

**SAVOIR  
FAIRE**

L'initiative Nose-to-Tail  
de Proviande



**PRÉPARATION**

**DES SPECIAL**

**CUTS**

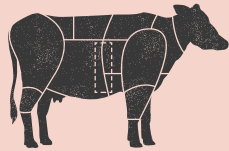


**PROVIANDE**



# Table des matières

5 La préparation  
des Special Cuts



6 Bœuf  
13 coupes



20 Veau  
6 coupes



27 Agneau  
2 coupes



30 Porc  
4 coupes



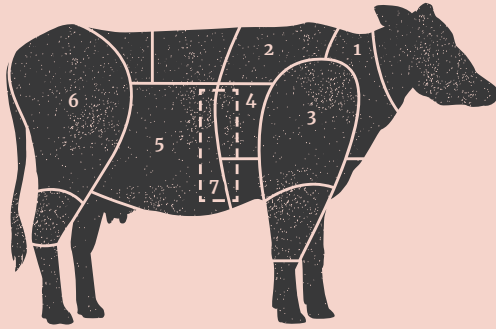
# La préparation des Special Cuts

Cette annexe à la publication «Special Cuts» démontre à quoi il faut veiller lors de la préparation des Special Cuts pour pouvoir exploiter le plein potentiel du goût, de la succulence et de la texture.

- La règle générale est la suivante: la viande réussit mieux lorsqu'elle est tempérée avant la préparation. Il faut donc retirer la viande du frigo à l'avance.
- Pour les morceaux un peu plus coriaces, une marinade acide peut aider à attendrir un peu la viande.
- Il est question ci-après de «saisir» la viande – bien entendu, au lieu de la saisir on peut aussi la griller.
- Les indications sur le temps, la température et la température au cœur sont fournies à titre de proposition. Ainsi par exemple, il y a différentes manières d'aborder la cuisson à basses températures, celles-ci variant entre 80° C et 120° C. La règle de principe est la suivante: plus la température est élevée, plus le temps de cuisson est court.
- La cuisson sous vide représente une autre variante de préparation. Elle permet de réussir à atteindre la température à cœur souhaitée et de cuire ainsi la viande à point.
- Le degré de cuisson d'un morceau de viande est une question de goût, et les niveaux mentionnés doivent être considérés comme des recommandations.

La diversité des Special Cuts et leurs propriétés spécifiques aux pays en ce qui concerne la taille, la désignation et la préparation mènent souvent à des discussions. Toutefois, il n'y a rien de «juste» ou de «faux» dans ces considérations. Il s'agit simplement de trouver la manière personnelle et spécifique à l'établissement et de la réalisation. La thématique autour du Nose-to-Tail évolue sans cesse et, partant, la compréhension de toutes les parties prenantes, du boucher au consommateur en passant par le restaurateur. La prise de conscience de la valorisation de l'animal entier et de la disponibilité non permanente de certains morceaux de viande peut être sensibilisée de manière idéale à l'aide des Special Cuts.

# Bœuf



## 1 Cou

- 7 Chaînette du cou
- 

## 2 Côte couverte

- 8 Back Ribs
  - 9 Couvert de côte
  - 10 Filet de parisienne de la vache
- 

## 3 Épaule

- 11 Steak palette
  - 12 Petit Tender
  - 13 Ranch Steak
- 

## 4 Côte plate

- 14 Short Ribs
- 

## 5 Flanchet

- 15 Bavette du flanchet
  - 16 Bavette d'ailoyau
- 

## 6 Cuisse

- 17 Araignée
- 

## 7 Cage thoracique / abdomen

- 18 Hampe
- 19 Onglet



**BŒUF**

# Chaînette du cou



## PRÉPARATION

*Cette Special Cut est surtout connue en France, et ne l'est guère aux USA. Sa texture est plutôt ferme.*



### NIVEAU DE CUISSON RECOMMANDÉ

medium rare

### TENDRETÉ

légèrement et agréablement ferme

### GOÛT

arôme plein et corsé

Saisir à feu vif la chaînette du cou et la réchauffer à basse température soit au four (80° C à 120° C) ou à la poêle (à petit feu et en la retournant constamment) jusqu'à l'obtention d'une température à cœur de 55° C (medium rare).

Avant de découper, laisser reposer 5 à 10 minutes au chaud.



### SOUS-VIDE

À 55° C, cuire pendant 3 heures sous vide, puis saisir à feu vif. Avant de servir, laisser reposer 2 minutes au chaud.

**BŒUF**

# Back Ribs



## PRÉPARATION

La viande des Back Ribs est plutôt ferme et devient d'autant plus tendre et succulente quand elle est cuite à basse température. Cuire les Back Ribs à 120° C au four (si souhaité après les avoir badigeonnées plusieurs fois avec une marinade acide), jusqu'à un maximum de 5 heures.



### SOUS-VIDE

Précuire à 57° C pendant 24 heures, puis saisir à feu vif. Avant de servir, laisser reposer 2 minutes au chaud.



### FUMER

Les Back Ribs sont excellentes pour le fumage.



### GRILLER

Si les Back Ribs doivent passer sur le gril, il est avantageux de les précuire d'abord au four.

*Les Back Ribs (comme les Spare Ribs du porc), sont les os des côtelettes avec la viande qui s'y attache, qui restent lorsque la côte couverte est détachée des côtelettes.*



### NIVEAU DE CUISSON RECOMMANDÉ

medium

### TENDRETÉ

le morceau est légèrement ferme

### GOÛT

arôme plein et corsé



# Couvert de côte



## PRÉPARATION

Le faux-filet contient du tissu conjonctif et cette viande a une structure assez ferme. Le morceau convient donc très bien pour être bouilli et braisé ou cuit longuement à basse température. Bouillie et braisée, la viande reste d'autant plus succulente que la préparation est douce. Ceci signifie une température basse et un temps de cuisson long: bouillir effectivement au point d'ébullition, braiser au four entre 100° C et 120° C. Ou bien cuire à basse température, à 70° C pendant 5 à 6 heures au four ou au smoker.

*Ce morceau est le faux-filet taillé et paré. Son pendant chez le porc est le Secreto.*



### NIVEAU DE CUISSON RECOMMANDÉ

- well done (s'il est bouilli ou braisé)
- medium (s'il est cuit à basse température)

### TENDRETÉ

bien tendre grâce à la cuisson longue à basse température

### GOÛT

arôme corsé



### SOUS-VIDE

Au lieu de la cuisson à basse température, la cuisson sous vide est également conseillée. Cuire sous vide pendant 6 heures à 60° C. Ensuite saisir à feu vif. Avant de servir, laisser reposer 2 minutes au chaud.



### PULLED BEEF

Le faux filet a des fibres longues et lâches. C'est pourquoi il convient bien pour être «effeuillé» (Pulled Beef).

**BŒUF**

# Filet de parisienne de la vache



## PRÉPARATION

Le filet de parisienne de la vache peut être soit saisi comme steak, soit cuit à basse température en un seul morceau.



### SOUS-VIDE

Le filet de parisienne de la vache profite de la cuisson sous vide en ce qui concerne la tendreté. Cuire sous vide à 53° C pendant 48 heures, puis saisir à feu vif. Avant de servir, laisser reposer 2 minutes au chaud.

*Le filet de parisienne est le faisceau musculaire assez grand, intérieur et moins étiré du faux filet, que l'on obtient en détachant la barre de viande qui le recouvre. Comme la viande de la vache est moins tendre que celle du bœuf, il peut être judicieux pour le filet de parisienne de la vache de détacher le filet de parisienne, ce qui élimine le tissu conjonctif ferme du couvercle qui le surmonte.*



### NIVEAU DE CUISSON RECOMMANDÉ

medium rare

### TENDRETÉ

plus ferme que le faux-filet de bœuf

### GOÛT

arôme corsé

**BŒUF**

# Steak palette



## PRÉPARATION

*La désignation anglaise provient du fait que le steak ressemble à un fer à repasser ancien. Il est considéré, avec le Teres Major (Petite Tender) comme l'un des muscles les plus tendres du bœuf. Effectivement, ce morceau ressemble beaucoup à une entrecôte, par son arôme et sa texture.*



### NIVEAU DE CUISSON RECOMMANDÉ

medium rare

### TENDRETÉ

étonnamment tendre

### GOÛT

très savoureux

Découper le steak palette en portions. Saisir les portions à feu vif jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur des deux côtés, puis les cuire à basse température au four entre 120° C et 180° C jusqu'à l'obtention d'une température au cœur entre 52° et 55° C.

Avant de servir, laisser reposer 5 à 10 minutes au chaud.



### SOUS-VIDE

À 55° C, cuire pendant 3 heures sous vide, puis saisir à feu vif. Avant de servir, laisser reposer 2 minutes au chaud.



**BŒUF**

# Petit Tender



## PRÉPARATION

Libérer le Petit Tender de toutes les peaux argentées et le saisir sur tout le pourtour à feu vif. Ensuite, le cuir au four à basse température (80° C à 120° C) jusqu'à l'obtention d'une température au cœur entre 52° C et 55°C.

Avant de découper, laisser reposer 5 à 10 minutes au chaud.

**Variante:** Portionner le Petit Tender en médaillons.



## SOUS-VIDE

À 55° C, cuire pendant 3 heures sous vide, puis saisir à feu vif. Avant de servir, laisser reposer 2 minutes au chaud.

*Le muscle est l'un des plus tendres de tout l'animal. Il est très maigre et sa structure (fibres en longueur) et sa texture (tendreté) le font ressembler au filet.*



## NIVEAU DE CUISSON RECOMMANDÉ

medium rare

## TENDRETÉ

très tendre

## GOÛT

savoureux, fin

**BŒUF**

# Ranch Steak



## PRÉPARATION

*Le Ranch Steak, qui est taillé à partir de l'épaule épaisse parée, est surtout connu aux USA. C'est un morceau très maigre avec une structure carnée ferme.*



### NIVEAU DE CUISSON RECOMMANDÉ

medium rare

### TENDRETÉ

plutôt ferme

### GOÛT

très aromatique

Comme le Ranch Steak est plutôt ferme, c'est la méthode sous vide et/ou la marinade acide qui conviennent particulièrement bien à ce morceau.

Saisir brièvement à feu vif. Puis réduire la chaleur et laisser tirer à basse température pendant environ 5 minutes ou davantage selon l'épaisseur du steak.



### SOUS-VIDE

Cuire sous vide pendant 24 heures à 53° C. Ensuite saisir à feu vif. Avant de servir, laisser reposer 2 minutes au chaud.



**BŒUF**

# Short Ribs

## PRÉPARATION

Pour le plat braisé classique, saisir à feu vif les morceaux de Short Ribs portionnés individuellement et ensuite les faire mijoter avec mirepoix et bouquet d'herbes dans du vin rouge et du bouillon. Ensuite, retirer la viande du liquide et la réduire en une sauce braisée savoureuse.



### SOUS-VIDE

Cuire sous vide pendant un maximum de 72 heures à 57° C. Ensuite, les Short Ribs peuvent être marinées à volonté, et plus tard grillées ou rôties.



### LOW-AND-SLOW

Avec le Brisket, les Short Ribs sont la Cut la plus populaire et la plus répandue pour les barbecues des États du Sud des États-Unis. La Special Cut est enduite d'épices (un rub dont les ingrédients de base sont le sel, le poivre et le sucre), puis fumée pendant très longtemps (jusqu'à 16 heures). Ensuite la viande se détache pratiquement seule de l'os et est incroyablement succulente grâce à la forte teneur en graisse.



### COREAN STYLE

La viande des Short Ribs est aussi utilisée typiquement en Corée pour les barbecues. Toutefois, seule la viande du muscle fortement marbré qui adhère à l'os est utilisée à cet effet. La viande de ce muscle est extrêmement savoureuse! Elle est coupée en lamelles fines et longues, qui sont ensuite rôties brièvement à feu vif sur le gril de table.



*Les Short Ribs sont les côtes thoraciques du bœuf, qui sont appelées en Suisse côtes plates et généralement transformées en viande bouillie.*



### NIVEAU DE CUISSON RECOMMANDÉ

- well done (pour le braisage ou le bouilli)
- medium (pour la cuisson sous vide)
- rare à medium rare (pour la partie du muscle adhérent à l'os dans le barbecue coréen)

### TENDRETÉ

extrêmement tendre suivant la méthode de cuisson

### GOÛT

très savoureux

**BŒUF**

# Bavette du flanchet



## PRÉPARATION

*La bavette du flanchet est un muscle plat relativement grand, aux fibres musculaires très longues. La viande est extrêmement maigre, mais néanmoins aromatique. En raison de la part de graisse très élevée et des fibres musculaires longues et denses, la bavette du flanchet est difficile à préparer.*



### NIVEAU DE CUISSON RECOMMANDÉ

medium rare

### TENDRETÉ

relativement tendre, mais peut se dessécher rapidement et devenir coriace

### GOÛT

très savoureux

Retirer du frigo et tempérer la bavette du flanchet 2 heures avant la préparation. Saisir à feu très vif des deux côtés et ensuite cuire au four à basse température (80° C à 120° C) jusqu'à la température au cœur désirée (52° C à 55° C).

Avant de servir, laisser reposer 5 minutes au chaud, puis trancher la viande dans le sens contraire à la fibre.



### SOUS-VIDE

Pour ce morceau, la cuisson sous vide convient particulièrement bien! Cuire sous vide pendant un maximum de 20 heures entre 52° et 55° C. Ensuite saisir à feu vif. Avant de servir, laisser reposer 2 minutes au chaud.

**BŒUF**

# Bavette d'loyau



## PRÉPARATION

Découper la bavette d'loyau en portions. Saisir les portions des deux côtés à feu vif jusqu'à ce qu'elles se colorent des deux côtés.

Avant de servir, laisser reposer 2 minutes au chaud.



**SOUS-VIDE**

Cuire sous vide pendant un maximum de 20 heures à 55° C. Ensuite, saisir à feu vif et laisser reposer 2 minutes au chaud.

*La bavette d'loyau est un long muscle fin de l'abdomen, qui se trouve juste à côté de la bavette du flanchet. À la différence de la bavette du flanchet, la bavette d'loyau a une structure des fibres musculaires plutôt lâche.*



**NIVEAU DE CUISSON RECOMMANDÉ**

medium rare

**TENDRETÉ**

bien ferme

**GOÛT**

très aromatique



**BŒUF**

# Araignée



## PRÉPARATION

Saisir l'araignée des deux côtés à feu vif jusqu'à ce qu'elle se colore.

Ensuite, laisser reposer 2 à 5 minutes au chaud.v



## SOUS-VIDE

À 55° C, cuire pendant 2 heures sous vide, puis saisir à feu vif. Avant de servir, laisser reposer 2 minutes au chaud.



### NIVEAU DE CUISSON RECOMMANDÉ

medium rare

### TENDRETÉ

très tendre

### GOÛT

très savoureux

**BŒUF**

# Hampe



## PRÉPARATION

Saisir la hampe des deux côtés à feu vif jusqu'à ce qu'elle acquière une belle couleur.

Ensuite, laisser reposer 2 minutes au chaud.



### SOUS-VIDE

À 52° C, cuire pendant 20 heures sous vide, puis saisir à feu vif. Avant de servir, laisser reposer 2 minutes au chaud.



### FAJITAS

La hampe est typiquement utilisée en Amérique du Nord et centrale pour la préparation des fajitas. Pour ce plat tex-mex bien connu, la hampe est émincée, grillée et servie avec des piments et des tortillas.

*La hampe est le muscle du diaphragme.*

*Il conduit comme un tablier le long du rebord costal, autour du tronc. Les fibres musculaires sont longues et lâches.*



### NIVEAU DE CUISSON RECOMMANDÉ

rare à medium rare

### TENDRETÉ

bien tendre avec une certaine fermeté

### GOÛT

très aromatique, avec un goût légèrement métallique



# Onglet



## PRÉPARATION

*L'onglet a un goût très fort, il est succulent et ferme. En France et aux USA, cette Special Cut est très répandue et très appréciée.*



### NIVEAU DE CUISSON RECOMMANDÉ

Ce morceau est meilleur medium rare – mais fortement saisi à l'extérieur

### TENDRETÉ

parfaitement ferme

### GOÛT

extrêmement savoureux

Généralement, on détache le tendon épais de l'onglet avant la préparation, de sorte à obtenir deux faisceaux musculaires. Mais le tendon peut aussi être laissé intact pour la préparation. Cela lui confère plus d'arôme et de succulence.

Saisir l'onglet à feu très vif et ensuite l'amener à une température au cœur de 55° C en le faisant cuire à basse température (entre 80° C et 120° C).

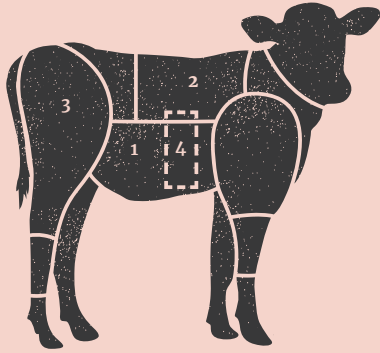
**Conseil:** En raison de son épaisseur considérable, cette Special Cut se prête bien au travail avec une sonde de température.



### SOUS-VIDE

Pour le service à la carte dans la restauration, la cuisson sous vide convient particulièrement bien! Cuire sous vide pendant 5 à 12 heures entre 52° et 55° C. Ensuite, saisir à feu très vif et laisser reposer 2 minutes au chaud avant de servir.

# Veau



## 1 Poitrine

- 21 Bavette du flanchet
  - 22 Bavette d'aloyau
- 

## 2 Carré

- 23 Back Ribs
- 

## 3 Cuisse

- 24 Araignée
- 

## 4 Cage thoracique / abdomen

- 25 Hampe
- 26 Onglet

VEAU

# Bavette du flanchet



## PRÉPARATION

*La bavette du flanchet provient du flanc arrière et c'est un muscle plat relativement grand, aux fibres musculaires très longues. La viande est extrêmement maigre, mais néanmoins aromatique.*



### NIVEAU DE CUISSON RECOMMANDÉ

medium rare

### TENDRETÉ

relativement tendre, mais peut se dessécher rapidement et devenir coriace

### GOÛT

très savoureux

Saisir à feu très vif la bavette du flanchet.

Avant de servir, laisser reposer 5 minutes au chaud, puis trancher la viande dans le sens contraire aux fibres.



### SOUS-VIDE

Entre 52° C et 55° C, cuire pendant 2 heures sous vide, puis saisir à feu vif. Avant de servir, laisser reposer 2 minutes au chaud.

**VEAU**

# Bavette d'ailoyau



## PRÉPARATION

Saisir la bavette d'ailoyau des deux côtés à feu vif jusqu'à ce qu'elle acquière une belle couleur.

Avant de servir, laisser reposer 2 minutes au chaud.



## SOUS-VIDE

Cuire sous vide à 55° C pendant 1 à 2 heures, puis saisir à feu vif et laisser reposer 2 minutes au chaud.

*La bavette d'ailoyau est un long muscle fin de l'abdomen, qui se trouve juste à côté de la bavette du flanchet. À la différence de la bavette du flanchet, la bavette d'ailoyau a une structure des fibres musculaires plutôt lâche.*



## NIVEAU DE CUISSON RECOMMANDÉ

medium rare

## TENDRETÉ

le morceau est ferme

## GOÛT

très aromatique



VEAU

# Back Ribs



## PRÉPARATION

*Les Back Ribs sont (comme les Spare Ribs du porc) les os des côtelettes du carré de veau.*



### NIVEAU DE CUISSON RECOMMANDÉ

medium

### TENDRETÉ

peut devenir tendre comme du beurre grâce à la cuisson longue à basse température

### GOÛT

très savoureux

La viande des Back Ribs est plutôt ferme et devient d'autant plus tendre et succulente qu'elle est cuite à basse température. Cuire les Back Ribs à 120° C au four (si souhaité après les avoir badigeonnées plusieurs fois avec une marinade), jusqu'à un maximum de 5 heures.



### SOUS-VIDE

Pré cuire pendant 24 à 48 heures à 57° C. Ensuite, saisir à feu vif et laisser reposer 2 minutes au chaud.



**VEAU**

# Araignée



## PRÉPARATION

Saisir l'araignée des deux côtés à feu vif jusqu'à ce qu'elle acquière une belle couleur.

Ensuite, laisser reposer 2 à 5 minutes au chaud.



## SOUS-VIDE

À 55° C, cuire pendant une heure sous vide, puis saisir à feu vif. Avant de servir, laisser reposer 2 minutes au chaud.

*Comme l'araignée du bœuf, celle du veau connaît un regain de popularité en Suisse depuis quelques années.*



## NIVEAU DE CUISSON RECOMMANDÉ

medium rare

## TENDRETÉ

très tendre

## GOÛT

très savoureux

VEAU

# Hampe



## PRÉPARATION

*Le muscle du diaphragme soutient la respiration et il est donc fortement irrigué en sang. C'est pourquoi la hampe est très aromatique et succulente, avec une note légèrement métallique dans l'arôme.*

Saisir la hampe des deux côtés à feu vif jusqu'à ce qu'elle acquière une belle couleur.

Ensuite, laisser reposer 2 minutes au chaud.



### NIVEAU DE CUISSON RECOMMANDÉ

rare à médium rare

### TENDRETÉ

bien tendre avec une certaine fermeté

### GOÛT

très aromatique



### SOUS-VIDE

Cuire sous vide à 52° C pendant une heure, puis saisir à feu vif et laisser reposer 2 minutes au chaud.

# Onglet



## PRÉPARATION

Généralement, on détache le tendon épais de l'onglet avant la préparation, de sorte à obtenir deux faisceaux musculaires. Mais le tendon peut aussi être laissé intact pour la préparation. Cela lui confère plus d'arôme et de succulence.

Saisir l'onglet à feu très vif et ensuite l'amener à une température au cœur de 55° C en le faisant cuire à basse température (entre 80° C et 120° C).

Avant de servir, laisser reposer 2 minutes au chaud.

## SOUS-VIDE

Cuire sous vide pendant 2 à 12 heures entre 52° et 55° C. Ensuite, saisir à feu très vif. Avant de servir, laisser reposer 2 minutes au chaud.

*L'onglet fait partie de ce qu'on appelle la dépouille (qui englobe les abats, la peau, les pieds, la tête, la queue et le sang) et il est habituellement travaillé très frais. C'est pourquoi il faut absolument exiger chez le boucher un stockage d'au moins 2 semaines.*



## NIVEAU DE CUISSON RECOMMANDÉ

medium rare

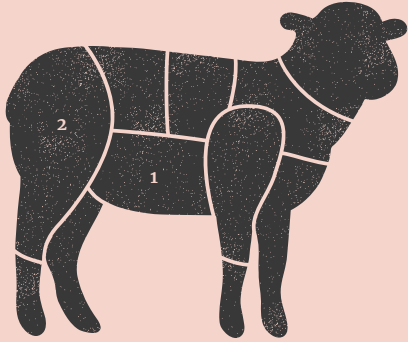
## TENDRETÉ

parfaitement ferme

## GOÛT

très savoureux

# Agneau



## ① Poitrine

28 Spare Ribs

---

## ② Gigot

29 Jarret d'agneau



**AGNEAU**

# Spare Ribs



## PRÉPARATION

Les Spare Ribs d'agneau doivent être cuites de préférence d'abord à basse température (que ce soit au four entre 80 et 120° C ou dans du liquide au point d'ébullition). Ensuite, rôtir à feu vif. Ceci confère un arôme torréfié aux Spare Ribs.



## SOUS-VIDE

Cuire sous vide à 62° C pendant 24 à 48 heures, et ensuite faire dorer au four ou sur le gril à feu vif.

*Chez l'agneau, nous entendons par Spare Ribs toutes les côtelettes de devant, donc pas, comme chez le porc, les côtelettes dorsales.*



## NIVEAU DE CUISSON RECOMMANDÉ

medium

## TENDRETÉ

selon la préparation, entre ferme et fondant

## GOÛT

aromatique et très succulent en raison de la forte teneur en graisse



**AGNEAU**

# Jarret d'agneau



## PRÉPARATION

*Les deux jarrets arrière sont les parties de l'agneau les plus riches en tissu conjonctif.*

Les jarrets peuvent être braisés (environ 3 heures). Si on les veut rosés, la cuisson sous vide convient.



### NIVEAU DE CUISSON RECOMMANDÉ

medium à well done

### TENDRETÉ

selon la préparation, entre ferme et fondant

### GOÛT

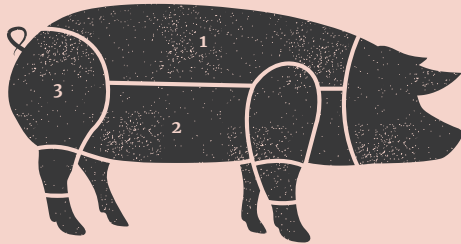
arôme corsé



### SOUS-VIDE

Cuire sous vide à 60° C pendant 56 heures, puis saisir tout autour jusqu'à l'obtention d'une belle couleur. Avant de servir, laisser reposer 2 minutes au chaud.

# Porc



## 1 Carré

31 Couvert du carré

32 Spare Ribs

---

## 2 Poitrine

33 Fricassée de porc

---

## 3 Cuisse

34 Araignée

PORC

# Couvert du carré



## PRÉPARATION

*Cette Cut provient, tout comme son nom, d'Espagne. La Cut se compose de deux faisceaux musculaires différents, est fortement marbrée et recouverte en partie de graisse, ce qui lui confère une succulence et un arôme magnifique.*

Faire rôtir le Secreto brièvement et à feu vif, jusqu'au degré de cuisson souhaité.



## SOUS-VIDE

Le Secreto ne convient pas pour la procédure sous vide. Il est tellement fin qu'il est très facile à rôtir.



### NIVEAU DE CUISSON RECOMMANDÉ

medium

### TENDRETÉ

très tendre

### GOÛT

arôme sensationnel

**PORC**

# Spare Ribs



## PRÉPARATION

Les Spare Ribs sont plus tendres que les Costine du porc, mais elles acquièrent une fermeté certaine du fait de la cuisson brève directe.

Si l'on souhaite des Spare Ribs plus tendres, on peut les précuire à basse température (entre 80 et 120° C). Ensuite, les griller ou les cuire sous vide.



## SOUS-VIDE

Cuire sous vide pendant 24 à 36 heures à 60° C. Avant de servir, laisser reposer 2 minutes au chaud.

*Les Spare Ribs sont les os des côtelettes dorsales avec la viande qui s'y attache, qui restent une fois que l'aloïau est retiré.*



## NIVEAU DE CUISSON RECOMMANDÉ

medium well à well done

## TENDRETÉ

relativement tendre

## GOÛT

savoureux et succulent, surtout en raison de la teneur en graisse relativement élevée



PORC

# Fricassée de porc



## PRÉPARATION

*La désignation italienne de cette Special Cut est «costine». On entend par là les quatre côtes de devant de la poitrine de porc. Celles-ci ont beaucoup plus de chair et de graisse sur l'os et sont beaucoup plus avantageuses que les côtes dorsales.*



### NIVEAU DE CUISSON RECOMMANDÉ

medium well à well done

### TENDRETÉ

selon la préparation, très tendre

### GOÛT

très savoureux

Les costine peuvent être soit directement cuites à basse température (par exemple braisées ou fumées) ou alors elles doivent être précuites avant d'être grillées, rôties ou frites. Ceci se fait habituellement par braisage, bouilli ou cuisson sous vide.



### SOUS-VIDE I

Cuire sous vide pendant 16 heures à 56° C. Ensuite, griller ou cuire au four jusqu'à ce que la viande acquière une belle couleur.

Dans cette variante, la viande reste rose et un peu ferme.



### SOUS-VIDE II

Cuire sous vide pendant un maximum de 36 heures à 60° C. Ensuite, griller ou cuire au four seulement jusqu'à ce que la viande acquière une belle couleur.

Dans cette variante, la viande devient friable et se détache pratiquement de l'os.

**PORC**

# Araignée



## PRÉPARATION

Rôtir l'araignée très brièvement et à feu vif.



## SOUS-VIDE

Les araignées sont si petites que cela ne vaut pas vraiment la peine de les cuire sous vide.

*Alors que l'araignée de bœuf est devenue très populaire désormais en Suisse, celle du porc est encore peu considérée, ce qui a certainement à voir aussi avec sa petite taille.*



## NIVEAU DE CUISSON RECOMMANDÉ

Les araignées de porc peuvent tout à fait être encore légèrement rosées, donc medium à well done

## TENDRETÉ

très tendre

## GOÛT

savoureux

## **MENTIONS LÉGALES**

**Éditeur:**

Coopérative Proviande  
Brunnhofweg 37  
Case postale 67  
CH-3001 Berne  
031 309 41 11  
[www.proviande.ch](http://www.proviande.ch)

**Rédaction:**

Marlene Halter, Metzger Restaurant & Spezialitätenmetzgerei, Zurich  
Foodways Consulting, Berne  
Coopérative Proviande, Berne

© Proviande Berne, octobre 2019



[www.proviande.ch](http://www.proviande.ch)