

Tableaux de cuisson

cuisinebasetemperature.com/tableau-recapitulatif-de-cuisson-a-basse-temperature/

[Tweet](#)

BŒUF	SAISIR	DUREE MOYENNE DE CUISSON AU FOUR	T° DU FOUR	T° A CŒUR
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	SAISIR	DUREE MOYENNE DE CUISSON AU FOUR	T° DU FOUR	T° A CŒUR
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'EPAULE (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

AGNEAU	SAISIR	DUREE MOYENNE DE CUISSON AU FOUR	T° DU FOUR	T° A CŒUR
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	SAISIR	DUREE MOYENNE DE CUISSON AU FOUR	T° DU FOUR	T° A CŒUR
CARRE (1.200kg)	5min	3¼ heures	80°C	68°C
CÔTELETES (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	SAISIR	DUREE MOYENNE DE CUISSON AU FOUR	T° DU FOUR	T° A CŒUR
MAGRET (200g)	3min	1 heure	80°C	65°C

DINDE	SAISIR	DUREE MOYENNE DE CUISSON AU FOUR	T° DU FOUR	T° A CŒUR
FILET (1.500kg)	6min	2¾ heures	90°C	68°C

PINTADE	SAISIR	DUREE MOYENNE DE CUISSON AU FOUR	T° DU FOUR	T° A CŒUR
SUPREMES(180g)	2min	50min	90°C	70°C

POULET	SAISIR	DUREE MOYENNE DE CUISSON AU FOUR	T° DU FOUR	T° A CŒUR
BLANCS (180g)	3min	50min	90°C	68°C
CUISSES (170g)	2½ min	1 ¾ heure	90°C	70°C
EMINCE (800g = 4 portions)	30sec/portion	40min	75°C	

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

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

		DUREE MOYENNE DE		

LAPIN	SAISIR	CUISSON AU FOUR	T° DU FOUR	T° A CŒUR
CUISSES (180g)	2½ min	1heure	80°C	68°C

POISSONS EN FILETS	SAISIR (FACULTATIF)	DUREE MOYENNE DE CUISSON AU FOUR	T° DU FOUR	T° A CŒUR
BLANCS, BAR, CABILLAUD... (150g)	1min	35 min	70°C	51°C à 54°c
TRUITE, OMBLE... (150 g)	30 sec	25 min	65°C	51°C à 54°C
SAUMON (150 g)	1 min	25 à 35 min	70°C	45°C : ROSÉ 54°C : A POINT
LOTTE (150 g)	1 min	30 min	70°C	51°C à 54°C
LIEU JAUNE (150 g)	1 min	35 min	70°C	51 °C à 54°C
THON, ESPADON, MARLIN (150 g)	1 min	20 à 35 min	70°C	40°C : BLEU 45°C : ROSÉ 54°C : A POINT

test