



Il faut éviter un choc thermique trop important. Pas facile lorsque l'on veut saisir la viande. Avant la cuisson, sortez donc la viande du réfrigérateur pour une remise à température ambiante.

Après la cuisson, laissez reposer la viande. ainsi la viande se détend.

Pour les petites pièces (steaks, pavés, côtes ou escalopes), le temps de repos doit être égal au temps de cuisson.

Pour les grosses pièces (rôti, carré ou gigot), le temps de repos est idéalement égal à la moitié du temps de cuisson.

Vous me direz que la viande va refroidir... C'est vrai sauf si on couvre d'une feuille de papier aluminium. Et pour faire encore mieux, retournez la viande à mi-temps de repos afin que les sucs se répartissent uniformément.

Télécharger l'extrait

Partager sur

FACEBOOK