

Préparation et cuisson

Conseils de préparation

- Sortir la viande du réfrigérateur env. 15 min avant de la saisir/rôtir, afin qu'elle soit à température ambiante. Pour la viande ainsi «tempérée», l'absorption de graisse lors du rôtissage est très faible.
- La planche à découper doit toujours être propre et bien lavable. Bien laver après utilisation, surtout pour le poulet.
- Eponger la viande avant de la saisir/ rôtir, ainsi il y a moins de projections de graisse.
- Toujours couvrir la viande crue ou rôtie lorsqu'on la réserve pendant la préparation. Lorsque la viande est réservée de manière prolongée (p.ex. marinade), la couvrir et la conserver au réfrigérateur.



Matière grasse

La qualité du rôtissage dépend fortement de la matière grasse. Il faut utiliser une matière grasse qui supporte de fortes chaleurs (p.ex. beurre à rôtir, huile d'arachide, ou d'olive non pressée à froid). Le beurre brûlerait lors du rôtissage.

Saisir la viande dans suffisamment mais pas trop de matière grasse, afin qu'elle forme une belle croûte; 1/2 à 1 c. à soupe par portion.

Saisir, rôtir

On utilise le terme rôtir lorsque la cuisson de la viande se fait entièrement à feu vif. Saisir signifie que la viande est d'abord cuite dans la poêle et qu'en-suite sa cuisson est achevée par un autre mode de cuisson (p.ex. braisée).

Le rôtissage à la poêle est aussi appelé «à la minute». La viande tendre et le poulet sont rôtis à la pièce ou coupés (p.ex. émincé, viande hachée), dans de l'huile très chaude ou du beurre à rôtir très chaud, jusqu'au degré de cuisson souhaité.

Sauter en remuant: les ingrédients (p.ex. viande, légumes, champignons) sont le plus souvent coupés en petits morceaux et sautés brièvement au wok en remuant, dans de l'huile très chaude, à l'aide de deux spatules à rôtir. Sauter d'abord les ingrédients au plus long temps de cuisson, les pousser au bord, ajouter successivement les autres ingrédients, en fonction de leur temps de cuisson, continuer de sauter en remuant.

Important

- *Viande hachée et émincé:* saisir dans du beurre à rôtir très chaud ou de l'huile très chaude, afin que les pores se ferment. Toujours saisir les grandes quantités par portions, c. à d. pas plus de 150 à 200 g à la fois.



- *Steaks hachés et hamburgers:* saisir sur les deux faces à feu moyen dans du beurre ou de l'huile très chauds, ne retourner qu'une fois les hamburgers, afin qu'ils ne se cassent pas. Ne pas appuyer avec la spatule pendant la cuisson, sinon le jus sort et les burgers/steaks hachés deviennent secs.

- Avant de retourner pendant le rôtissage, attendre que la viande ait formé une croûte et se détache du fond de la poêle.

Fariner la viande

Grâce à la farine, l'émincé forme une belle croûte. S'il est préparé en sauce, la farine sert à lier cette dernière. Cela est aussi valable pour la viande hachée.

Saupoudrer la viande de farine durant le rôtissage, mélanger. Utiliser env. 1 c. à café de farine par portion de viande (env. 150 à 200 g).



Remarque: ne jamais verser la farine pour lier dans un liquide bouillant, car elle ferait des grumeaux, mais utiliser du beurre manié (voir ci-dessous).

Lier avec le beurre manié

Bien mélanger à la fourchette autant de farine que de beurre et ajouter par portions à une sauce bouillante en remuant. Cuire à feu doux la sauce au moins 10 min en remuant de temps en temps, afin qu'elle se lie et que le goût de farine soit neutralisé.

Utilisation: pour sauces claires et foncées.

Dosage: il faut 3 à 4 c. à café de farine et 3 à 4 c. à café de beurre pour lier env. 3 dl de liquide.

Saler et assaisonner la viande

Saler les petits morceaux de viande (hachis, émincé, escalopes, brochettes, steaks, etc.) après le rôtissage. Saisir la viande avant de l'assaisonner, ainsi les condiments ne brûlent pas.

Remarque: il faut env. 1/2 c. à café de sel pour 500 g d'émincé, env. 3/4 de c. à café pour 800 g de viande. Il faut 3/4 à 1 c. à café pour un appareil à la viande hachée d'env. 500 g.

Braissage

Ce mode de cuisson convient tant pour la cuisinière que le four. Pour la viande hachée et l'émincé, c'est le braissage sur la cuisinière qui convient le mieux.

La viande est d'abord saisie afin que les pores se ferment et que les substances aromatiques souhaitées se développent. Mettre ensuite la viande dans une cocotte ou une casserole avec un couvercle bien adapté. Ajouter le liquide; l'émincé ou la viande hachée doivent être juste recouverts. Braiser à petit feu et à couvert.

Liquide: cidre fermenté, bière, bouillon, eau ou vin (vin blanc pour viande claire, vin rouge pour viande foncée).

Important

- Ajouter les produits laitiers (p.ex. crème, demi-crème acidulée) juste avant de servir, chauffer un instant, ne plus cuire.
- Les mets braisés peuvent être préparés à l'avance. Avant de servir, porter à ébullition; bien chauffer, ajouter les produits laitiers ensuite seulement.

