

CUISSONS BASSES TEMPERATURES

	SAISIR	DUREE MOYENNE DE CUISSON AU FOUR	T° DU FOUR	T° A CŒUR
BOEUF				
CÔTE (1.200 kg)	5min	2½ heures	80°c	55°C (à point)
CÔTES COUVERTES (800 g)	4min	2heures	80°C	55°C (à point)
EMINCE (800 g = 4 portions)	30sec/portion	35min	65°C	
ENTRECÔTES (200 g)	1min	40min	80°C	55°C (à point)
ENTRECÔTES doubles (400 g)	1½ min	1heure	80°C	55°C (à point)
FILET (800 g)	4min	1½ heure	80°C	55°C (à point)
MEDAILLONS (100 g)	1min	35min	75°C	55°C (à point)
PAUPIETTES (150g)	1min	45min	75°C	68° C
PAVES (200 g)	1½ min	45min	80°C	55°C (à point)
RÔTI (800 g)	4min	2heures	80°C	55°C (à point)
RÔTI (2 kg)	10min	3heures	80°C	55°C (à point)
RUMSTECK (800 g)	4min	2heures	80°C	55°C (à point)
STEAKS (200 g)	1min	45min	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)

VEAU				
CARRE (1.200kg)	5min	2¾ heures	80°C	60°C
CÔTELETTE (200g)	1½ min	50min	80°C	60°C
CÔTELETTES doubles (450g)	2min	1¾ heure	80°C	60°C
EMINCE (800g = 4 portions)	30sec/portion	40min	65°C	
FILET D'ÉPAULE (400g)	3min	1½ heure	80°C	60°C
FILET MIGNON (800g)	4min	1¾ heure	80°C	60°C
MEDAILLONS (100g)	1min	45min	75°C	55°C
PETITES ESCALOPES	1min	40min	65°C	
RÔTI (800g)	4min	2 heures	80°C	60°C
RÔTI (cou – 3,500kg – 20 personnes)	12min	4 1/4 heures	80°C	60°C
STEAKS (200g)	1min	50min	75°C	60°C
PAUPIETTES(150g)	1min	45min	75°C	68°C



CUISSONS BASSES TEMPERATURES

	SAISIR	DUREE MOYENNE DE CUISSON AU FOUR	T° DU FOUR	T° A CŒUR
AGNEAU				
CARRE (400g)	2½ min	1½ heure	80°C	55°C
CÔTELETTE (100g)	1min	35min	75°C	55°C
EMINCE ,MINI-FILET (800g=4portions)	30sec/portion	35min	65°C	
FILET DE SELLE (200g)	1min	45min	75°C	55°C
GIGOT AVEC OS (2 kg)	10min	3½ heures	80°C	60°C
GIGOT SANS OS EN RÔTI (1.300kg)	6min	3heures	80°C	60°C
QUASI (200g)	1½ min	1heure	80°C	55°C
STEAK DE GIGOT (200g)	1min	55min	75°C	60°C
PORC				
CARRE (1.200kg)	5min	3¼ heures	80°C	68°C
CÔTELETTES (200g)	1½ min	55min	80°C	68°C
FILET MIGNON (400g)	3min	1½ heure	80°C	66°C
MEDAILLONS (80g)	1min	50min	75°C	68°C
NOIX PÂTISSIERE (800 g)	4min	2½ heures	80°C	68°C
RÔTI FILET OU COU (800g)	4min	2½ heures	80°C	68°C
CANARD				
MAGRET (200g)	3min	1 heure	80°C	65°C
DINDE				
FILET (1.500kg)	6min	2¾ heures	90°C	68°C
PINTADE				
SUPREMES(180g)	2min	50min	90°C	70°C
POULET				
BLANCS (180g)	3min	50min	90°C	68°C
CUISSES (170g)	2½ min	1 3/4 heure	90°C	70°C
EMINCE (800g = 4 portions)	30sec/portion	40min	75°C	



CUISSONS BASSES TEMPERATURES

	SAISIR	DUREE MOYENNE DE CUISSON AU FOUR	T° DU FOUR	T° A CŒUR
LAPIN				
CUISSES (180g)	2½ min	1 heure	80°C	68°C
CERF				
MEDAILLONS (80g)	1min	50min	80°C	60°C
NOIX (400g)	2½ min	1¼ heure	80°C	60°C
CHEVREUIL				
MEDAILLONS (80g)	1min	50min	80°C	60°C
NOIX (400g)	2½ min	1¼ heure	80°C	60°C

POISSONS

POISSONS EN FILETS DE 150 GRS

BLANCS, BAR, CABILLAUD	Facultatif	1min 35 min	70°C	51°C à 54°C
TRUITE, OMBLE	30 sec	25 min	65°C	51°C à 54°C
SAUMON	1 min	25 à 35 min	70°C	45°C : ROSÉ et 54°C : A POINT
LOTTE	1 min	30 min	70°C	51°C à 54°C
LIEU JAUNE	1 min	35 min	70°C	51 °C à 54°C
THON, ESPADON, MARLIN	1 min	20 à 35 min	70°C	40°C : BLEU et 45°C : ROSÉ et 54°C : A POINT



NB: e tableau est une base, une "indication mais comme toujours cela dépend de votre matériel à vous ... et soyons obctef de sa fiabilité . Dans tous les cas j'indique un "minimum" selon mon principe habituel "on peut toujours prolonger, jamais revenir en arriere sur un temps de cuisson trop long !