Bonjour Clem,

D'abord LA sonde :

<http://www.mastrad.fr/art.php?fam=2temp&cat=theso&id=220>

et pour la trouver :

<http://www.cuisinstore.com/mastrad-thermometre-multifonctions-prd467.html>

Son seul défaut, qui est d'ailleurs signalé est qu'elle n'est pas compatible avec l'induction mais si tu plonges la sonde dans un liquide sans toucher le fond de la casserole et sans la laisser longtemps, tu as tout de même une info correcte.

Et puis LE truc pour avoir des viandes moêlleuses sans problème : cuisson à basse température.

Je nous fais régulièrement des mini-rôti de porc ou de veau (500g) dans une toute petite cocotte en fonte. Après avoir sorti la viande du frigo assez longtemps pour qu'elle ne soit pas froide, je la fais dorer de tous les côtés, j'ajoute des feuilles de sauge pour le porc et du thym pour le veau, je ferme la cocotte et je mets au four à 85° pendant au moins 2h1/2. Mais si ça attend plus longtemps, pas vraiment de problème. Tu obtiens pas mal de jus parfumé et une viande cuite à coeur. Et là, je n'utilise pas la sonde puisque je connais température et temps de cuisson. Pas de sel : à ajouter directement sur chaque tranche si tu le juges nécessaire.

J'en viens à "ma" recette : c'est exactement celle que je viens de te décrire mais :

- j'ai mis le four à chauffer à 100° avec le couvercle de la cocotte sur la grille

- après avoir fait dorer la viande (1 Kg 400 de quasi de veau ficelé mais pas bardé), je l'ai enlevée et j'ai mis 2 ou 3 échalottes hachées fin que j'ai fait revenir un peu jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. j'ai versé un bon schlouk de Noilly-Prat pour déglacer le fond et j'ai fait réduire pas mal. J'ai remis la viande et ajouté un petit 1/4 l de fond de veau (eau chaude et poudre Knorr ou Maggi, ça le fait bien). Mis la sonde en place, récupéré le couvercle chaud pour fermer la cocottte et zou, le tout au four pour .... au moins 3h après avoir baissé le thermostat à 85°. Cuisson OK à 65° à la sonde si tu ne découpes pas tout de suite et à 68° pour attaaquer illico. Attention car la température à coeur monte tout doucement au début et plus rapidement ensuite. Si ça va trop vite, tu baisses le thermostat à 65°, si c'est trop lent, tu le montes carrément si nécessaire car ça n'a plus d'importance vu que la cuisson est presque déjà faite.

- à côté, j'ai fait cuire de la grenaille de pomme de terre à l'eau et des carottes toutes jeunes dans un fond d'eau avec un peu de beurre comme là :

<http://chefsimon.lemonde.fr/legumes-glaces.html>

( au passage : Bertrand Simon est un copain et ses conseils sont "nickel")

- et j'ai ajouté la grenaille et les carottes dans la cocotte pour la dernière heure pendant que nous devisions, prenions l'apéritif ......

MAIS ne pas oublier de servir dans des assiettes chaudes !!!

A toi de jouer http://cdn-cf.aol.com/se/smi/0201d201a5/02

Bises culinaresques.

--  
Michèle

Quelques références :

C'est le Comte de Rumford (1753-1814), soit dit en passant l'inventeur du four, qui découvrit que la viande restait merveilleusement tendre quand, après l'avoir saisie, on achevait sa cuisson à basse température. La méthode de Rumford devint rapidement la façon traditionnelle de préparer roastbeefs et gigots, puis sombra dans l'oubli.

Il faut remercier la regrettée Agnès Amberg, remarquable cuisinière zurichoise, qui redécouvrit et remit au goût du jour cette méthode de cuisson. En effet, un groupe de client annoncèrent une arrivée tardive dans son restaurant. Elle glissa un gigot qui avait déjà commencé à rôtir dans son four à 80 °. Au bout de 2 heures, alors qu'elle voulait augmenter la température et "terminer" la cuisson de cette pièce de viande, elle s'aperçut à son grand étonnement que son gigot était cuit à point et que la viande était d'une tendreté remarquable.

Cette découverte ne cessa pas de la travailler et Agnès Amberg entreprit toute une série d'expérimentations et fixa les bases de cette méthode de cuisson.

Que se passe-t-il quand on applique cette méthode de cuisson ?

On commence tout d'abord par faire revenir vivement la ou les pièces de viande, afin d'en sceller les pores : il ne doit pas rester de partie non dorée à la fin de cette phase qui est très courte. Et quand on laisse la viande se reposer, les sucs à l'intérieur se répartissent dans tout le morceau et la viande se détend. Plus on laisse de temps à la viande, meilleur elle sera. Le fait de la placer dans une enceinte (le four) à basse température, permet à la fois à la viande de poursuivre lentement sa cuisson tout en assurant cette répartition harmonieuse des sucs à l'intérieur ce qui en favorise la "détente".

La température doit être toutefois inférieure à 90° tout en restant supérieure à 56°C.

La plupart des morceau à rôtir ou à griller peuvent subir cette forme de cuisson : Boeuf, veau, mouton, porc mais aussi blanc de poulet, magrets...

Tableau des cuissons :

Les temps donnés dans ce tableau le sont à titre indicatifs. En jouant entre les bornes, on obtiendra une viande plus ou moins cuite, donc plus ou moins saignante ou à point...

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TYPE DE VIANDE** | **SAISIR PENDANT** | **CUISSON** | **TEMP°C** | |
|  | | | | |
| **VEAU** |  | | | |
| Emincé | 1 min | 30 min | | 75 |
| Escalopes | 1 min 30 au total | 45 min | | 75 |
| Médaillons | 1 min 30 de chaque côté | 45 min | | 75 |
| Cotelette | 2 min de chaque coté | 1 - 1 1/4 h | | 80 |
| Filet (500 - 800 g) | 5 à 6 min suivant grosseur | 1 3/4 - 2 h | | 80 |
| Carré | 8 à 10 min | 2 - 2 1/2 h | | 80 |
| Noix de veau | 8 à 10 min | 2 1/2 - 3 h | | 80 |
|  |  |  | |  |
| **PORC** |  |  | |  |
| Médaillons (du filet) | 2 à 2 1/2 min | 45 - 60 min | | 75 |
| Cotelette | 3 à 4 min | 1 - 1 1/4 h | | 80 |
| Filet (400 - 600 g) | 5 min | 1 1/2 - 1 3/4 h | | 80 |
| Carré | 8 à 10 min suivant grosseur | 2 - 2 1/2 h | | 80 |
|  | | | | |
| **BŒUF** |  | | | |
| Petits morceaux : |  | | | |
| Viande tendre émincée | 1 min | 45 min | | 70 |
| Viande tendre en cubes | 1 min | 45 min | | 70 |
| Médaillon, steack du filet | 2 à 2 1/2 min | 45 min | | 70 |
| Filet : |  | | | |
| Jusqu'à 800 g | 5 à 6 min | 1 1/4 h (Saignant) à 1 1/2 h(rosé) | | 80 |
| 900 g à 1500 g | 6 à 8 min | 1 1/2 h (saignant) à 2 1/4 h(rosé) | | 80 |
| Entrecote : |  | | | |
| 300 à 400 g | 2 1/2 à 3 min | 1 h (Saignant) à 1 1/2 (rosé) | | 80 |
| 500 à 900 g | 4 à 5 min | 1 1/4 h (Saignant) à 1 3/4 h (rosé) | | 80 |
| 1000 à 1500 g | 5 à 6 min | 1 1/2 h (Saignant) à 2 h (rosé) | | 80 |
| **Roastbeef** | 10 min four à 250°C | 3 h (Saignant) à 4 1/2 h (rosé) | | 70 |
|  | | | | |
| **MOUTON** |  | | | |
| Petits morceaux : |  |  | |  |
| Viande tendre émincée | 1 à 1 1/2 min | 30 à 45 min | | 70 |
| Filet, cotelettes | 2 min | 60 min | | 75 |
|  |  |  |  |  |

**Conseils de JPP :**

Température en moyenne, 75 à 85° pour la cuisson. Pour la bonne  
cuisson, ça se fait avec une sonde dans le cœur de la pièce à cuire:  
La cuisson peut durer plusieurs heures.  
  
bœuf:  
bleu: 37-48°  
saignant: 48-58°  
à point: 58-62°  
b cuit: +62°  
  
Agneau; idem (idéal: 56°)  
  
veau: 68°  
  
porc: 70°, poitrine: 78°  
  
volaille: 68°  
  
foie gras terrine: 67-68°  
mi-cuit: vapeur: 53°  
  
Terrine poisson: 68°  
terrine porc: 72°  
Viande maigre: 68°