

## Tableaux de cuisson à basse température

Rajouter 10mn par 100 g supplémentaire

<b>BŒUF</b>	<b>Saisir</b>	<b>Durée moyenne cuisson</b>	<b>Therm.</b>	<b>T° à coeur</b>
CÔTE (1.200 kg)	5 mn	2 ½ h	80°C	55°C (à point)
CÔTES COUVERTES (800 g)	4 mn	2 h	80°C	55°C (à point)
EMINCE (800 g = 4 portions)	2 mn	35 mn	65°C	
ENTRECÔTES (200 g)	1 mn	40 mn	80°C	55°C (à point)
ENTRECÔTES DOUBLES (400 g)	1 ½ mn	1 h	80°C	55°C (à point)
FILET (800 g)	4 mn	1 ½ h	80°C	55°C (à point)
MEDAILLONS (100 g)	1 mn	35 mn	75°C	55°C (à point)
PAUPIETTES (150 g)	1 mn	45 mn	75°C	68°C
PAVES (200 g)	1 ½mn	45 mn	80°C	55°C (à point)
RÔTI (800 g)	4 mn	2 h	80°C	55°C (à point)
RÔTI (2 kg)	10 mn	3 h	80°C	55°C (à point)
RUMSTECK (800 g)	4 mn	2 h	80°C	55°C (à point)
STEAKS (200 g)	1 mn	45 mn	75°C	55°C (à point)

Degrés de cuisson à cœur du bœuf 45°C= bleu/50°C = saignant / 55°C = à point / 60°C et plus =bien cuit)

<b>VEAU</b>	<b>Saisir</b>	<b>Durée moyenne cuisson</b>	<b>Therm.</b>	<b>T° à coeur</b>
CARRE (1.200kg)	5 mn	2 ¾h	80°C	60°C
CÔTELETTE (200g)	1 ½ mn	50 mn	80°C	60°C
CÔTELETTES DOUBLES (450g)	2 mn	1 ¾ h	80°C	60°C
EMINCE (800g = 4 portions)	2 mn	40 mn	65°C	
FILET D'ÉPAULE (400g)	3 mn	1 ½ h	80°C	60°C
FILET MIGNON (800g)	4 mn	1 ¾ h	80°C	60°C
MEDAILLONS (100g)	1 mn	45 mn	75°C	55°C
PETITES ESCALOPES	1 mn	40 mn	65°C	
RÔTI (800g)	4 mn	2 h	80°C	60°C
RÔTI (cou 3,5 kg – 20 personnes)	12 mn	4 ¼ h	80°C	60°C

STEAKS (200g)	1 mn	50 mn	75°C	60°C
PAUPIETTES (150g)	1 mn	45 mn	75°C	68°C

<b>AGNEAU</b>	<b>Saisir</b>	<b>Durée moyenne cuisson</b>	<b>Therm.</b>	<b>T° à coeur</b>
CARRE (400g)	2 ½ mn	1 ½ h	80°C	55°C
CÔTELETTE (100 g)	1 mn	35 mn	75°C	55°C
EMINCE, FILET (800 g = 4 parts)	2 mn	35 mn	65°C	
FILET DE SELLE (200 g)	1 mn	45 mn	75°C	55°C
GIGOT AVEC OS (2 kg)	10 mn	3 ½ h	80°C	60°C
GIGOT SANS OS EN RÔTI (1,3 kg)	6 mn	3 h	80°C	60°C
QUASI (200 g)	1 ½mn	1 h	80°C	55°C
STEAK DE GIGOT ( 200 g)	1 mn	55 mn	75°C	60°C

<b>PORC</b>	<b>Saisir</b>	<b>Durée moyenne cuisson</b>	<b>Therm.</b>	<b>T° à coeur</b>
CARRE (1,2 kg)	5 mn	3 ¼h	80°C	68°C
CÔTELETES (200 g)	1 ½ mn	55 mn	80°C	68°C
FILET MIGNON (400 g)	3 mn	1½heure	80°C	66°C
MEDAILLONS (80 g)	1min	50min	75°C	68°C
NOIX PÂTISSIERE (800 g)	4 mn	2 ½h	80°C	68°C
RÔTI FILET ou COU (800 g)	4 mn	2 ½h	80°C	68°C

<b>CANARD</b>	<b>Saisir</b>	<b>Durée moyenne cuisson</b>	<b>Therm.</b>	<b>T° à coeur</b>
MAGRET (200 g)	3 mn	1 h	80°C	65°C

<b>DINDE</b>	<b>Saisir</b>	<b>Durée moyenne cuisson</b>	<b>Therm.</b>	<b>T° à coeur</b>
FILET (1,5 kg)	6 mn	2 ¾h	90°C	68°C

<b>PINTADE</b>	<b>Saisir</b>	<b>Durée moyenne cuisson</b>	<b>Therm.</b>	<b>T° à coeur</b>
SUPREMES (180 g)	2 mn	50 mn	90°C	70°C

<b>POULET</b>	<b>Saisir</b>	<b>Durée moyenne cuisson</b>	<b>Therm.</b>	<b>T° à coeur</b>
BLANCS (180 g)	3 mn	50 mn	90°C	68°C
CUISSES (170 g)	2 ½mn	1 ¾h	90°C	70°C
EMINCE (800 g = 4 portions)	2 mn	40 mn	75°C	

<b>CERF</b>	<b>Saisir</b>	<b>Durée moyenne cuisson</b>	<b>Therm.</b>	<b>T° à coeur</b>
MEDAILLONS (80 g)	1 mn	50 mn	80°C	60°C
NOIX (400 g)	2 ½mn	1 ¼h	80°C	60°C

<b>CHEVREUIL</b>	<b>Saisir</b>	<b>Durée moyenne cuisson</b>	<b>Therm.</b>	<b>T° à coeur</b>
MEDAILLONS (80 g)	1 mn	50 mn	80°C	60°C
NOIX (400 g)	2 ½ mn	1 ¼ h	80°C	60°C

<b>LAPIN</b>	<b>Saisir</b>	<b>Durée moyenne cuisson</b>	<b>Therm.</b>	<b>T° à coeur</b>
CUISSES (180 g)	2 ½mn	1 h	80°C	68°C

<b>POISSONS EN FILETS</b>	<b>Saisir</b>	<b>Durée moyenne cuisson</b>	<b>Therm.</b>	<b>T° à coeur</b>
BLANCS, BAR, CABILLAUD (150 g)	1 mn	35 mn	70°C	51°C à 54°C
TRUITE, OMBLE... (150 g)	30 sec.	25 mn	65°C	51°C à 54°C
SAUMON (150 g)	1 mn	25 à 35 mn	70°C	45°C : ROSÉ 54°C : A POINT
LOTTE (150 g)	1 mn	30 mn	70°C	51°C à 54°C
LIEU JAUNE (150 g)	1 mn	35 mn	70°C	51 °C à 54°C
THON, ESPADON, MARLIN (150 g)	1 mn	20 à 35 mn	70°C	40°C : BLEU 45°C : ROSÉ 54°C : A POINT