

Temps de cuisson Bell: le timing est votre affaire.

Même le meilleur mélange d'épices sera impuissant à faire passer une semelle pour de la viande. D'où l'importance d'avoir la notion du temps. Ne laissez rien brûler. Voici les principales valeurs indicatives:

	Cuisson en min	
Tranche	de chaque côté	1-4
Steak	de chaque côté	3-6
Côtelette	de chaque côté	4-6
Steak haché	de chaque côté	6-8
Filet mignon de porc		12
Filet mignon de veau		20
Saucisse de veau à rôtir		6-8
Saucisse de porc à rôtir		10-12
Gros morceaux, rôtis	Mesurer la température à cœur	

VIANDE		Cuisson en min	Température à cœur
Mélange		10	
Agneau	Gigot entier désossé	45-60	★ 🔥 62°C
	Rack	6-12	58°C
Cheval	Filet, rumsteak, entrecôte	5-10	55-58°C
Bœuf	Côte couverte entière	50-80	★ 🔥 58°C
Veau, bœuf	Steak de côte couverte	6-12	★ 58-66°C
Veau	Côtelette entière	50-80	★ 🔥 66°C
Porc	Côtelette, steak de cou	10-12	66°C
	Rôti, cou sans épaule	90-120	★ 🔥 75°C

SAUCISSES

Porc/bœuf	Cervelas	12	
Agneau/bœuf	Merguez	10	🔥
Porc/veau	Saucisse à rôtir	10 ou 12	

VOLAILLE

Poulet	Pilon, aile	15	74°C
	Steak dans la cuisse	16	74°C
	Cuisse entière	15-20	🔴 72°C
	Poulet entier	50-60	★ 72°C
Autruche	Steak dans le filet	12-15	58°C

★ Selon l'épaisseur ou la taille

🔥 Griller dans une barquette à grillades ou barquette en alu légèrement huilée, à la broche ou dans un panier à grillades

🔥 Griller à forte température

🔴 Griller 1/3 du temps côté peau