



FERME DU HAUT-VILLAGE

CONSEILS DE CUISSON

Pour tous les morceaux :

- Sortez les morceaux du réfrigérateur au moins 1h avant la cuisson
- Assaisonnez la viande dès la sortie du réfrigérateur avec du sel et du poivre
- Après cuisson, laissez reposer la viande l'équivalent d'au moins un tiers du temps de cuisson : la chaleur de la cuisson pousse les sucs vers l'intérieur et le repos après cuisson leur donc permet de se redistribuer de manière homogène, pour une viande encore plus tendre

Pour les steaks :

- Cuisez les morceaux dans une poêle très chaude (presque fumante), pour sceller la viande et de garder les sucs à l'intérieur
- Mettez l'huile de cuisson sur la viande plutôt que dans la poêle pour limiter la fumée, et n'hésitez à en rajouter un peu au cours de la cuisson avec un pinceau à pâtisserie par exemple
- En retournant le morceau toutes les minutes, la cuisson sera plus homogène et la surface plus caramélisée
- Le temps de cuisson :
 - Pour des morceaux fins comme le faux-filet, comptez 2 minutes de chaque côté pour une viande saignante
 - Pour des morceaux plus épais comme la côte, comptez au moins 5 minutes de chaque côté pour une viande saignante
 - L'astuce : pour évaluer le niveau de cuisson, appuyer sur le morceau avec votre doigt. Plus le morceau est souple au doigt, et plus il sera saignant !
- Le bonus : pour finir la cuisson en beauté, ajoutez un peu de beurre dans la poêle, avec une gousse d'ail et un peu de romarin puis arrosez la viande avant de la laisser reposer



FERME DU HAUT-VILLAGE

Pour les rôtis :

- Saisissez toutes les faces du morceau avant de le mettre au four afin de sceller la viande et conserver les sucs
- Le temps de cuisson dépend du poids du rôti : comptez 10 à 15 minutes par 500g dans un four préchauffé à 200°C
- Pour éviter que le côté du rôti qui est contre le plat ne cuise trop vite, déposer votre rôti sur des légumes (carottes, pommes de terre, etc.) plutôt que sur le plat directement
- Si le morceau de rôti est plutôt plat, cuisez-le à la poêle !

Pour les morceaux à braiser :

- Saisissez la viande en premier
- Privilégiez une cuisson longue et à basse température, éventuellement dans du liquide (bouillon, vin, etc.)
- N'hésitez pas à rajouter du liquide en cours de cuisson si une partie s'est évaporée

Pour des idées de recettes, rendez-vous sur www.fermeduhautvillage.com !

Une question ? Contactez-nous !

✉ info@fermeduhautvillage.com

☎ +33 (0)6 77 81 57 78

📷📘 [fermeduhautvillage](#)

🐦 [haut_village](#)