



# MODES DE CUISSON

## CUISSONS AU FOUR



**RÔTIR**

Cuire une pièce de viande au four, à découvert, sans aucun liquide. Destiné à des pièces de première tendreté.

**Procédure :**

- Dans le poêlon avec un peu de gras, faire colorer la pièce de veau de lait, à feu vif.
- Déposer la pièce dans une rôtissoire. Assaisonner de sel et de poivre.
- Faire revenir du céleri, des oignons et des carottes coupés en dés, dans le poêlon qui a servi à colorer la viande.
- Déposer les légumes autour de la pièce de viande.
- Mettre la rôtissoire dans le four préchauffé à 325 °F ou 163 °C.
- Cuire jusqu'à ce que la viande atteigne 150 °F ou 66 °C.
- Retirer uniquement le rôti et le laisser reposer de 15 à 20 minutes, en le couvrant légèrement.
- Déposer la rôtissoire sur un feu vif et déglacer avec un bouillon de veau ou de poulet, puis laisser réduire à feu doux une quinzaine de minutes.
- Passer à l'étamine (fine passoire) et assaisonner au goût.



**RÔTIR CUISSON LENTE**

Même procédure que le mode « Rôtir », mais à une température ne dépassant pas 250 °F ou 120 °C. On peut obtenir ainsi de très bons résultats avec des pièces de deuxième tendreté.

**Procédure :**

- Dans le poêlon avec un peu de gras, faire colorer la pièce de veau de lait à feu vif, dans un peu d'huile. Assaisonner de sel et de poivre.
- Déposer, autour de la pièce de veau de lait, une mirepoix de légumes (carottes, oignons et céleri coupés grossièrement).
- Mouiller légèrement avec une sauce brune de votre choix (ex. : fond de veau brun).
- Couvrir et mettre au four à 300 °F ou 145 °C, pendant environ 1 1/2 heure pour une pièce de 1,5 kg. Si le poids est plus important : 2 1/2 heures. Faites de même si la circonférence est d'environ 4 po ou 10 cm.
- Après cuisson, retirer la pièce de viande et laisser reposer de 15 à 30 minutes, en la recouvrant légèrement.
- Pendant ce temps, passer votre sauce au chinois fin (fine passoire).
- Rectifier le goût et la consistance de la sauce.
- Tailler la viande en fines tranches et couvrir de sauce.



**BRAISER**

Cuire longuement au four, à feu doux, une pièce de viande entière dans un récipient clos, avec un peu de liquide.

**Procédure :**

- Dans un récipient allant au four, faire colorer la pièce de veau de lait à feu vif, dans un peu d'huile. Assaisonner de sel et de poivre.
- Déposer, autour de la pièce de veau de lait, une mirepoix de légumes (carottes, oignons et céleri coupés grossièrement).
- Mouiller légèrement avec une sauce brune de votre choix (ex. : fond de veau brun).
- Couvrir et mettre au four à 300 °F ou 145 °C, pendant environ 1 1/2 heure pour une pièce de 1,5 kg. Si le poids est plus important : 2 1/2 heures. Faites de même si la circonférence est d'environ 4 po ou 10 cm.
- Après cuisson, retirer la pièce de viande et laisser reposer de 15 à 30 minutes, en la recouvrant légèrement.
- Pendant ce temps, passer votre sauce au chinois fin (fine passoire).
- Rectifier le goût et la consistance de la sauce.
- Tailler la viande en fines tranches et couvrir de sauce.



**MIJOTER**

Aussi sous l'appellation étouffée ou étuvée. Cuire de petites pièces de viande (cubes, lanières, etc.) à couvert, avec très peu de liquide, à feu vif ou au four.

**Procédure :**

- Dans un poêlon, faire colorer les petites pièces de veau de lait dans un corps gras chaud jusqu'à 3/4 de la cuisson.
- Ajouter la sauce de votre choix, couvrir et cuire sans faire bouillir. C'est une phase délicate; une température d'ébullition fera durcir les chairs et risque de faire perdre le goût et la texture délicate du veau de lait. Il suffit de continuer la cuisson à basse température, c'est-à-dire que la sauce doit être à peine fumante pendant quelques minutes.
- Il en va autrement pour les petites pièces de deuxième tendreté. Après avoir ajouté la sauce, couvrir et mettre au four pour environ une heure à 300 °F ou 145 °C.



**SAUTER**

Cuire à bonne chaleur, avec un peu de gras, à découvert et sans liquide, de petites pièces de viande de première tendreté (ex. : lanières, escalopes, etc.).

**Procédure :**

- Dans un poêlon, cuire la pièce de veau de lait dans un corps gras chaud (huile ou beurre).
- Pour les pièces plus épaisses, réduire la température après coloration et finir à chaleur douce. Vous obtiendrez ainsi des pièces plus tendres et plus juteuses. Vous pouvez déglacer les sucs de la viande, qui sont attachés au fond du poêlon, avec du vin ou avec votre sauce préférée.
- Déposer le veau de lait dans une assiette chaude et napper légèrement de la sauce, s'il y a lieu.



**GRILLER**

Cuire une petite pièce de viande, exposée directement à la chaleur par rayonnement. Griller au gaz, au charbon de bois ou électrique.

**Procédure :**

- Huiler la grille et bien la chauffer. (Elle doit être très chaude avant d'y déposer la viande).
- Au goût, faire mariner la viande de veau de lait de 1 à 2 heures, ou simplement la badigeonner avec une huile aromatisée.
- Déposer la pièce sur la grille chaude en 45°, pendant quelques minutes, assaisonner de sel et de poivre. Lui faire un tour de 90°, sur la même surface, pour lui donner un beau quadrillage. La tourner ensuite de l'autre côté et la laisser quelques minutes, vous devriez atteindre 155 °F ou 68 °C à cœur.
- Laisser reposer 4 à 5 minutes avant de servir, le veau de lait n'en sera que plus tendre et plus juteux.
- Le veau de lait haché se consomme bien cuit. Il doit donc avoir perdu complètement sa teinte rosée à l'intérieur (174 °F ou 79 °C).



Tél. : 1 800 527-8641  
[www.montpak.ca](http://www.montpak.ca)

