1h15 - 1h30
Shank & Brisket (jarret et poitrine)	Brisket (poitrine)	1,1 - 1,6 kg	2h30 - 3h
	Cross Cut Shank (osso buco de bœuf)	2,5 - 3,8 cm thick, 1,4 kg	6 - 8h



GRILLADES AU FOUR

Morceaux recommandés : *T-Bone Steak (steak T-bone), Tenderloin Filet (filet), (steaks hachés maigres à 93 %) et viande à brochettes*

Comme les grillades au barbecue, les grillades au four font appel à une chaleur sèche directe — mais au four la chaleur vient du dessus. Les meilleurs résultats seront obtenus avec des pièces relativement plates et d'épaisseur uniforme.

1

PRÉCHAUFFER ET PRÉPARER

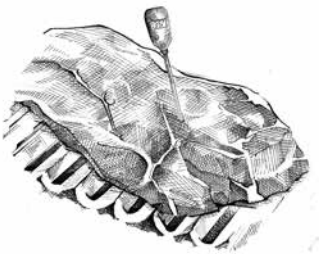
Sortez la pièce de bœuf du réfrigérateur et assaisonnez-la généreusement, selon la recette. Faites chauffer ensuite la résistance supérieure du four (consultez le Manuel d'utilisation de votre four pour toute question sur son fonctionnement). Il est préférable d'utiliser une lèchefrite pour obtenir une cuisson uniforme et récupérer les graisses fondues. Préparez aussi votre minuteur.

2

AU GRILL

Pour ce type de cuisson, il est préférable de placer la viande à cuire à une distance d'environ 5 à 10 cm de la résistance. Démarrez le minuteur au moment où vous glissez le steak dans le four. Selon votre type de four, il faudra peut-être laisser la porte entr'ouverte. Respectez les temps de cuisson de votre recette ou de notre tableau de cuisson et retournez la viande une fois à mi-temps.

3



C'EST CUIT ?

Quelques minutes avant la fin du temps recommandé, vérifiez rapidement l'appoint du steak. Un thermomètre à viande sera votre meilleur allié. Gardez à l'esprit que la température à cœur va continuer à monter pendant quelques minutes après la sortie du four.

4

REPOS !

Même si votre steak est alléchant et vous n'avez qu'une envie, c'est de l'attaquer, il vaut mieux le laisser reposer pendant cinq bonnes minutes avant de le découper. Placez-le sur un plat de service et enveloppez-le sans serrer d'une feuille de papier aluminium. Cette étape est essentielle car elle permet d'obtenir une viande bien juteuse, au lieu de laisser tous les sucs se répandre dans votre assiette.

5

LA TOUCHE FINALE

Découpez la pièce en taillant perpendiculairement aux fibres. Comme la plupart des steaks sont des pièces longues, coupez en travers de la partie étroite. Surmontez ensuite le steak grillé d'une noisette de beurre aromatisé ou servez-le nappé de votre sauce favorite.

GLOSSAIRE

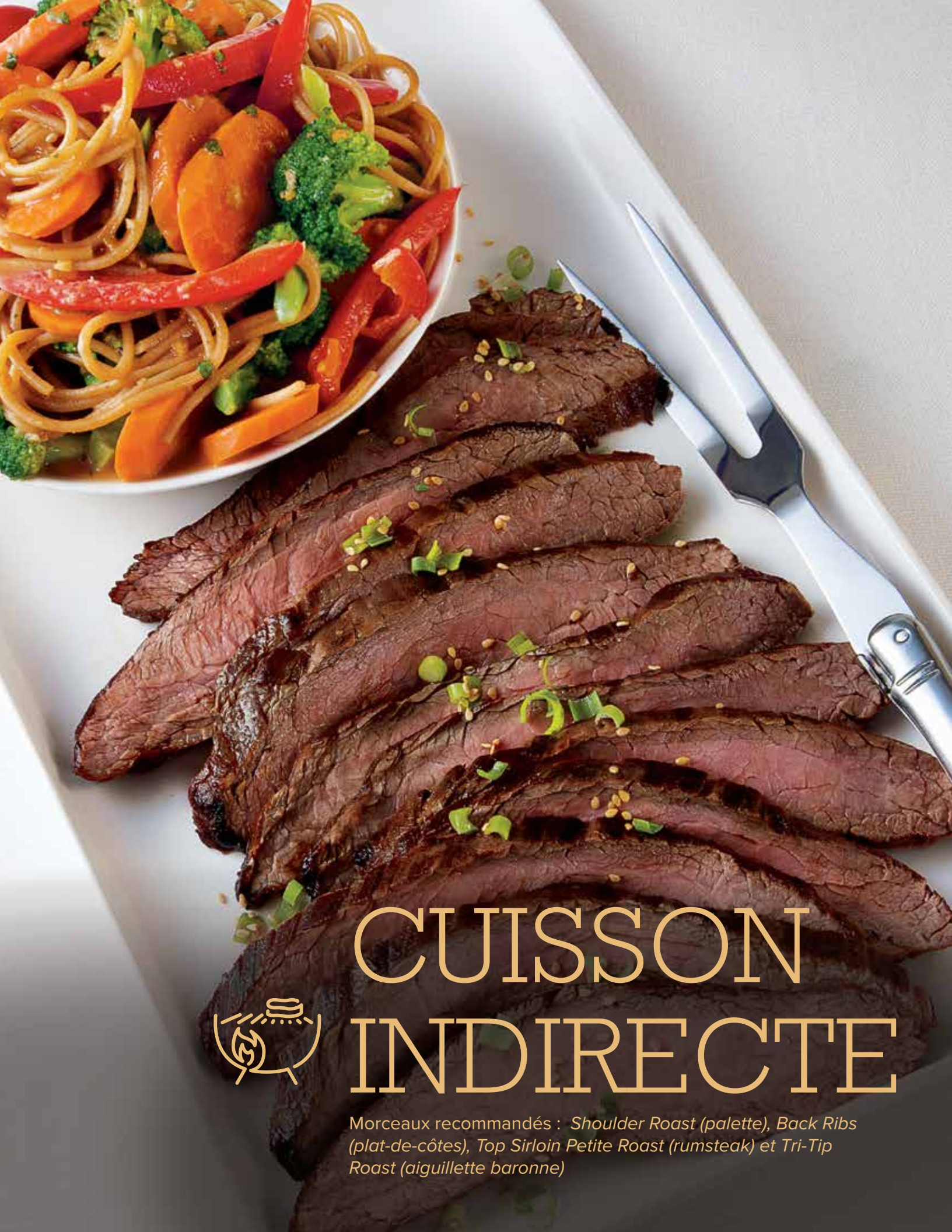
La réaction de Maillard

Pourquoi la croûte brune qui se forme sur le steak lui procure-t-elle un meilleur goût ? Ceci est dû à la réaction de Maillard : sous l'effet d'une chaleur forte, les acides aminés et les sucres sont transformés à la surface de la viande.

ASTUCE

Tapissez votre lèchefrite (ou le fond de votre four) d'une feuille de papier d'aluminium afin d'en faciliter le nettoyage.

	Morceau	Poids/épaisseure	Distance de la source de chaleur (en cm)	Temps total de cuisson (approx) (Saignant (63 °C) - à point (71 °C) (minutes)
Chuck (collier)	Chuck Eye Steak (basses-côtes)	1,9 cm	6 – 8	8 - 11
		2,5 cm	8 - 10	12 - 15
	Flat Iron Steak (paleron)	0,23 kg	8 - 10	15 - 20
	Shoulder Steak (palette), sans os (à mariner)	1,9 cm	6 - 8	10 - 13
		2,5 cm	8 - 10	16 - 21
Rib (entrecôtes)	Ribeye Steak (cœur d'entrecôte), avec os	1,9 cm	6 - 8	9 - 12
		2,5 cm	8 - 10	13 - 17
		3,8 cm	8 - 10	24 - 31
	Ribeye Steak (cœur d'entrecôte), sans os	1,9 cm	6 - 8	8 - 10
		2,5 cm	8 - 10	14 - 18
		3,8 cm	8 - 10	21 - 27
Loin (faux-filet)	Porterhouse/T-Bone Steak	1,9 cm	6 - 8	10 - 13
		2,5 cm	8 - 10	15 - 20
		3,8 cm	8 - 10	27 - 32
	Strip Steak (faux-filet), sans os	2,5 cm	8 - 10	13 - 17
		3,8 cm	8 - 10	19 - 23
	Tenderloin Steak (filet)	2,5 cm	6 - 8	13 - 16
		3,8 cm	8 - 10	18 - 22
Sirloin (rumsteak)	Top Sirloin Steak (rumsteak)	1,9 cm	6 - 8	9 - 12
		2,5 cm	8 - 10	16 - 21
		3,8 cm	8 - 10	26 - 31
		5 cm	8 - 10	34 - 39
Round (gite à la noix)	Top Round Steak (rond supérieur) (à mariner)	1,9 cm	6 - 8	12 - 13
		2,5 cm	6 - 8	17 - 18
		3,8 cm	8 - 10	27 - 29
	Bottom Round Steak (rond de tranche basse) (à mariner)	3,17 cm	8 - 10	18 - 20
Plate&Flank (milieu de poitrine & flanchet)	Flank Steak (bavette de flanchet) (à mariner)	0,68 - 0,90 kg	6 - 8	13 - 18
	Skirt Steak (steak de hampe)	0,68 à 0,90 kg (portions de 10 à 15 cm)	6 - 8	10 - 13
Divers	Brochettes, bœuf uniquement	0,45 kg (cubes de 3,17 cm)	8 - 10	7 - 11
	Steak haché	1,27 cm (0,11 kg)	6 - 8	12 - 13
	Faire cuire à 71 °C (saignant)	1,9 cm (0,17 kg)	8 - 10	12 - 14

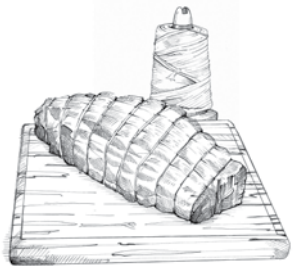


CUISSON INDIRECTE

Morceaux recommandés : *Shoulder Roast (palette), Back Ribs (plat-de-côtes), Top Sirloin Petite Roast (rumsteak) et Tri-Tip Roast (aiguillette baronne)*

Ce mode de cuisson dite indirecte s'apparente plutôt à un rôtissage, c'est-à-dire que la chaleur provient d'une source indirecte, la température est plus douce et les temps de cuisson rallongés.

1



PRÉPARER LA VIANDE

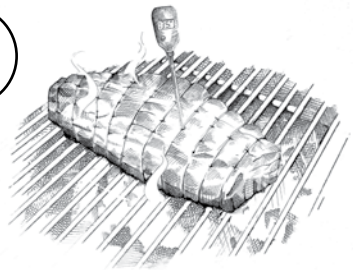
Au moment de lancer la cuisson, sortez la viande du réfrigérateur et assaisonnez-la bien. Selon la recette, c'est le moment de la frotter avec un mélange aromatique d'herbes ou d'autres épices.

2

PRÉPARER LE GRILL

Prenez le temps de préparer votre grill. Comme son nom l'indique, la cuisson indirecte s'effectue avec une source de chaleur éloignée de la viande plutôt qu'avec une résistance placée directement au-dessus. Si vous utilisez du charbon de bois, vous devrez placer les braises d'un côté et cuisiner la viande de l'autre côté. Pour le gaz, consultez le Manuel d'utilisation de votre grill et ne chauffez qu'un seul côté à feu moyen.

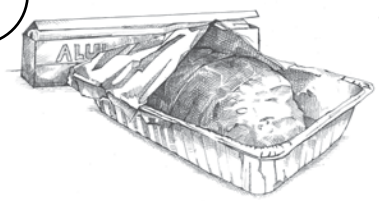
3



LAISSER CUIRE

Pour un meilleur résultat, gardez le couvercle fermé. Suivez les temps de cuisson indiqués dans votre recette ou bien utilisez un thermomètre à four afin de vérifier que la viande est presque cuite. Attention à ne pas dépasser la température cible, car la pièce de viande sortie du grill continuera à monter en température pendant plusieurs minutes.

4



LE TEMPS DU REPOS

C'est l'étape à ne pas manquer ! Ce temps de repos est essentiel pour éviter que tous les délicieux sucs de cuisson ne s'échappent de la viande. Le repos facilite aussi l'étape suivante. Les pièces de plus grande taille, qui sont les plus adaptées à ce mode de cuisson, ont généralement besoin d'un repos plus long, souvent de l'ordre de 15 à 20 minutes. Posez la viande sur la planche à découper ou sur un plat de service et enveloppez-la sans serrer d'une feuille de papier aluminium.

5

DÉCOUPER ET SERVIR

Au moment de découper la viande, attention à ne pas la piquer avec une fourchette. Utilisez plutôt une pince pour immobiliser le rôti. Selon votre recette ou la présentation recherchée, détaillez la pièce en tranches fines en la coupant dans le sens perpendiculaire aux fibres et servez-la sur une assiette ou un plat réchauffé.

GLOSSAIRE

Filet

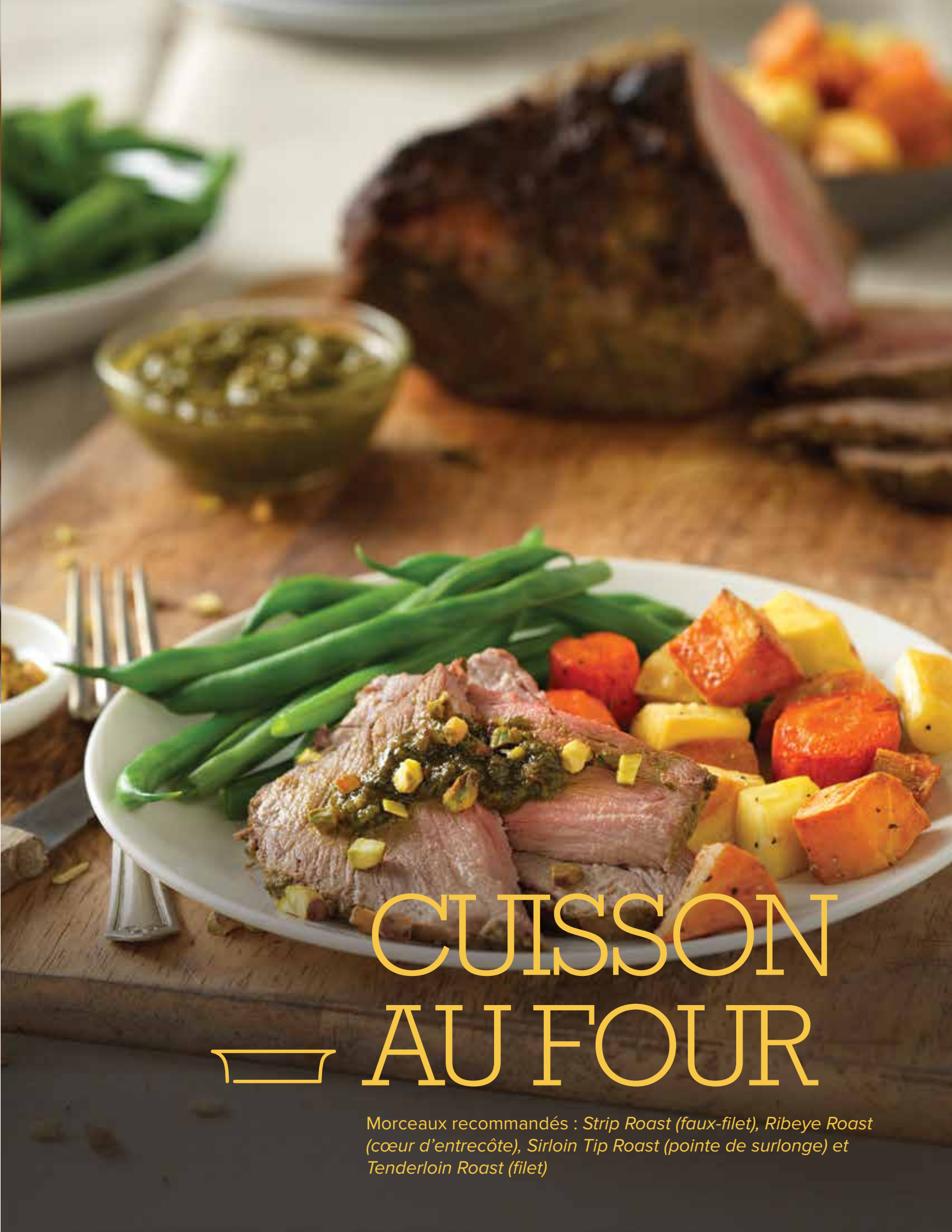
Le filet est une découpe de bœuf débarrassée de l'os, le plus souvent des tournedos ou un filet mignon, d'une épaisseur d'environ 3,8 à 5 cm. Les pièces épaisses se prêtent mieux à un mode de cuisson en deux temps : un premier rissolage à la poêle suivi d'une finition au four.

ASTUCE

Laissez le couvercle fermé : le grill fait alors office de four et la chaleur réfléchie sur les parois intérieures cuit la viande sur toutes ses faces.

RÉUSSIR LA CUISSON INDIRECTE

	Morceau	Poids/épaisseur	Temps total de cuisson (approx) Saignant (63 °C) - à point (71 °C) (minutes) pour les rôtis
Chuck (collier)	Shoulder roast (palette), sans os	1,13 kg	2h - 2h30
Rib (côte)	Back Ribs (plat-de-côtes)	2,26 kg découpés en sections de 2 - 4 côtes	1h - 1h30 (la viande cède à la pression de la fourchette)
Sirloin (rumsteak)	Top Sirloin Petite Roast (rumsteak)	0,68 kg à 0,9 kg	40 – 55 minutes
	Tri-Tip Roast (aiguillette baronne)	0,68 kg à 0,9 kg	35 – 45 minutes



CUISSON AU FOUR

Morceaux recommandés : *Strip Roast (faux-filet), Ribeye Roast (cœur d'entrecôte), Sirloin Tip Roast (pointe de surlonge) et Tenderloin Roast (filet)*

La cuisson au four est considérée comme un mode de cuisson simple – elle fait généralement appel à une température plus douce sur une période de temps prolongée, ce qui permet « d'enfourner et d'oublier ».

1

PRÉCHAUFFER ET PRÉPARER

Réglez la température du four et assaisonnez le rôti en fonction de la recette. Si vous avez l'intention de le faire revenir avant la cuisson (voir l'étape suivante pour plus de détails), c'est le moment de le faire, mais vous pouvez aussi omettre cette étape et passer directement à l'étape 3.

2

DORER LA VIANDE

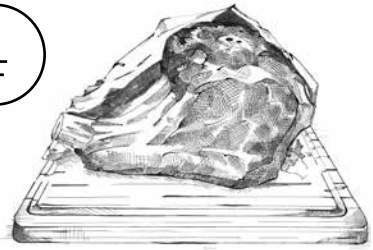
Il est certes possible d'obtenir une belle caramélisation avec une cuisson lente, mais le résultat sera plus savoureux si vous faites revenir la viande à feu vif au début ou à la fin de la cuisson. La plupart des recettes précisent si et quand cela doit être fait, mais en cas de doute, un petit coup de chaleur ne peut pas faire de mal.

3

C'EST FINI ?

Posez la pièce de bœuf, côté gras sur le dessus, dans un plat à rôtir — de préférence sur une grille pour permettre à l'air de circuler et pour obtenir une cuisson plus uniforme. Si vous en avez un, insérez dans le rôti un thermomètre à four en évitant de piquer l'os (si le rôti n'est pas désossé). Lancez la cuisson selon les indications et veillez à ne pas dépasser la température cible, car la température à cœur continue de monter après la sortie du four.

4



UN TEMPS DE REPOS

Transférez le rôti sur un plat ou une planche à découper, puis emballez-le sans serrer d'une feuille de papier d'aluminium et laissez-le reposer quelques minutes. Les pièces à rôtir les plus grosses ont besoin d'un temps de repos allongé, souvent de l'ordre de 15 à 20 minutes. Profitez de ces quelques minutes supplémentaires pour préparer un jus de viande avec les sucs de cuisson que vous aurez réservés.

5

DÉCOUPER ET SERVIR

Pour bien découper le rôti, l'outil le plus important sera un couteau bien affuté – mais attention à ne pas vous blesser ! Si vous utilisez une fourchette à rôti, ne piquez pas la viande pour l'immobiliser. Utilisez plutôt le dos de la fourchette (ou une pince, c'est aussi bien). Si vous avez cuisiné un rôti de côtes, découpez chaque tranche le long de l'os. Vous devez toujours couper dans le sens perpendiculaire aux fibres pour obtenir la viande la plus tendre.

GLOSSAIRE

Jus de viande

Le jus est une sauce semblable à un bouillon, obtenue avec les sucs de viande résultant de la cuisson.

ASTUCE

Pour rôtir au four de grosses pièces de bœuf, il est conseillé d'utiliser un thermomètre à four que vous laisserez dans le rôti, plutôt qu'un thermomètre à cadran. Vous éviterez ainsi d'ouvrir la porte du four et de piquer le rôti en plusieurs endroits, ce qui entraînerait la perte de sucs de cuisson délicieux.

RÉUSSIR LA CUISSON AU FOUR

	Morceau	Température du four (après préchauffage)	Poids (en kg)	Temps total de cuisson (approx)	Sortir le rôti du four quand il atteint la température à cœur de :
Chuck (collier)	Petite Tender Roast (palette)	218 °C	0,22 - 0,34 kg	Saignant : 20 - 25 minutes	57 °C
				À point : 25 - 30 minutes	65 °C
Rib (entrecôte)	Ribeye Roast (cœur d'entrecôte), sans os (petite extrémité)	176 °C	1,36 - 1,81 kg	Saignant : 1h30 – 1h45	57 °C
				À point : 1h45 – 2h	63 °C
			1,81 - 2,72 kg	Saignant : 1h45 – 2h	57 °C
				À point : 2h – 2h15	63 °C
			2,72 - 3,62 kg	Saignant : 2h – 2h15	57 °C
				À point : 2h15 – 2h30	63 °C
	Ribeye Roast (cœur d'entrecôte), sans os (grande extrémité)	176 °C	1,36 - 1,81 kg	Saignant : 1h30 – 2h	57 °C
				À point : 2h – 2h15	63 °C
			1,81 - 2,72 kg	Saignant : 2h – 2h15	57 °C
				À point : 2h15 – 2h30	63 °C
			2,72 - 3,62 kg	Saignant : 2h15 – 2h30	57 °C
				À point : 2h30 – 2h45	63 °C

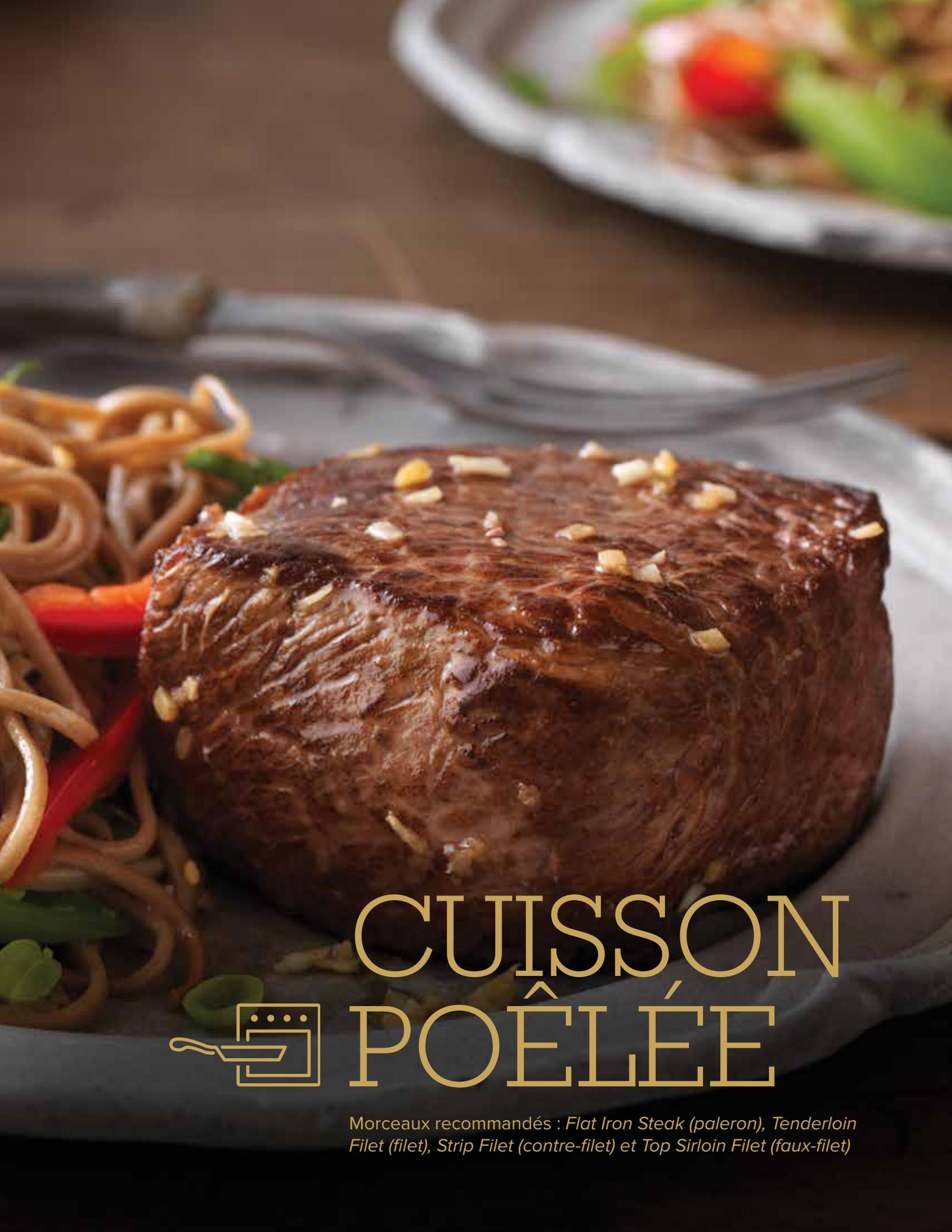
	Morceau	Température du four (après préchauffage)	Poids (en kg)	Temps total de cuisson (approx)	Sortir le rôti du four quand il atteint la température à cœur de :
	Ribeye Roast (cœur d'entrecôte), avec os	177 °C	1,81 – 2,72 kg (2 côtes)	Saignant : 1h45 - 2h15	57 °C
				À point : 2h15 – 2h45	63 °C
			2,72 - 3,62 kg (2-4 côtes)	Saignant : 2h15 – 2h30	57 °C
				À point : 2h30 – 3h	63 °C
			3,62 - 4,53 kg (4-5 côtes)	Saignant 2:30-3 h	57 °C
				À point : 3h – 3h30	63 °C
Loin (faux-filet)	Tenderloin Roast (filet) (bien paré)	218 °C	0,91 - 1,36 kg (partie centrale)	Saignant : 35 – 45 minutes	57 °C
				À point : 45 – 50 minutes	63 °C
			1,81 - 2,72 kg (pièce entière)	Saignant : 45 – 55 minutes	57 °C
				À point : 55 – 65 minutes	63 °C
	Strip Roast (faux-filet) sans os	163 °C	1,36 – 1,81 kg	Saignant : 1h15 – 1h30	57 °C
				À point : 1h30 – 1h45	63 °C
			1,81 - 2,72 kg	Saignant : 1h30 – 1h45	57 °C
				À point : 1h45 – 2h	63 °C
			2,72 - 3,62 kg	Saignant : 1h45 – 2h	57 °C
				À point : 2h – 2h15	63 °C
Sirloin (rumsteak)	Tri-Tip Roast (aiguillette baronne)	218 °C	0,68 - 0,91 kg	Saignant : 30 – 40 minutes	57 °C
				À point : 40 – 50 minutes	66 °C
			0,91 - 1,36 kg	Saignant : 40 – 50 minutes	57 °C
				À point : 50 – 60 minutes	66 °C
Round	Sirloin Tip Roast (pointe de surlonge)	163 °C	1,36 - 1,81 kg	Saignant : 1h45 – 2h	60 °C
				À point : 2h – 2h15	66 °C

	Morceau	Température du four (après préchauffage)	Poids (en kg)	Temps total de cuisson (approx)	Sortir le rôti du four quand il atteint la température à cœur de :
Round (gite à la noix)	Sirloin Tip Roast (pointe de surlonge)	163 °C	1,81 - 2,72 kg	Saignant : 2h - 2h15	57 °C
				À point : 2h15 – 2h45	66 °C
			2,72 - 3,62 kg	Saignant : 2h15 – 2h45	57 °C
				À point : 2h45 – 3h15	66 °C
	Sirloin Tip Center Roast	163 °C	0,91 - 1,13 kg	Saignant : 1h15 – 1h30	57 °C
	Rump Roast (milieu de rumsteak), Bottom Round Roast (rond de tranche basse)	163 °C	1,36 - 1,81 kg	Saignant : 1h15 – 1h45	57 °C
	Eye of Round Roast (rond de gite)	163 °C	0,91 - 1,36 kg	Saignant : 1h15 – 1h30	57 °C
Divers	Viande hachée, Pain de viande Cuire à saignant (71 °C)	177 °C	25 x 10 cm (0,9 kg)	1h15 – 1h30	71 °C

COMMENT DÉCOUPER UN RÔTI DE CÔTES DE BŒUF

1 Posez le rôti sur le côté sur la planche à découper. Si nécessaire stabilisez-le en ôtant une fine tranche. Piquez la fourchette dans le côté, sous l'os de la côte. Découpez le long de la « face » du rôti en allant vers l'os.

2 Glissez la pointe du couteau le long de l'os de la côte pour détacher la tranche de viande. Pour servir, glissez le couteau sous la tranche, maintenez celle-ci en la bloquant sur le haut avec la fourchette et posez-la dans l'assiette.

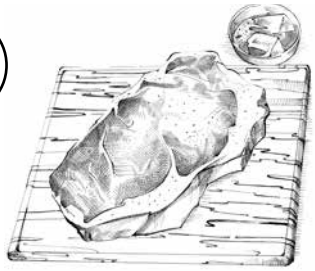


CUISSON POÊLÉE

Morceaux recommandés : *Flat Iron Steak (paleron), Tenderloin Filet (filet), Strip Filet (contre-filet) et Top Sirloin Filet (faux-filet)*

Ce mode de cuisson signifie tout simplement que la viande est d'abord saisie à la poêle avant d'être finie au four. Il convient mieux aux pièces épaisses qui nécessitent un temps de cuisson allongé pour faire monter la température à cœur. La solution idéale serait d'utiliser une poêle en fonte bien culottée, mais toute poêle antiadhésive et pouvant aller au four conviendra également.

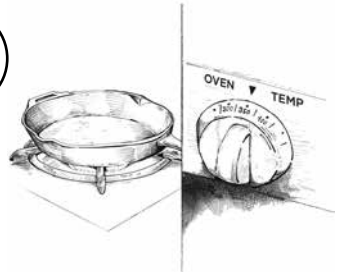
1



PREPARER LA PIECE DE BŒUF

Bien que certaines recettes suggèrent d'huiler légèrement chaque steak (ou d'ajouter de l'huile à la poêle avant de saisir la viande), les steaks contiennent généralement suffisamment de matières grasses, la viande sera plus saine et émettra moins de fumée. Essuyez les steaks avec une feuille de papier essuie-tout et si vous utilisez un mélange d'épices, c'est le moment d'en frotter la viande. Sinon contentez-vous de saler et poivrer le steak sur ses deux faces.

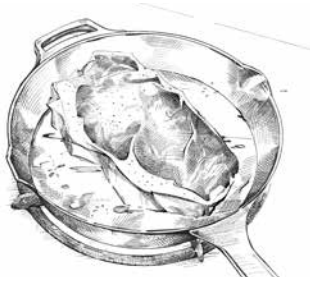
2



PRÉCHAUFFER LA POÊLE ET LE FOUR

Mettez sur feu moyen une poêle allant au four et préchauffez le four à 180 °C en suivant les indications de la recette. Il est important de préchauffer en même temps la poêle et le four. Ayez aussi un minuteur à portée de main car les étapes suivantes vont s'enchaîner rapidement.

3



SAISIR LA VIANDE

Glissez le steak dans la poêle chaude et faites-le dorer deux minutes par face au maximum. À ce stade, le seul objectif est de bien saisir chaque face. Patience ! Laissez faire le minuteur et ne retournez la viande qu'une fois.

4

AU FOUR !

Quand la pièce de viande est bien colorée, il est temps de faire monter la chaleur interne. Remettez-la rapidement sur la première face à l'aide d'une pince et glissez la poêle dans le four préchauffé. Pour le temps de cuisson, suivez les instructions et vérifiez l'appoint à l'aide d'un thermomètre à viande. Sortez la poêle du four sitôt que le steak atteint la température voulue, car celle-ci va continuer de monter pendant quelques minutes encore.

5

LAISSER REPOSER ET SAVOURER

Transférez immédiatement le steak de la poêle sur un plat de service ou une planche à découper et emballez-le sans serrer d'une feuille de papier aluminium. Une fois de plus, ce temps de repos est essentiel. Laissez reposer la pièce au moins 5 à 7 minutes, puis servez-la surmontée d'une noisette de beurre aromatisé ou nappée de votre sauce préférée.

GLOSSAIRE

Point de fumée

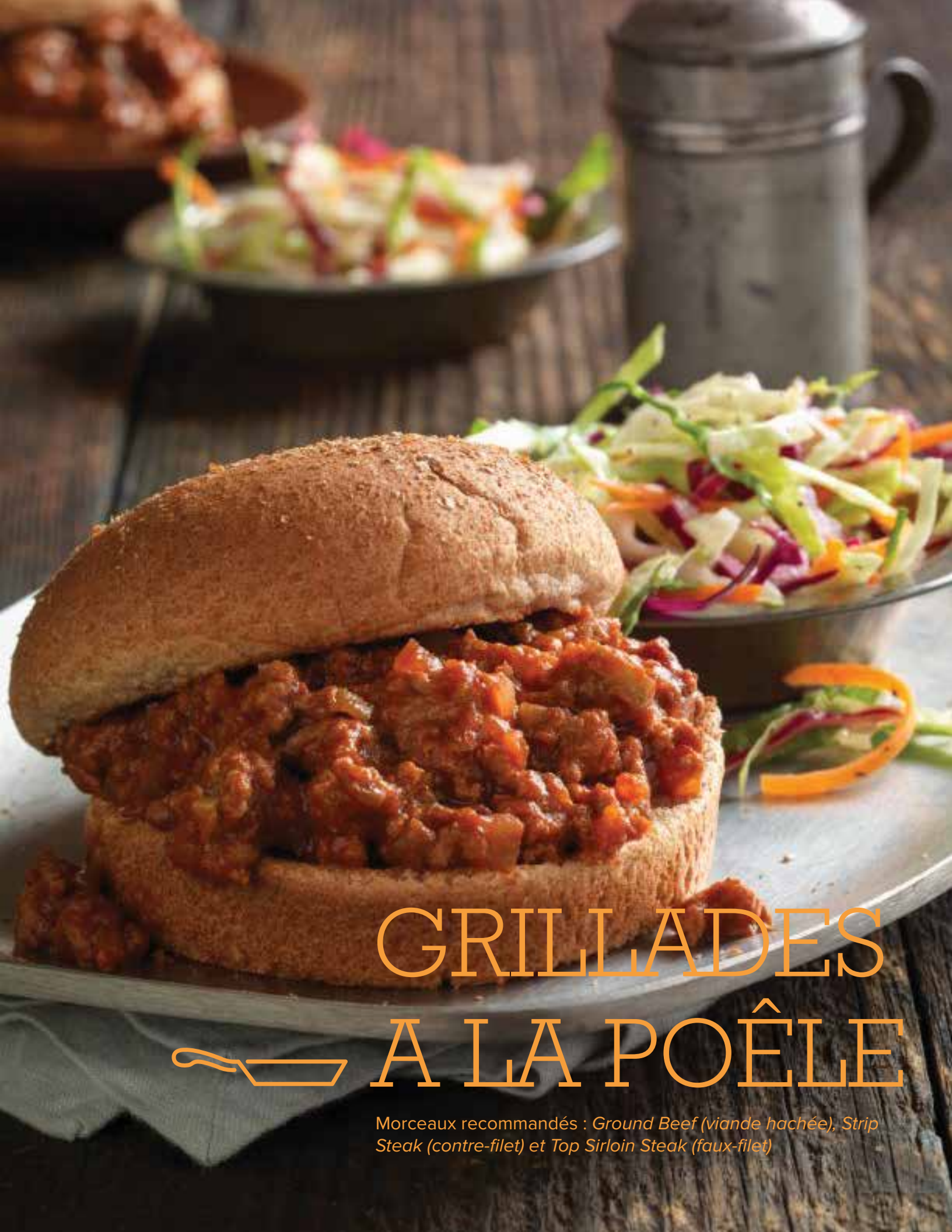
Ce terme se rapporte à la température à laquelle les différentes huiles de cuisson deviennent instables et commencent à émettre de la fumée. Les huiles dont le point de fumée est le plus élevé (colza, arachide ou pépin de raisin) conviennent mieux à une cuisson à haute température.

ASTUCE

De nombreuses recettes préconisent que la viande soit à température ambiante avant d'être cuisinée, mais nous ne recommandons pas cela pour des raisons de sécurité des aliments. Notre tableau de cuisson est basé sur des temps de cuisson à la sortie du réfrigérateur.

RÉUSSIR LA CUISSON POÊLÉE

	Morceau	Poids (en kg)	Température du four préchauffé	Temps de cuisson total approximatif
Chuck (collier)	Flat Iron Steak (paleron)	0,23 kg/steak	218 °C	Saignant : 13 - 19 minutes
Rib (entrecôte)	Ribeye Filet (filet d'entrecôte)	0,23 kg/filet 4,4 - 5 cm d'épaisseur	177 °C	Saignant : 24 - 28 minutes
Loin (longe)	Tenderloin Steak (filet)	0,11 kg/steak 1,9 cm d'épaisseur	204 °C	Saignant : 15 - 20 minutes
		0,15 - 0,17 kg/steak 3,81 cm d'épaisseur	177 °C	Saignant : 15 - 23 minutes
	Strip Filet (contre-filet)	0,23 kg/filet 4,4 - 5 cm d'épaisseur	177 °C	Saignant : 24 - 28 minutes
Sirloin (rumsteak)	Top Sirloin Filet (faux-filet)	0,23 kg/filet 4,4 - 5 cm d'épaisseur	177 °C	Saignant : 24 - 28 minutes

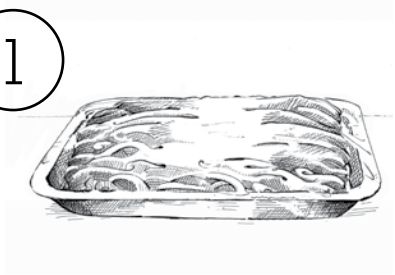


GRILLADES A LA POÊLE

Morceaux recommandés : *Ground Beef (viande hachée), Strip Steak (contre-filet) et Top Sirloin Steak (faux-filet)*

Cette technique permet surtout de préparer des recettes à base de viande hachée saisie, mais elle s'utilise aussi pour des pièces taillées en tranches fines avant la cuisson, comme les steaks de bavette. La viande cuite peut alors être incorporée à différentes recettes.

1



PRÉPARER & PRÉCHAUFFER

Sortez la viande du réfrigérateur juste au moment de la faire cuire. Faites chauffer à feu moyen une grande poêle à fond épais. Il est important qu'elle soit grande car la viande aura besoin de place pour dorer uniformément. Si la recette prévoit plus d'un demi-kilogramme de viande hachée, il est préférable de procéder en plusieurs fois.

2

DORER UNIFORMÉMENT LA VIANDE

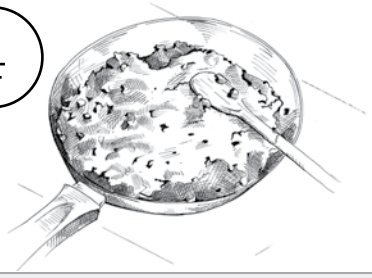
À l'aide d'une cuillère en bois ou d'un pilon à purée, faites cuire la viande de façon uniforme en la mélangeant délicatement. Si elle doit ensuite être intégrée à une recette, elle devra peut-être colorer légèrement.

3

ÉGOUTTER OU NON

Dans la plupart des recettes il faut égoutter la viande hachée après l'avoir faite revenir, mais dans d'autres cas, il faut conserver les sucs gras qui l'humidifient (et la rendent plus savoureuse). Une viande extra-maigre ne rendra sans doute pas beaucoup de sucs.

4



SAVOURER

Le moment est venu d'intégrer ce délicieux bœuf haché à votre recette préférée. Si vous êtes en panne d'inspiration, faites des recherches, les recettes abondent.

GLOSSAIRE

Une poêle culottée

Le culottage consiste à préparer une poêle en fonte en vue de son utilisation. Il existe différentes techniques, l'idée étant d'obtenir une poêle bien culottée, c'est-à-dire offrant une surface non adhésive qui vous donnera des viandes parfaitement saisies pendant des années, voire des décennies.

ASTUCE

Utilisez un pilon à purée pour séparer la viande hachée pendant qu'elle rissole.

RÉUSSIR LES GRILLADES A LA POÊLE

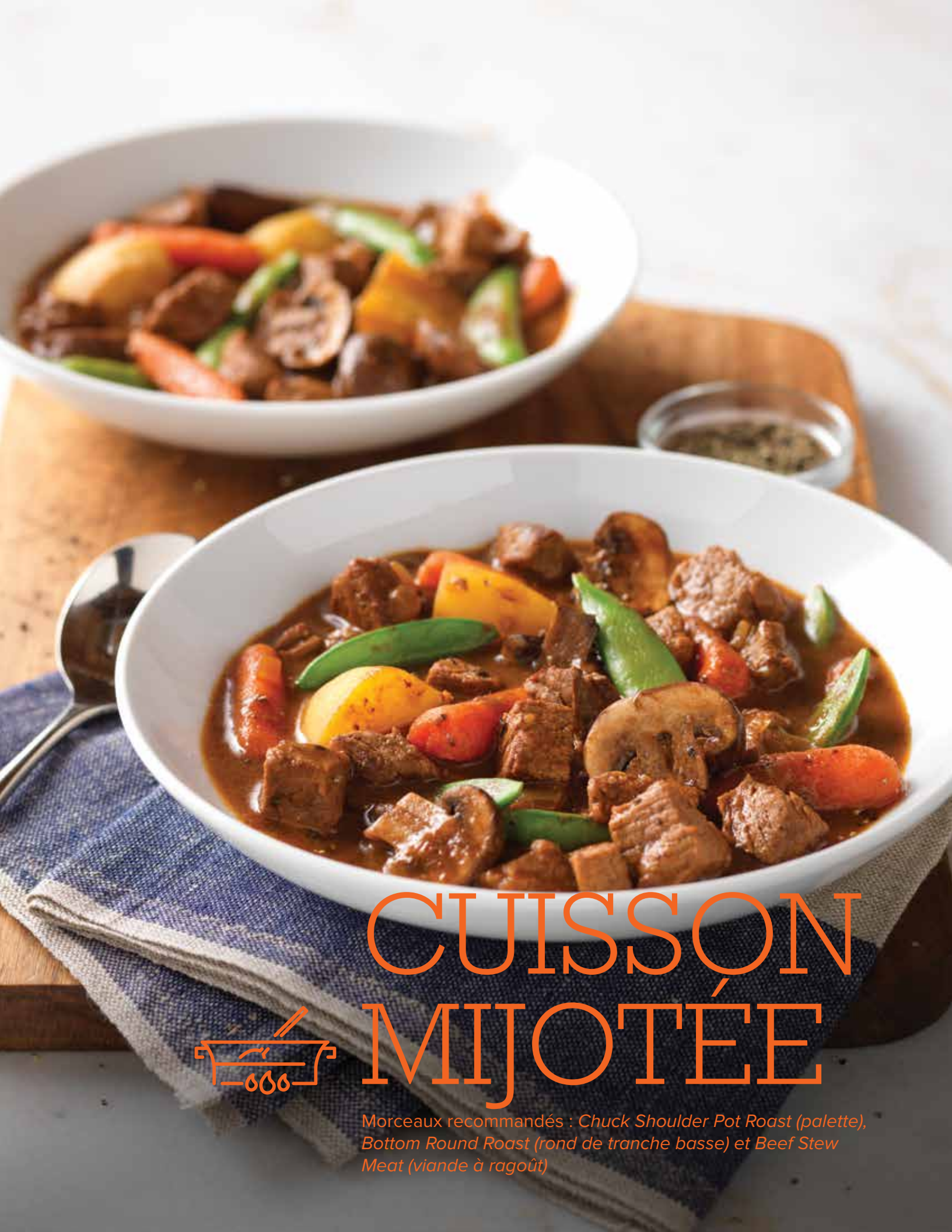
	Morceau	Poids/épaisseur	Temps de cuisson total approx Saignant (63 °C) - à point (71 °C) (minutes)
Chuck (collier)	Chuck Eye Steak (basses-côtes), sans os	1,9 cm	9 - 11
		2,5 cm	12 - 15
	Top Blade Steak (paleron à bifteck)	1,9 cm	11 - 13
		2,5 cm	13 - 17
	Flat Iron Steak (palette)	0,23 kg/steak	11 - 14
	Ranch Steak (macreuse) (à mariner)	1,9 cm	8 - 11
		2,5 cm	12 - 15
	Petite Tender (Tournedos)	1,2-1,9 cm	4 - 6*
	Denver Steak	1,2 cm	3 - 4*
		1,9 cm	7 - 10
		2,5 cm	11 - 15
Rib (entrecôte)	Ribeye Steak (cœur d'entrecôte), sans os	1,9 cm	8 - 11
		2,5 cm	12 - 15
Loin (longe)	Porterhouse/T-Bone Steak (Porterhouse/T-bone)	1,9 cm	10 - 13
		2,5 cm	14-17
	Strip-Steak (bifteck de contre-filet), sans os	1,9 cm	8 - 11
		2,5 cm	12-15
	Tenderloin Steak (filet)	1,2 cm	3 - 5*
		1,9 cm	7 - 10
		2,5 cm	10 - 13

*Sur feu modéré à vif

	Morceau	Poids/épaisseur	Temps de cuisson total approx Saignant (63 °C) - à point (71 °C) (minutes)
Sirloin (rumsteak)	Top Sirloin Steak (rumsteak)	1,9 cm	12 - 15
		2,5 cm	15 - 18
	Tri-Tip Steak (aiguillette baronne)	1,9 cm	9 - 12
		2,5 cm	13 - 16
Round (gite à la noix)	Cuisson recommandée pour le gite à la noix, uniquement saignant (63 °C)		
	Top Round Steak (rond de tranche haute) (à mariner)	1,9 cm	12 - 15
		2,5 cm	15 - 17
	Eye of Round Steak (rond de gite)	1,9 cm	8 - 10
		2,5 cm	11 - 13
	Bottom Round Steak (rond de tranche basse) (à mariner)	1,9 cm	11 - 14
		2,5 cm	16 - 22
	Sirloin Tip Center Steak (steak de pointe de surlonge)	1,9 cm	11 - 13
		2,5 cm	14 - 15
	Sirloin Tip Side Steak (à mariner)	1,9 cm	10 - 12
		2,5 cm	13 - 15
Divers	Viande hachée	0,45 kg	8 - 10
	Steak haché	1,25 cm (0,11 kg/steak)	10 - 12
	Cuisson à point (71 °C)	1,9 cm (0,17 kg/steak	14 - 16

*Sur feu modéré à vif

La poêle en fonte présente l'avantage d'emmagasiner la chaleur et de saisir à la perfection la viande hachée et les steaks



CUISSON MIJOTÉE

Morceaux recommandés : *Chuck Shoulder Pot Roast (palette), Bottom Round Roast (rond de tranche basse) et Beef Stew Meat (viande à ragoût)*

La cuisson mijotée est un mode de cuisson lente comme la cuisson braisée, à la différence que la viande est recouverte du liquide. Vous utiliserez de préférence une casserole à fond épais ou une cocotte allant sur le feu ou au four, ou encore une mijoteuse.

1

DÉCOUPER ET FARINER

Si vous avez acheté des morceaux déjà découpés ou si vous détaillez la viande vous-même, veillez à ne pas faire des morceaux trop petits car ils risqueraient de trop cuire. Leur taille doit être de 4 centimètres environ. Les recettes de ragoût demandent de les passer dans de la farine assaisonnée avant de les faire revenir.

2

RISSOLER LA VIANDE

Chauffez un filet d'huile dans la poêle à feu moyen et faites revenir la viande sur toutes ses faces, puis égouttez-la (sauf si la recette indique de conserver les sucs). Si votre poêle est de petite taille, vous devrez peut-être procéder en plusieurs fois. Transférez éventuellement la viande dans une mijoteuse.

3

ASSEMBLER LES INGRÉDIENTS

Selon la recette, c'est le moment d'ajouter les assaisonnements, les légumes et le liquide – bouillon de bœuf, vin, bière, jus de viande ou même de l'eau. Portez à ébullition, puis laissez mijoter à feu doux en couvrant d'un couvercle bien hermétique.

4

LAISSER MIJOTER

Reportez-vous à la recette pour le temps de cuisson. Ne soulevez pas le couvercle — sauf si vous devez ajouter plus tard des légumes ou d'autres ingrédients. La viande sera à point lorsqu'elle cédera à la pression d'une fourchette.

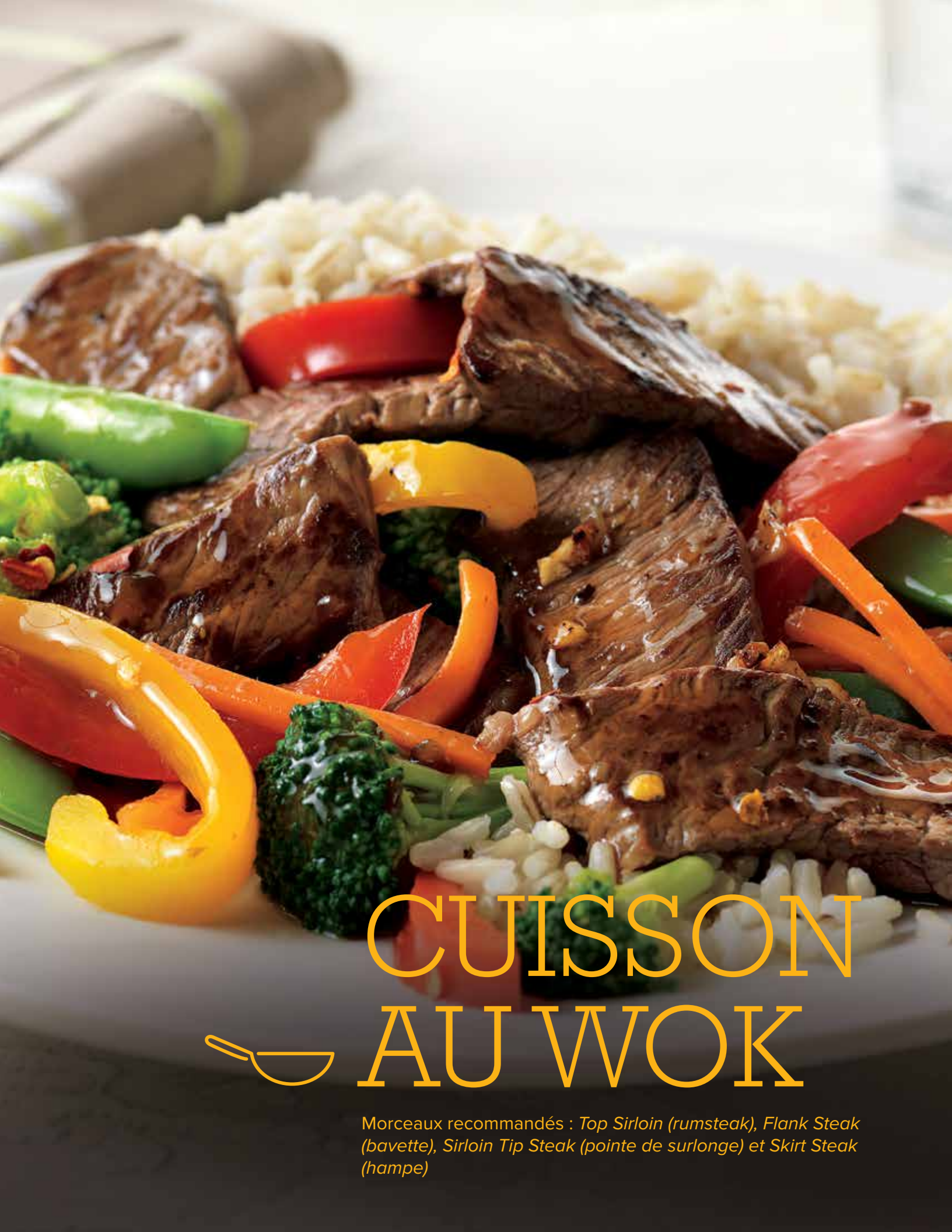
GLOSSAIRE

Fariner

Il s'agit du processus dans lequel on enrobe la viande d'une fine couche de farine assaisonnée avant de la cuire. Cette opération permet non seulement de conserver l'humidité et d'aromatiser la viande, mais aussi d'empêcher celle-ci d'attacher au fond de la poêle ou de la cocotte pendant qu'elle rissole.

ASTUCE

Utilisez un couvercle bien hermétique et ne le soulevez pas pendant le mijotage, car la vapeur et la chaleur pourraient s'échapper, allongeant le temps de cuisson.

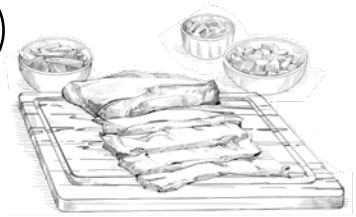


CUISSON AU WOK

Morceaux recommandés : *Top Sirloin (rumsteak), Flank Steak (bavette), Sirloin Tip Steak (pointe de surlonge) et Skirt Steak (hampe)*

Vous pouvez – sans passer chez le traiteur chinois – préparer chez vous un plat de viande unique et simple, aussi rapidement et aussi frais. La cuisson au wok convient mieux aux morceaux de la taille d'une bouchée et assaisonnés d'une grande quantité d'arômes (ail, gingembre, oignon nouveau) et de condiments asiatiques (soja, hoisin, pâte de piments, etc.).

1



PRÉPARER ET PRÉCHAUFFER

S'agissant d'une technique de cuisson rapide, vous devez préparer tous vos ingrédients à portée de main. Préchauffez votre wok ou votre poêle et ajoutez de l'huile de cuisson en suivant les indications de votre recette.

2

FAIRE CUIRE

Selon les recettes, la viande doit cuire intégralement avant de passer à l'étape suivante, ou bien il faut la passer rapidement à la poêle pour la saisir, la retirer pour cuire les légumes et la remettre dans la poêle pour terminer la cuisson. Vous pouvez aussi tester rapidement la cuisson d'un morceau de viande.

3

AJOUTER LES LÉGUMES

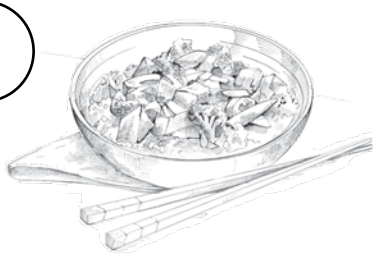
Il est conseillé de suivre les indications de la recette, mais il est important en règle générale de faire cuire les ingrédients dans l'ordre de leur temps de cuisson — d'abord les oignons, puis les légumes fermes comme les brocolis et les carottes, et enfin les légumes à feuilles comme les épinards.

4

AJOUTER LA SAUCE

C'est le moment d'ajouter les ingrédients pour faire une sauce, ou d'utiliser une sauce en bouteille, selon la recette. Enrobez uniformément la viande et les légumes en mélangeant bien.

5



SERVIR ET SAVOURER

La plupart des mets sautés au wok ou à la poêle sont servis directement dans l'assiette, le plus souvent sur un lit de riz, de nouilles ou de légumes découpés en spirales.

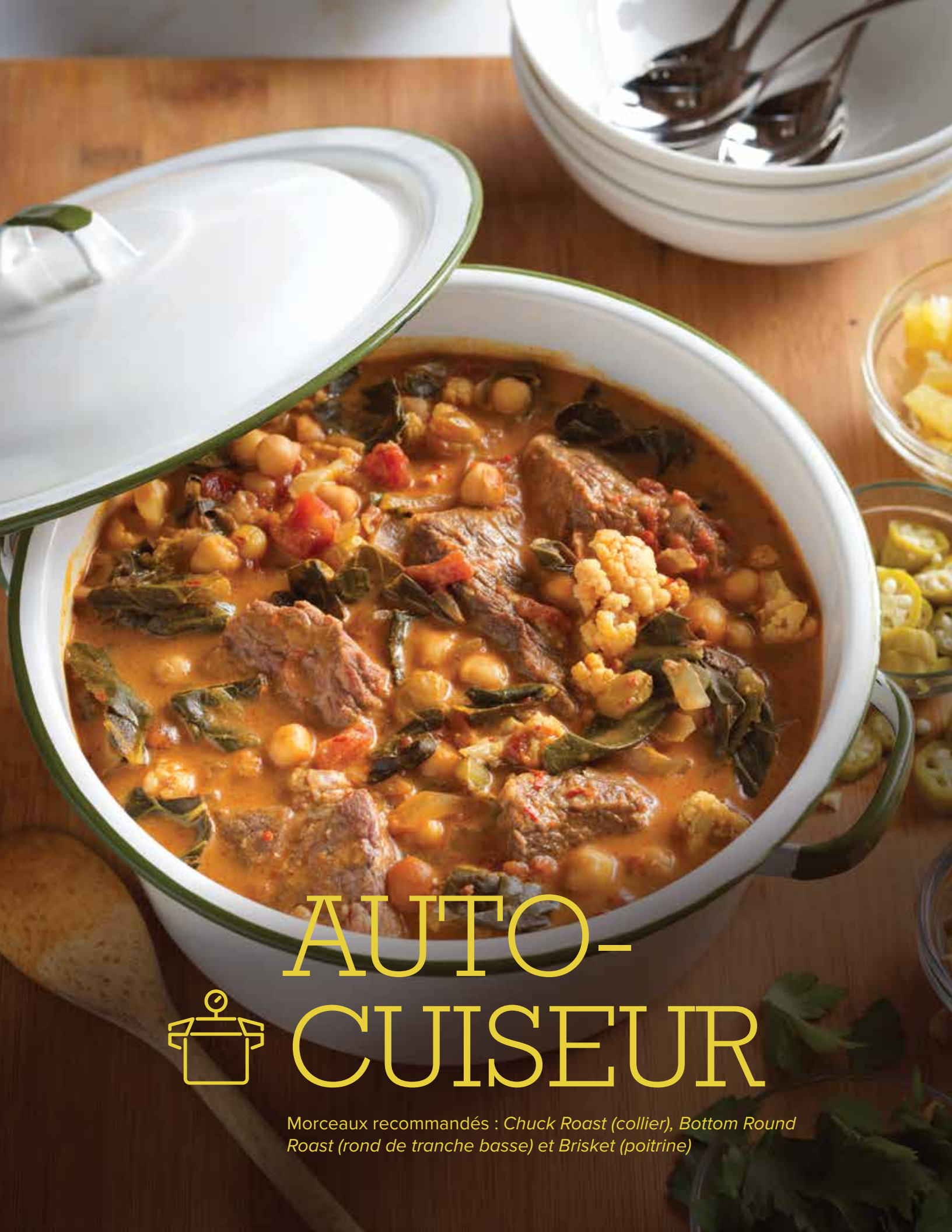
GLOSSAIRE

Point de fumée

Ce terme se rapporte à la température à laquelle les différentes huiles de cuisson deviennent instables et commencent à émettre de la fumée. Les huiles dont le point de fumée est le plus élevé (colza, arachide ou pépin de raisin) conviennent mieux à une cuisson à haute température.

ASTUCE

Pour trancher plus facilement la viande, il est conseillé de la mettre 30 minutes environ au congélateur.



AUTO-CUISEUR

Morceaux recommandés : *Chuck Roast (collier), Bottom Round Roast (rond de tranche basse) et Brisket (poitrine)*

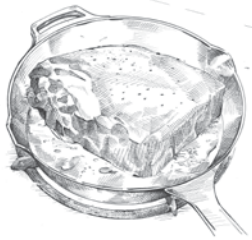
Grâce aux nouveaux modèles électriques programmables, les amateurs pressés redécouvrent les viandes fondantes que permet d'obtenir l'autocuiseur, pour une fraction du temps nécessaire à la cuisson à l'étouffée ou lente. Là encore, vous devez suivre les recommandations du fabricant pour une utilisation sans risque.

1

LES BASES

Vérifiez que le joint de l'autocuiseur est propre, sans fissure, et que l'orifice de la soupape n'est pas bouché. N'oubliez pas que l'autocuiseur doit contenir un minimum de liquide pour un maximum d'aliments. Selon le modèle et la recette, il faut compter jusqu'à 20 minutes pour atteindre le niveau de pression nécessaire.

2



RISSOLER ET DÉGLACER

De nombreux modèles d'autocuiseur sont maintenant équipés d'une fonction Rissoler, mais vous pouvez aussi faire revenir la viande rapidement sur le feu. Pour développer les arômes, ajoutez dans la poêle chaude une petite quantité de liquide – bouillon de bœuf, vin, jus de viande ou même de l'eau – et déglacez en détachant tous les sucs qui ont attaché au fond, avant de transférer le tout dans l'autocuiseur.

3

ASSEMBLER ET METTRE A CUIRE

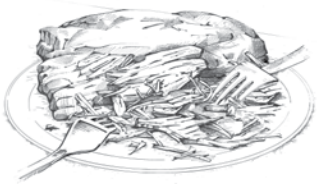
Suivez les indications de la recette et utilisez un minuteur. N'oubliez pas que la fonction Sécurité de la plupart des autocuiseurs empêche l'ouverture du couvercle tant que le contenu reste sous pression.

4

RELÂCHER LA PRESSION

Il y a deux méthodes pour faire baisser la pression dans l'autocuiseur : la méthode express et la méthode naturelle. La méthode express implique l'ouverture manuelle de la soupape pour lâcher la pression, tandis que la méthode naturelle nécessite de couper la source de chaleur et de laisser la pression retomber naturellement. **Nous vous conseillons cette deuxième méthode pour obtenir les meilleurs résultats.** Reportez-vous au Manuel d'utilisation pour toute instruction spécifique.

5



SERVIR ET SAVOURER

Les recettes en autocuiseur permettent généralement de préparer un plat unique servi directement à table, alors que d'autres servent à préparer les ingrédients d'une autre recette. Quoi qu'il en soit, en suivant les instructions pour la préparation et l'utilisation de l'autocuiseur, vous obtiendrez à coup sûr un plat succulent.

GLOSSAIRE

Joint

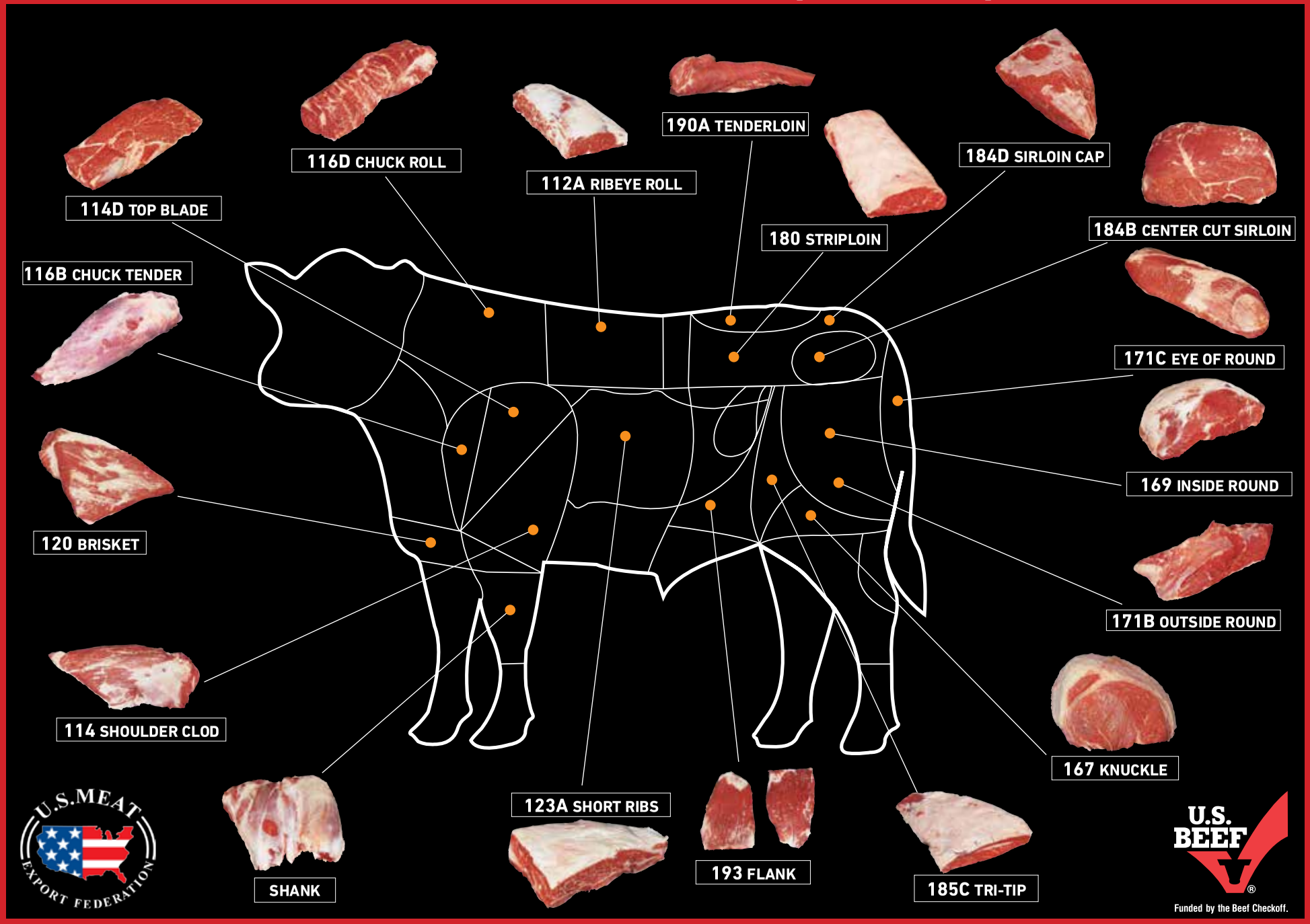
Le joint, ou joint de couvercle, assure l'étanchéité du couvercle lorsque l'autocuiseur est sous pression. Sur les modèles récents, il peut être réalisé dans un silicone passant au lave-vaisselle.

ASTUCE

En relâchant la vapeur, vous éviterez de vous brûler en recouvrant d'un torchon la soupape de l'autocuiseur.

NOTES PERSONNELLES

Pour commander le bœuf américain : références par nom et par numéro



Gardez le contact

BeefItsWhatsForDinner.com

Outre des recettes savoureuses, des cours de cuisine utiles ou des vidéos pédagogiques, le site BeefItsWhatsForDinner.com propose des conseils d'achat, des informations sur l'élevage du bœuf et des informations nutritionnelles pour répondre à toutes vos questions sur la viande bovine.

This French-language version of the original "Beef Cookery" book was prepared and produced by US Meat Export Federation (www.usmef.org) with express permission from National Cattlemen's Beef Association

Funded by the Beef Checkoff.

©2019 National Cattlemen's Beef Association et Cattlemen's Beef Board
#122018-13 07200