

## Viande & volaille: Achat et conservation

### Achat

Chaque recette Betty Bossi contient une ou deux recommandations pour les pièces de viande les plus appropriées. Les illustrations situant les pièces sur l'animal fournissent des informations supplémentaires, veau (p. 2), bœuf (p. 2) et porc (p. 3). Pour les informations sur la volaille, l'agneau et le gibier, voir p. 3. Demandez conseil à votre boucher.

### Qualité de la viande

Elle dépend de différents facteurs dont le mode d'élevage est un des plus importants. La couleur et la consistance fournissent des indications quant à la qualité et au rassissement.

- En principe, la viande et la graisse doivent être d'un aspect sec et ferme, la proportion de graisse ne doit pas être trop grande. La texture doit être fine et marbrée, c. à d. uniformément parsemée de particules de graisse.
- La viande de bœuf et d'agneau doit être rouge, la graisse d'aspect clair.
- La viande de veau doit être rose à rose clair, la graisse d'aspect clair.
- La viande de porc doit être rouge clair, la graisse blanche.
- Le gibier doit être rouge foncé et exempt de graisse resp. être le moins gras possible.
- La viande de poulet doit être claire, la peau claire et sèche.
- L'escalope de dinde doit être rose clair.
- La viande de canard doit être rouge foncé, la couche de graisse claire et sèche.

### Conservation

#### Au réfrigérateur

La durée de conservation diffère beaucoup selon la sorte de viande et le degré de rassissement. Demandez conseil à votre boucher.

Conserver la viande dans l'emballage d'origine dans la zone la plus froide (2–5°C, directement au-dessus du bac à légumes, à l'arrière du réfrigérateur).

*Conservation:* plus les morceaux de viande sont de petite taille, moins ils se conservent longtemps:

- viande hachée max. 1 jour
- émincé, escalopes, ragoût max. 2 jours
- viande dans l'huile ou en marinade à l'huile 2–3 jours.
- viande emballée sous vide: voir les indications sur l'emballage ou se renseigner auprès du boucher.

*Remarque:* sortir la viande de son emballage sous vide env. 30 min avant la préparation, de manière à neutraliser l'odeur. Eponger la viande.

#### Au congélateur

Plus la viande est maigre, plus elle se conserve longtemps au congélateur. Emballer la viande dans des sachets de congélation ou sous vide d'air.

*Conservation:* selon la sorte de viande 2–6 mois.

*Dégeler:* dégeler la viande, dans son emballage, sur une assiette, dans le réfrigérateur, 12 à 24 heures selon la taille. Rincer la viande à l'eau froide, éponger.

#### Saler la viande

##### – Petites pièces:

(émincé, escalopes, brochettes, steaks, etc.) saler après le rôtissage.

##### – Grandes pièces:

(rôti, gigot, poulet, etc.) saler juste avant la cuisson.

*Remarque:* pour 500 g de viande, il faut env. ½ c. à café, pour 800 g, env. ¾ de c. à café de sel.

#### Quantités par personne

Selon la sorte de viande, chaque morceau perd une partie de son poids durant la cuisson, ce dont il faut tenir compte lors du calcul des quantités.

*Remarque:* en calculant la quantité de viande, il faut tenir compte du mode de préparation resp. de la richesse du plat de viande ainsi que du genre et du nombre d'accompagnements.

#### Indications pour les quantités (de viande crue) par personne:

env. 150 g	tartare
env. 150 g	viande hachée
env. 150 g	émincé
env. 150 g	abats
150–200 g	ragoût
env. 150 g	escalope nature/panée
150–200 g	steaks
200–250 g	côtelettes
150–200 g	pièces de viande sans os
200–250 g	morceaux de viande avec os
env. 300 g	pièces de rôti
env. 200 g	viande bouillie
env. 250 g	salaison (p. ex. côtelettes fumées)
150–200 g	blanc de poulet, magret de canard
env. 150 g	volaille sans os
250–350 g	volaille avec os
	1 coquelet (env. 450 g)



## Le bœuf et ses différents morceaux

### Rôtir à la poêle

- Coin (escalopes, émincé)
- Entrecôtes
- Filet (de la tête de filet à la pointe: steaks de filet, tournedos, filet mignon; filet en goulasch/émincé)
- Rumsteck (escalopes, émincé)
- Steaks de côte couverte
- T-bone-steak
- Tranches de rumsteck

### Cuire à basse température

- Côte couverte, (d'une pièce, steaks)
- Filet
- Morceaux de filet (Chateaubriand d'une pièce, steaks de filet, tournedos, filet mignon)
- Rosbif, (d'une pièce, entrecôtes doubles)
- Rumsteck, (d'une pièce, steaks)

### Rôtir au four (d'une pièce)

- Côte couverte
- Filet
- Rosbif
- Rumsteck

### Rôtir au grill

- Côte couverte, (d'une pièce, steaks)
- Filet
- Morceaux de filet (Chateaubriand, steaks de filet, tournedos)
- Rosbif, entrecôte (d'une pièce, entrecôtes doubles, entrecôtes)
- Rumsteck, (d'une pièce, steaks)
- T-bone-steak

### Braiser

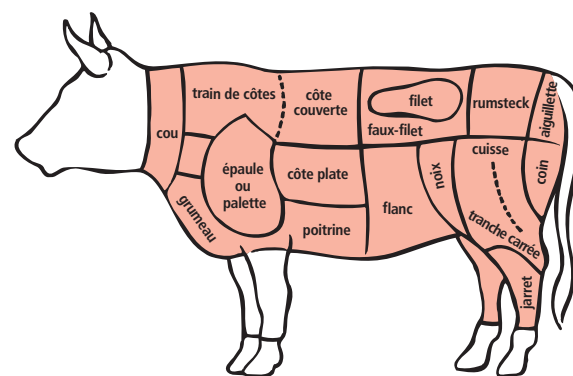
- Aiguillette (d'une pièce, tranches à l'étouffée)
- Côte couverte, train de côtes (d'une pièce)
- Cou (d'une pièce, ragoût)
- Cuisse (coin, tranche ronde, noix, tranche carrée; d'une pièce, tranches, ragoût)
- Epaule (d'une pièce, tranches à l'étouffée, ragoût)

### Bouillir/pocher (d'une pièce)

- Aiguillette
- Cou
- Epaule
- Grumeau, pointe de grumeau
- Langue
- Train de côtes

### Consommer cru (tartare, carpaccio)

- Filet
- Rumsteck



## Le veau et ses différents morceaux

### Rôtir à la poêle

- Carré (côtelettes)
- Cuisseau (noix, quasi, noix pâtissière, longe; steaks, escalopes, émincé)
- Faux filet (médaillons, escalopes, émincé)
- Filet (steaks, escalopes)
- Filet mignon (médaillons)

### Cuire à basse température

- Carré (d'une pièce, côtelettes)
- Côte couverte (d'une pièce)
- Faux filet
- Filet (d'une pièce, steaks)
- Filet mignon (médaillons)
- Quasi (steaks)
- Noix pâtissière

### Rôtir au four (d'une pièce)

- Carré
- Cuisseau (quasi, noix pâtissière, longe)
- Epaule
- Filet
- Filet mignon
- Jarret
- Poitrine (roulée et/ou farcie)

### Rôtir au grill

- Carré (d'une pièce, côtelettes)
- Côte couverte (d'une pièce, steaks)
- Faux filet (médaillons)
- Filet, (d'une pièce, steaks)
- Filet mignon (médaillons)
- Quasi (d'une pièce, steaks)

### Braiser

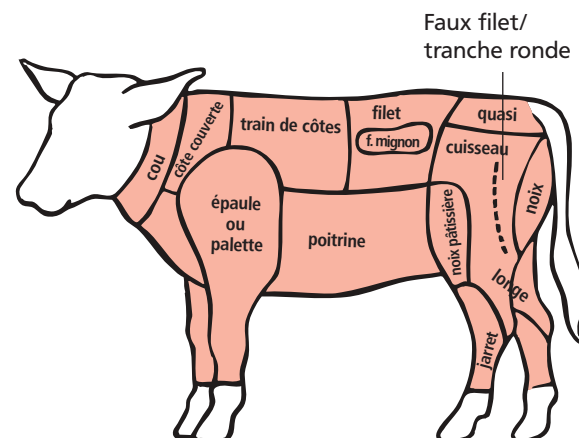
- Cou (ragoût)
- Epaule (ragoût)
- Jarret (du cuisseau)
- Poitrine (ragoût)
- Tendrons

### Bouillir/pocher

- Langue

### Consommer cru (tartare, carpaccio)

- Filet mignon
- Quasi



## Le porc et ses différents morceaux

### Rôtir à la poêle

- Côtelettes
- Filet (escalopes, steaks)
- Filet mignon (médaillons, émincé)
- Jambon (coin, quasi, noix pâtissière, longe; steaks, escalopes, émincé)

### Cuire à basse température

- Carré (d'une pièce, côtelettes)
- Filet (d'une pièce)
- Filet mignon (d'une pièce, médaillons)
- Noix pâtissière

### Rôtir au four (d'une pièce)

- Côtelettes
- Cou
- Epaule/palette
- Filet
- Filet mignon
- Jambon (noix pâtissière, longe)
- Jarret
- Poitrine (roulée et/ou farcie)

### Rôtir au grill

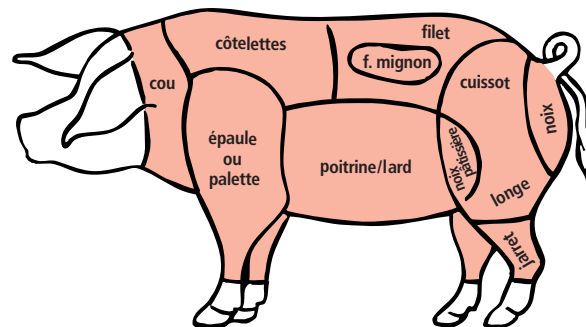
- Carré (d'une pièce, côtelettes)
- Cou (d'une pièce, steaks)
- Filet (d'une pièce, steaks, escalopes)
- Filet mignon (d'une pièce, médaillons)
- Jambon (coin, quasi, noix pâtissière, longe ; steaks, escalopes)
- Poitrine (travers de porc)

### Braiser

- Epaule/palette (ragoût)
- Jarrets

### Bouillir/pocher

- Cou (côtelettes fumées)
- Epaule (jambon roulé, palette)
- Filet (côtelettes fumées)
- Jambon (jambon roulé, palette)
- Pointe d'épaule
- Poitrine (lard)



## Morceaux d'agneau, de gibier et de volaille

### Rôtir à la poêle

- Filets mignons d'agneau
- Quasi d'agneau
- Côtelettes d'agneau
- Filets d'agneau, chops d'agneau
- Steaks de gigot d'agneau
- Chevreuil, cerf (noix, quasi, longe, noix pâtissière; tranches, émincé)
- Filet de chevreuil ou de cerf (entrecôtes, médaillons)
- Filet de selle de chevreuil/de cerf
- Magret de canard
- Blancs, ailes de poulet
- Émincé de poulet
- Escalopes de dinde
- Émincé de dinde

### Cuire à basse température

- Gigot d'agneau
- Quasi d'agneau
- Filet d'agneau
- Carré d'agneau (rack)
- Filet de chevreuil (médaillons)
- Cuissot de chevreuil (noix, noix pâtissière)
- Magret de canard
- Blancs de poulet

### Rôtir au four (d'une pièce)

- Gigot d'agneau
- Carré d'agneau (rack)
- Selle de chevreuil
- Cuissot de chevreuil (d'une pièce, noix, noix pâtissière)
- Canard
- Poulet, ailes ou cuisses de poulet
- Coquelet
- Dinde
- Blanc de dinde (farci et/ou roulé)

### Rôtir au grill

- Gigot d'agneau (d'une pièce, steaks)
- Quasi d'agneau
- Côtelettes d'agneau
- Filets d'agneau, chops d'agneau
- Carré d'agneau (rack)
- Magret de canard
- Poulet
- Coquelet
- Blancs, ailes ou cuisses de poulet
- Escalopes de dinde

### Braiser

- Agneau (poitrine, cou, épaule, ragoût)
- Chevreuil, cerf (poitrine, cou, épaule, civet)
- Morceaux de poulet

### Bouillir/pocher

- Poulet/poule au pot
- Blancs de poulet