



Le braisage

Le braisage se fait en marmite à feu doux ou au four. Il s'agit d'une cuisson mixte qui se réalise en deux temps. Tout d'abord, on va colorer la viande dans la matière grasse. Ensuite, on va lui ajouter une garniture aromatique et un liquide mouillement. Le récipient le mieux adapté est la cocotte. Le mouillement sera plus ou moins important en fonction de la pièce de viande à cuire. La longue cuisson apporte beaucoup de tendreté à la viande.

Le petit plus pour l'environnement: Le braisage peut également se faire en marmite en pression à feux doux. Le fait de réduire la température de cuisson est un gain en énergie non négligeable.

Si vous avez peu de temps pour cuisiner pendant la semaine, n'hésitez pas, les plats préparés au moyen de la technique de braisage sont encore meilleurs réchauffés le lendemain.

La cuisson à la poêle ou grillade

Il est recommandé de cuire dans une poêle, si possible avec un revêtement anti adhésif, ce qui vous permettra d'utiliser très peu, voir pas du tout, de matière grasse. De ce fait, votre cuisson sera plus diététique. Petit truc: ne salez qu'en fin de cuisson.

Bleu

La viande doit rester très saignante, bien rouge. Cet appoint de cuisson convient parfaitement au bœuf.

Saignant

La viande reste souple au toucher et est rose sur toute sa surface interne. Cet appoint de cuisson convient particulièrement au bœuf et à l'agneau.

A point

La viande résiste à la pression et à la coupe. Celle-ci est rose en son centre. Cet appoint de cuisson convient bien au bœuf, à l'agneau et au veau.

Bien cuit

Comptez 8 à 10 minutes de cuisson. Après avoir saisi la viande, diminuez la chaleur afin de diffuser la chaleur à cœur. La couleur rosée disparaît et le jus vire au brun. Cet appoint de cuisson convient spécialement pour le porc.

La cuisson au wok

Le wok est d'origine asiatique. Ce mode de cuisson est rapide et demande peu de matière grasse. Tous les types de viande peuvent supporter cette cuisson à condition d'être coupés très fins.

Le rôti

Le rôti se fait au four dans un plat conçu pour le four. La viande est enduite d'un peu de matière grasse. La viande doit être arrosée de temps en temps avec le jus de cuisson et retournée à mi-cuisson. Petit truc: ne salez votre pièce de viande qu'en fin de cuisson.

Trucs et astuces

Après cuisson, couvrez la viande d'une feuille de papier d'aluminium munie de petites ouvertures pour laisser la chaleur s'échapper. Laissez reposer environ 10 à 15 minutes, cela permet aux fibres de se détendre et d'obtenir une cuisson uniforme de la pièce de viande.