

LA BOUCHERIE

À chaque viande sa cuisson

■

Poêler, rôtir, braiser, confire : pour chaque viande et chaque coupe, une cuisson est plus appropriée. L'éventail des quelque 100 recettes de ce livre en fait la démonstration. Que ce soit en tataki, en mijoté ou en grillade, avec Louis-François la tendreté est garantie et le goût aussi.

Bœuf, veau, porc, agneau, volaille : pour chaque viande, le livre s'enrichit de schémas illustrant les coupes et de conseils qui garantissent une cuisson parfaite.



En scannant les codes QR placés dans le livre, vous pourrez visionner des capsules vidéo pour maîtriser les techniques simples utilisées dans les recettes : farcir une côtelette, brider une volaille, tailler un carpaccio ou un tartare...

● ● ●

Louis-François Marcotte est entré dans l'univers de la cuisine par la porte de la boucherie. Lui-même chasseur, pêcheur et éleveur à ses heures, il connaît et respecte ce qu'il mange. Il a à cœur de nous transmettre son savoir et son plaisir. Animateur, auteur et restaurateur, il présente son émission culinaire quotidienne à TVA, *Signé M*, en plus de publier un magazine du même nom.

Flammarion
Québec



ISBN 978-2-89077-614-2
44,95 \$

À chaque viande
sa cuisson

LA BOUCHERIE

LOUIS-FRANÇOIS
MARCOTTE

Flammarion
Québec





Introduction 7
Je suis entré en cuisine par la porte de la boucherie 8
Trucs et conseils 11

BOEUF 12

Schéma et coupes
16-20

VEAU 60

Schéma et coupes
64-68

PORC 112

Schéma et coupes
116-120

AGNEAU 158

Schéma et coupes
162-166

VOLAILLE ET BASSE-COUR 196

Schéma et coupes
200-204

LES BASIQUES 260

Les recettes de base 262
Les purées 270
Les capsules vidéo 275
Le tableau de cuisson 277
Lexique 279

Remerciements 282
Index 284



INTRODUCTION

J'aime entreprendre des projets ambitieux. Et quand il s'agit de brasser des idées et de se lancer des défis autour d'un projet de livre, Louise Loiselle, mon éditrice, est la bonne complice pour les concrétiser.

Nos arrière-grands-mères cuisinaient pour de grosses familles avec des produits de la ferme. Elles ont appris à travailler la viande sans gaspiller la moindre parcelle. Les pâtés à la viande, les tourtières et les mijotés permettaient d'utiliser les parties jugées moins nobles et de nourrir de grandes tablées. Aujourd'hui, les familles sont moins nombreuses, bien sûr, mais ce que nos aïeux accomplissaient par nécessité ou par souci d'économie, nous pouvons le faire par curiosité ou pour sauvegarder la nature. Des joues de porc braisées à la bière aux ris de veau laqués au citron, je vous invite à apprêter de nouveaux morceaux, parce qu'il n'y a pas de raison de se priver de ces mets savoureux.

Alors qu'on mesure aujourd'hui le prix économique et écologique de la viande, qu'on choisit celles qui respectent des conditions d'élevage et d'abattage décentes et qu'on s'interroge sur leur traçabilité, savoir apprêter toutes les coupes devient un geste responsable. J'ai la chance de côtoyer Gérald, un fermier de père en fils. Sa femme est une cuisinière hors pair qui prépare d'excellents braisés et leur fils est biologiste. Grâce à ces gens qui ont à cœur les fruits de la terre, je comprends mieux la chaîne alimentaire et tous ses maillons. Cela m'a rendu encore plus sensible lors de mes achats, plus conscient du respect que nous devons à l'animal qui sera bientôt dans notre assiette.

Avec *La boucherie*, j'ai voulu créer un outil accessible et très pratique, qui puisse fournir des notions rudimentaires sur les viandes, les coupes et les modes de cuisson en les appliquant à quelques-uns de mes classiques. Vous retrouverez mon rôti de palette au vin rouge, mon poulet rôti au citron et ma populaire bolognaise, tout à côté des plats que je sers à la maison, comme le carré d'agneau en croûte de parmesan. Aussi un grand nombre de nouvelles recettes avec des conseils sur la cuisson pour maximiser la saveur des viandes. Je vous suggère des sauces et des accompagnements, de même que mes meilleures purées de légumes.

La boucherie française classique nous sert toujours de référence, mais la dénomination des coupes est parfois différente au Québec. Voilà pourquoi j'ai tenté de clarifier les termes le plus possible. Puisque le vocabulaire de la boucherie est vaste et appétissant (barder, brider, larder...), je vous propose aussi un lexique en fin d'ouvrage.

L'art de la boucherie prend du temps et exige des connaissances, je vous suggère donc de miser sur l'expertise d'un maître boucher. Votre relation avec lui sera votre meilleur atout. Ces hommes et ces femmes (maintenant de plus en plus nombreuses dans le métier) partagent leur savoir-faire et connaissent la viande mieux que quiconque. N'hésitez donc pas à converser avec le boucher du coin, à l'interroger sur les coupes et à en discuter avec lui. Il saura vous faire découvrir des morceaux de viande auxquels vous n'auriez peut-être pas songé au départ. Sachez qu'une fois le lien de confiance établi, c'est lui qui pourra prendre en charge plusieurs étapes de vos préparations : couper les lanières de bacon selon l'épaisseur désirée, barder et ficeler un rôti de bœuf, ouvrir les côtelettes en portefeuille, manchonner un gigot d'agneau ou parer les rognons de veau. Il est là pour vous faciliter la vie. Profitez-en !

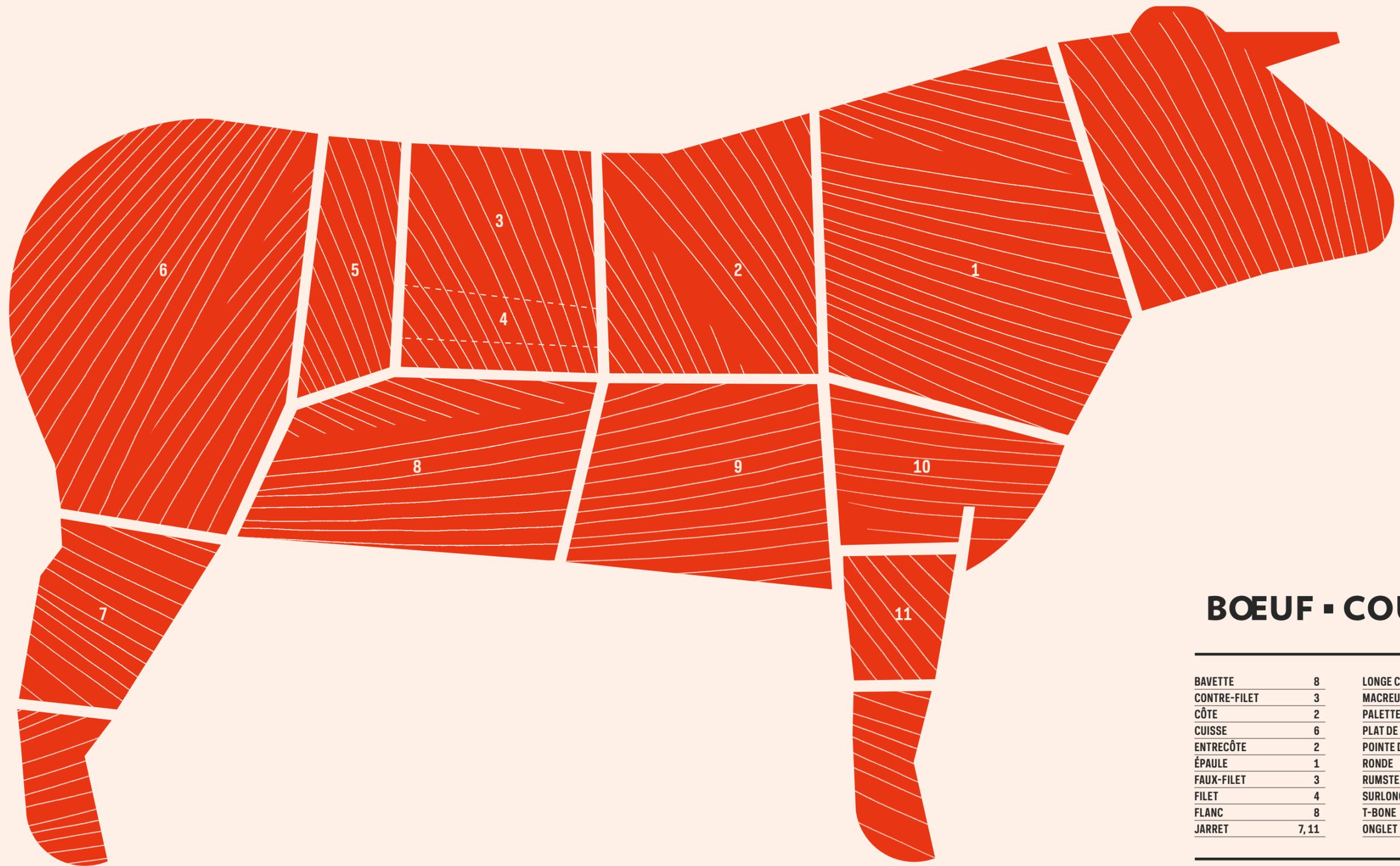
C'est dans ce même esprit que je vous invite à visionner des capsules vidéo en complément des recettes, identifiées sur les pages de ce livre par un code QR (que vous scannerez avec votre tablette ou votre téléphone portable). Vous y découvrirez des techniques de découpe simples, comme préparer le poulet en crapaudine ou tailler un tartare et un carpaccio. Mon objectif est clair : vous permettre aisément de les reproduire. À vous maintenant de ficeler un tournedos, de désosser une cuisse de poulet et de la farcir. Les photos de Christian Tremblay vous guideront aussi, même si elles sont avant tout incroyablement appétissantes.

Avec *La boucherie*, je rêvais de revenir à mes racines en cuisine. Ce rêve est devenu un très beau livre, simple et raffiné. Ce rêve, vous l'avez sous les yeux.

| | |
|--|----|
| TARTARE DE BOEUF CLASSIQUE | 25 |
| CARPACCIO DE BOEUF | 26 |
| LE PARFAIT RÔTI DE BOEUF | 28 |
| BOEUF WELLINGTON | 30 |
| FILET MIGNON, SAUCE BORDELAISE | 33 |
| STEAKS, SAUCE AU POIVRE | 34 |
| ONGLETS, SAUCE CHIMICHURRI | 36 |
| BAVETTES MARINÉES, BÉARNAISE AU VIN ROUGE | 38 |
| STEAK MARINÉ DERNIÈRE MINUTE | 40 |
| ENTRECÔTES, SAUCE AU WHISKY | 42 |
| T-BONE POUR 2 | 44 |
| CÔTE DE BOEUF, SAUCE FORESTIÈRE | 47 |
| RÔTI DE PALETTE AU VIN ROUGE | 48 |
| BOEUF BOURGUIGNON | 50 |
| BOLOGNAISE AU BOEUF BRAISÉ | 52 |
| SHORT RIBS DE BOEUF | 54 |
| BURGER DE LUXE | 56 |
| OS À MOELLE, SEL DE CHAMPIGNONS | 59 |

BOEUF





BOEUF ■ COUPES

| | | | |
|--------------|-------|--------------------|----|
| BAVETTE | 8 | LONGE COURTE | 3 |
| CONTRE-FILET | 3 | MACREUSE | 1 |
| CÔTE | 2 | PALETTE | 1 |
| CUISSE | 6 | PLAT DE CÔTES | 9 |
| ENTRECÔTE | 2 | POINTE DE POITRINE | 10 |
| ÉPAULE | 1 | RONDE | 6 |
| FAUX-FILET | 3 | RUMSTEAK | 5 |
| FILET | 4 | SURLONGE | 5 |
| FLANC | 8 | T-BONE | 5 |
| JARRET | 7, 11 | ONGLET | 4 |



POIRE

ONGLET

MACREUSE

BAVETTE

PALETTE

PLAT DE CÔTES

CONTRE-FILET

CÔTE

FILET

JARRET

FAUX-FILET

SURLONGE

ALOYAU
(T-BONE)

STEAKS, SAUCE AU POIVRE



4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION 15 MINUTES
TEMPS DE CUISSON 15 MINUTES

4 tranches épaisses de 200 g (7 oz)
 de faux-filet, de rumsteak
 ou de poire de bœuf
 1 gousse d'ail coupée en 2
 2 c. à soupe et plus d'huile d'olive
 1 c. à soupe de beurre
 Sel et poivre du moulin

SAUCE AU POIVRE

2 échalotes françaises émincées
 1 gousse d'ail hachée
 1 c. à thé de poivre noir
 grossièrement écrasé
 1 c. à soupe de grains de poivre vert
 en saumure, rincés
 1 c. à soupe de baies roses
 80 ml (⅓ tasse) de scotch
 310 ml (1 ¼ tasse) de demi-glace
 de veau (p. 262) ou du commerce
 80 ml (⅓ tasse) de crème 35 %
 Fleur de sel

Sortez la viande du réfrigérateur 1 heure avant de la cuire.

Frottez les steaks avec l'ail, saupoudrez de sel, puis badigeonnez-les légèrement d'huile et poivrez.

Dans une poêle en fonte ou à fond épais, à feu vif, chauffez 2 c. à soupe d'huile et le beurre. Lorsque le beurre mousse, saisissez les steaks 2 minutes de chaque côté. (Voir le tableau p. 277 pour le degré de cuisson désiré.) Pour une cuisson au barbecue : à intensité vive, environ 260 °C (500 °F).

Enveloppez les steaks de papier d'aluminium et laissez reposer le temps de préparer la sauce.

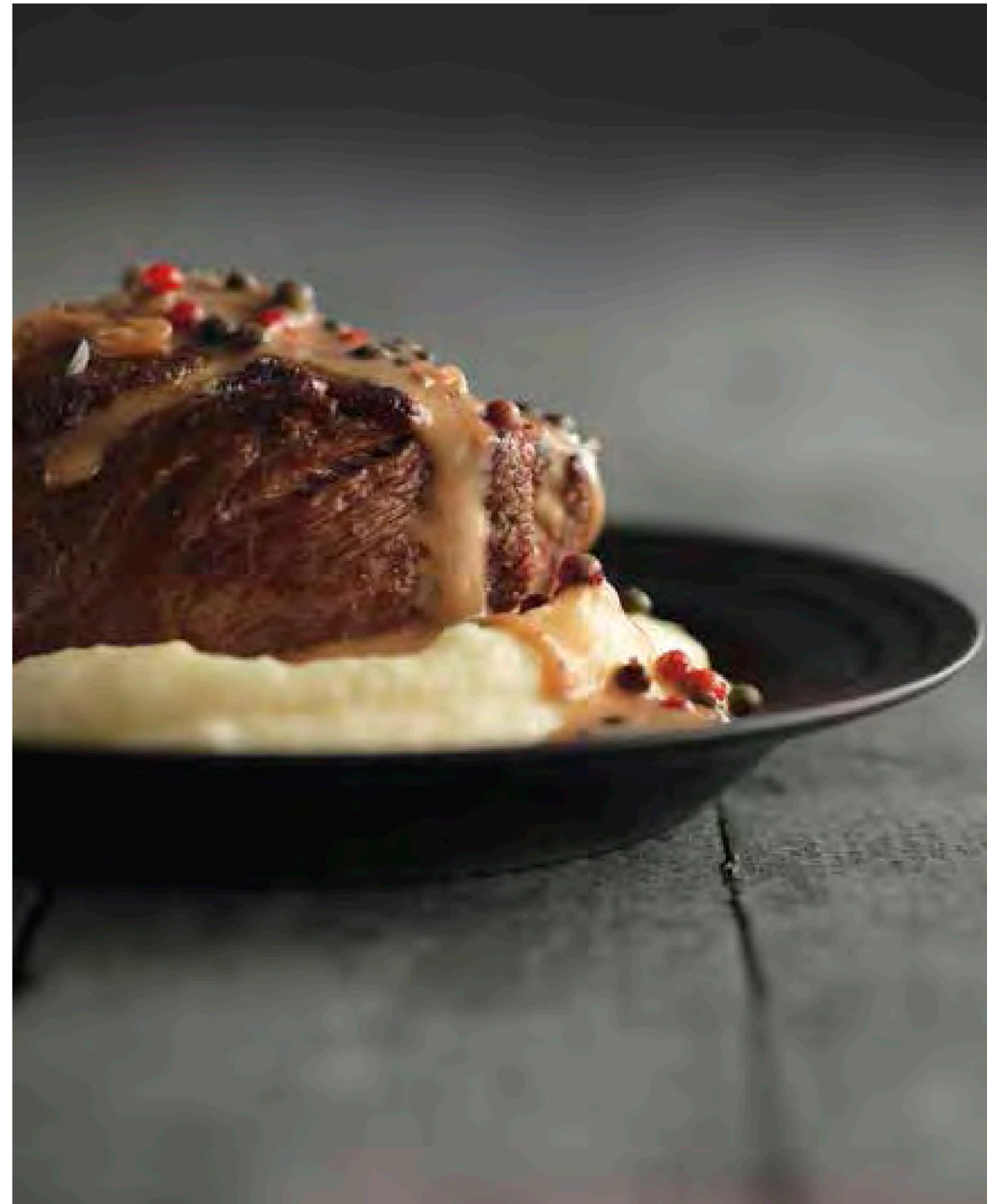
Retirez l'excédent de gras dans la poêle et, à feu modéré, faites colorer légèrement l'échalote et l'ail. Ajoutez le poivre noir, le poivre vert et les baies roses. Déglacez avec le scotch et flambez si désiré. Versez la demi-glace et laissez réduire du tiers avant d'ajouter la crème. Laissez réduire encore quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse. Ajoutez une pincée de fleur de sel.

AU MOMENT DE SERVIR

Couvrez le fond des assiettes chaudes de purée de pommes de terre (p. 270), disposez les steaks et nappez de sauce.



Note : Le nom de « poire » de cette partie du bœuf vient de sa forme ronde et charnue, qui rappelle celle du fruit. Elle est tendre et fait d'excellents steaks.



SHORT RIBS DE BŒUF



4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION 30 MINUTES
TEMPS DE CUISSON 4 h 20

4 sections de 15 cm (6 po) de plat
de côtes de bœuf*
2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 carottes en dés
20 gousses d'ail entières, pelées
Partie verte de 2 poireaux, en rondelles
2 clous de girofle
1 anis étoilé
1 bâton de cannelle
1 petit piment fort
1 l (4 tasses) de bière noire
1,5 l (6 tasses) de fond de veau
(p. 262) ou du commerce
80 ml (1/3 tasse) de mélasse
1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates,
sans le jus
Sel et poivre du moulin

* Demandez à votre boucher de couper
chaque côte en 2 avec la membrane.

Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).

Salez et poivrez généreusement la viande de chaque côté.

Dans une grande poêle, à feu vif, chauffez le beurre et l'huile et saisissez la viande pour la colorer uniformément. Transférez dans une cocotte.

Dans la même poêle, à feu modéré-vif, faites revenir la carotte, l'ail et le poireau. Lorsque les légumes sont légèrement colorés, ajoutez les épices et le piment. Déglacez avec la bière et le fond de veau. Incorporez la mélasse et la tomate. Dès que la préparation bout, versez sur la viande.

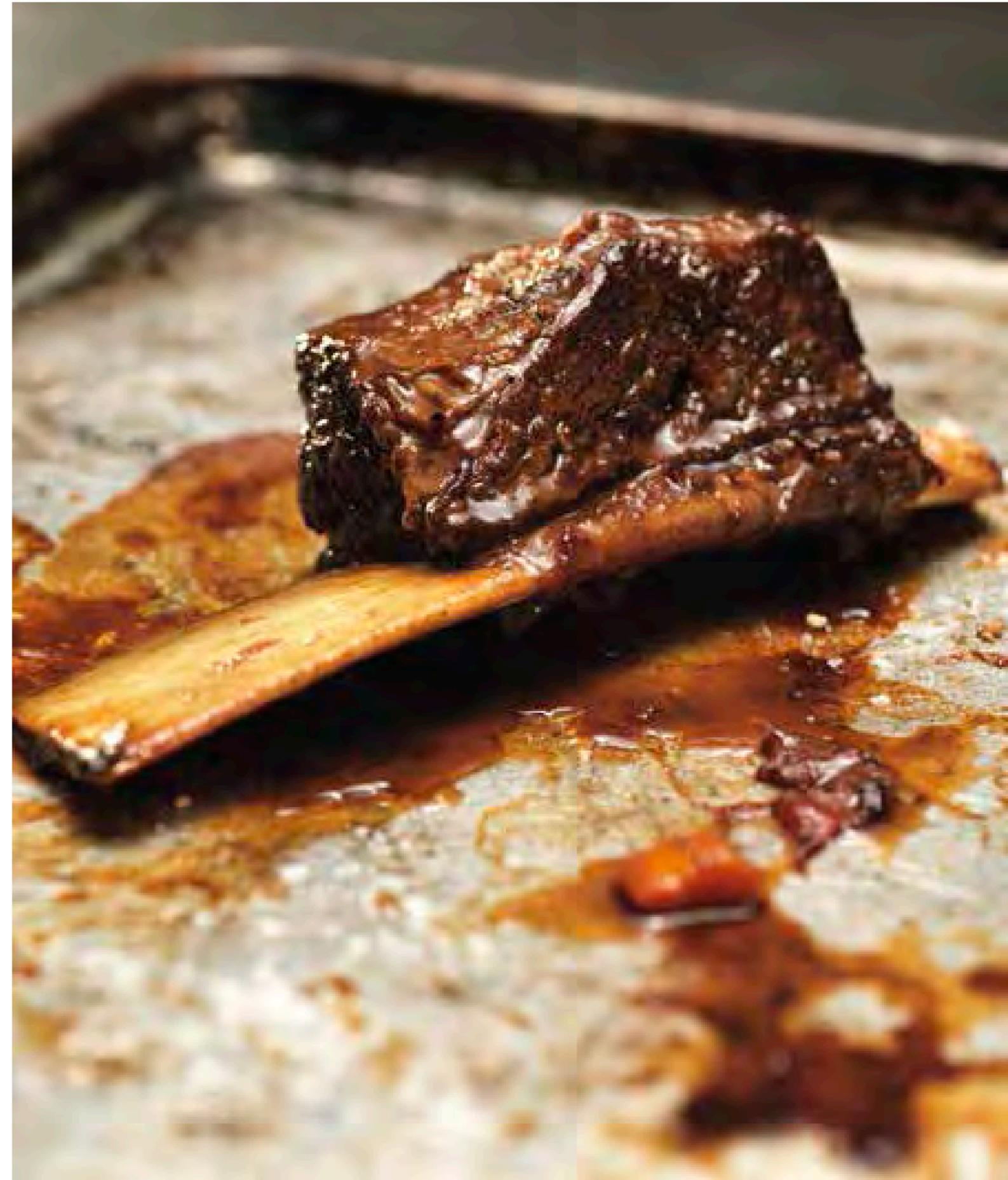
Couvrez la cocotte et enfournez 3 h 30.

Retirez les côtes de la cocotte et laissez-les refroidir complètement sur une plaque couverte de papier d'aluminium.

Passez au tamis le jus de cuisson au-dessus d'une casserole. Faites réduire, à feu modéré-vif, jusqu'à l'obtention d'une consistance légèrement sirupeuse.

Augmentez le four à 200 °C (400 °F).

À l'aide d'un pinceau, badigeonnez les côtes de sauce. Mettez-les au four 20 minutes. Retournez les côtes et badigeonnez-les à plusieurs reprises. Elles sont prêtes lorsqu'elles sont bien chaudes et lustrées.





RÔTI DE VEAU, CROÛTE DE CHAMPIGNONS



4 À 6 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION 20 MINUTES
TEMPS DE CUISSON 30 MINUTES

Sortez le rôti du réfrigérateur 1 heure avant de le cuire.

Préchauffez le four à 200 °C (400 °F).

Salez et poivrez généreusement le rôti. Dans une grande poêle, à feu modéré-vif, chauffez l'huile et faites colorer le rôti sur toutes les faces. Retirez le rôti et déposez-le sur le plan de travail.

À l'aide d'un petit couteau, pratiquez 15 incisions de 2 cm (¾ po) de profondeur dans le rôti. Insérez-y les bâtonnets de fromage. Déposez le rôti sur une plaque.

Au moulin à café, broyez les champignons déshydratés pour obtenir 1 c. à soupe de poudre. Dans un petit bol, combinez avec les autres ingrédients de la croûte de champignons. Étalez la préparation sur la pièce de viande en pressant fermement avec les doigts pour former une croûte.

Enfournez 18 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre à viande indique 63 °C (145 °F) à cœur du rôti. (Au-delà d'une cuisson à point, les viandes maigres tendent à durcir.) Lorsque le rôti est prêt, enveloppez-le de papier d'aluminium et laissez reposer 10 minutes.

AU MOMENT DE SERVIR

Taillez des tranches minces et servez avec un légume vert et, si désiré, les champignons crémeux.

1 kg (2 lb) de longe, de noix ou de surlonge de veau ficelés*
3 c. à soupe d'huile d'olive
15 bâtonnets de gouda fumé de 2 x 0,5 cm (¾ x ¼ po)
Sel et poivre du moulin

CROÛTE DE CHAMPIGNONS

5 g (¼ oz) de champignons déshydratés (cèpes, shiitake ou un mélange au choix)
125 ml (½ tasse) de chapelure
3 c. à soupe de ciboulette ciselée
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à thé de sel
Poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENT (FACULTATIF)

Champignons crémeux (p. 269)

* Demandez à votre boucher ou faites-le vous-même. Visionnez la capsule en scannant le code QR de cette page.



**COMMENT BARDER
ET FICELER UN RÔTI**



PAUPIETTES DE VEAU

4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION 30 MINUTES
TEMPS DE CUISSON 1 h 20

4 escalopes de veau de 125 g
(¼ lb) chacune
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

FARCE

225 g (½ lb) de veau haché
3 tranches de bacon en lanières
1 œuf
60 ml (¼ tasse) de chapelure
1 branche de céleri en dés
60 ml (¼ tasse) de persil haché
1 branche de thym effeuillée
3 oignons verts hachés
Sel et poivre du moulin

SAUCE

2 c. à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon émincé
2 gousses d'ail hachées
1 c. à soupe de farine
160 ml (⅔ tasse) de vin blanc
250 ml (1 tasse) de fond de veau
(p. 262) ou du commerce
1 branche de thym
Persil haché

Pour aplatir les escalopes, placez-les entre 2 pellicules plastique et tapez avec le dessous d'une casserole. Une fois amincies, assaisonnez-les généreusement.

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la farce. Formez 4 boulettes et placez chacune au centre d'une escalope. Repliez les bords de l'escalope de manière à bien contenir la farce. Pour retenir la paupiette, placez la ficelle sous la viande et faites un premier tour. Pivotez légèrement la paupiette et faites-en de nouveau le tour, ainsi de suite jusqu'à ce qu'elle soit solidement fermée.

Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).

Dans une grande poêle, à feu modéré-vif, chauffez l'huile et faites dorer les paupiettes uniformément. Retirez-les et réservez au chaud.

Pour la sauce, dans la même poêle, ajoutez l'huile et faites suer l'oignon et l'ail 2 minutes. Saupoudrez de farine et mélangez. Déglacez avec le vin blanc en grattant le fond avec une cuillère en bois pour décoller les sucs, et laissez réduire de moitié. Versez le fond de veau.

Remettez les paupiettes dans la poêle avec le thym, couvrez et enfournez 1 heure.

Au terme de la cuisson, retirez les paupiettes de la poêle et réservez au chaud. Remettez la poêle sur le feu et faites réduire la sauce jusqu'à ce qu'elle nappe le dos d'une cuillère. Retirez la branche de thym. Ajoutez le persil.

AU MOMENT DE SERVIR

Servez les paupiettes accompagnées de la sauce.



RIS DE VEAU, LAQUE CITRONNÉE



4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION 20 MINUTES
TEMPS DE TREMPAGE 2 HEURES
TEMPS DE CUISSON 22 MINUTES

2 noix de ris de veau de 600 g (1 ½ lb)
 3 c. à soupe de beurre
 Sel et poivre du moulin

LAQUE CITRONNÉE

1 c. à soupe d'huile d'olive
 2 échalotes françaises
 finement émincées
 4 c. à soupe de sirop d'érable
 Jus de 1 citron
 1 pincée de paprika fumé doux
 (pimentón)
 80 ml (⅓ tasse) de demi-glace de veau
 (p. 262) ou du commerce

Faites dégorger les ris de veau dans un bol d'eau froide
 2 heures en changeant l'eau régulièrement.

Pendant ce temps, préparez la laque. Dans un petit poêlon,
 à feu modéré, chauffez l'huile et faites suer l'échalote.
 Incorporez le sirop d'érable. Laissez cuire jusqu'à l'apparition
 de grosses bulles. Ajoutez le jus de citron et le paprika fumé.
 Versez la demi-glace et laissez réduire jusqu'à ce que la sauce
 nappe le dos d'une cuillère.

Préchauffez le four à 190 °C (375 °F).

Les ris de veau sont couverts d'une membrane blanche qu'il
 faut retirer avant la cuisson. Il s'agit d'une manipulation facile
 qui demande cependant d'être exécutée avec délicatesse.
 Afin de protéger la chair des ris, il est préférable de mettre
 des gants de latex. Une fois la membrane retirée, déposez
 les ris sur un papier absorbant. Salez et poivrez.

Dans une poêle, à feu modéré, faites fondre le beurre jusqu'à
 ce qu'il mousse. Ajoutez les ris et faites-les rôtir de tous
 les côtés, en les arrosant de beurre, 12 minutes jusqu'à ce
 qu'ils soient bien dorés.

Enfournez 10 minutes en badigeonnant de laque à quelques
 reprises pendant la cuisson (gardez-en pour la touche finale).

AU MOMENT DE SERVIR

Disposez les ris de veau dans les assiettes et nappez de
 laque citronnée.



CÔTELETTES DE PORC PANÉES



4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION 15 MINUTES
TEMPS DE CUISSON 12 MINUTES

4 côtelettes de porc de 4 cm
 (1 ½ po) d'épaisseur
 4 tranches de provolone piquant
 8 feuilles de sauge
 8 grandes tranches de prosciutto
 4 c. à soupe de moutarde de Dijon
 4 c. à soupe de moutarde sèche
 125 ml (½ tasse) de chapelure
 60 ml (¼ tasse) de parmesan
 fraîchement râpé
 3 c. à soupe d'huile d'olive
 Sel et poivre du moulin



**COMMENT FARCIR UNE
CÔTELETTE DE PORC**



Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).

Pour farcir les côtelettes, avec un couteau bien aiguisé, pratiquez une petite incision sur le côté. Placez votre main au-dessus de la côtelette pour maintenir la chair en place et enfoncez le couteau presque jusqu'au bout, puis élargissez la cavité suffisamment pour insérer la farce sans plus. (Visionnez la capsule en scannant le code QR de cette page.) Farcissez chaque côtelette d'une tranche de fromage et de 2 feuilles de sauge. Refermez et assaisonnez légèrement de sel et généreusement de poivre.

Enroulez 2 tranches de prosciutto autour de chaque côtelette de façon à bien sceller l'ouverture. Badigeonnez les côtelettes de moutarde de Dijon, puis saupoudrez-les de moutarde sèche. Combinez dans un bol la chapelure et le parmesan et enrobez les côtelettes.

Dans une grande poêle, chauffez l'huile, à feu modéré-vif, et saisissez les côtelettes 2 minutes de chaque côté.

Déposez-les dans un plat allant au four et enfournez. Après 8 minutes de cuisson, la chair devrait être encore rosée.

AU MOMENT DE SERVIR

Placez sans tarder les côtelettes chaudes et croustillantes sur la table et servez avec une verdure, comme la salade verte, vinaigrette citron et miel (p. 269).



TARTARE D'AGNEAU, LIME ET CUMIN



4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION 10 MINUTES

500 g (1 lb) de filet ou de noix d'agneau
2 jaunes d'œufs
1 c. à soupe d'huile d'olive
½ c. à thé de cumin moulu
2 c. à soupe de câpres hachées
Zeste de 2 limes lavées
80 ml (⅓ tasse) d'amandes rôties,
conçassées
3 c. à soupe d'oignons frits*
125 ml (½ tasse) de coriandre hachée
Sauce piquante
Sel

* On trouve les oignons frits dans les
épicerie asiatiques.

Avec un couteau bien aiguisé, taillez la viande d'abord en fines tranches, puis en lanières et finalement en fins dés. (Visionnez la capsule en scannant le code QR de cette page.)

Dans un bol, combinez tous les ingrédients et assaisonnez selon votre goût.

Ce tartare peut être fait à l'avance et réfrigéré jusqu'au moment de servir.

AU MOMENT DE SERVIR

Accompagnez le tartare d'une salade verte et de pommes de terre allumettes.



**COMMENT TAILLER UN
CARPACCIO ET UN TARTARE**



PAIN DE VIANDE À LA DINDE



4 À 6 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION 40 MINUTES
TEMPS DE CUISSON 50 MINUTES

1 c. à soupe d'huile d'olive
 1 blanc de poireau émincé
 750 ml (3 tasses) de roquette
 800 g (1 ¾ lb) de poitrine de dinde
 5 branches de thym effeuillées
 125 ml (½ tasse) de cheddar fort en dés
 60 ml (¼ tasse) de crème sure
 2 c. à thé de moutarde de Dijon
 1 œuf battu
 3 c. à soupe de son d'avoine mouillé avec 2 c. à soupe d'eau
 8 à 10 tranches de bacon*
 Sel et poivre du moulin

LAQUE

3 c. à soupe de sirop d'érable
 1 c. à soupe de moutarde de Dijon

* Choisissez un bacon de qualité et faites-le trancher mince par le boucher.

Dans une poêle, à feu moyen, chauffez l'huile et faites revenir le poireau. Ajoutez la roquette et faites-la tomber. Assaisonnez. Laissez refroidir avant de hacher grossièrement. À l'aide d'un torchon ou d'un papier absorbant, épongez l'excédent de liquide en exerçant une pression avec les mains.

Pendant ce temps, préparez la laque en mélangeant le sirop d'érable et la moutarde.

Hachez la dinde au hachoir ou au robot culinaire et mélangez avec la préparation de poireau, le thym, le cheddar, la crème sure, la moutarde, l'œuf et le son. Assaisonnez. (Pour vérifier l'assaisonnement de la viande, faites cuire une petite quantité au micro-ondes.)

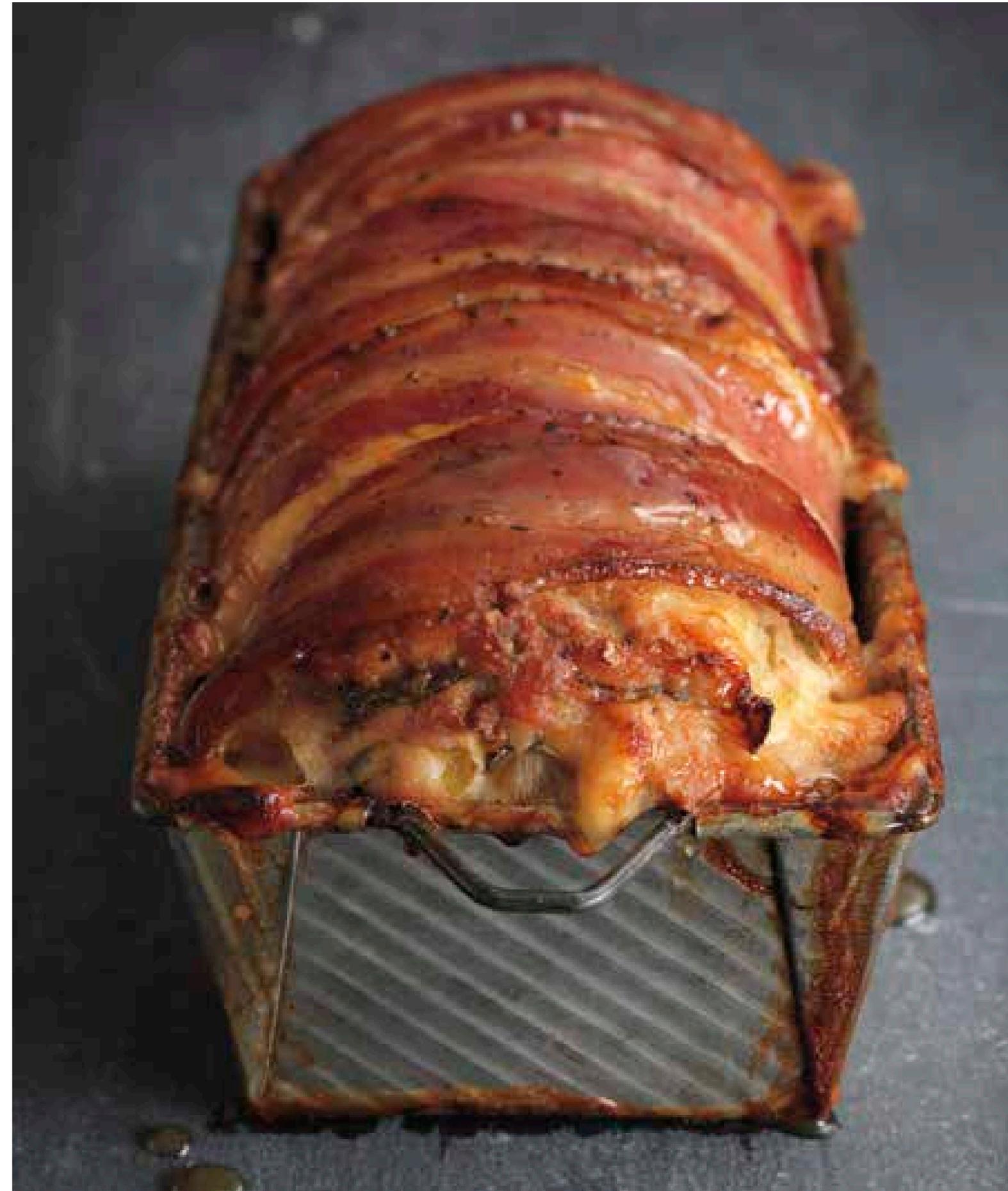
Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).

Chemisez un moule à pain de 15 x 23 cm (6 x 9 po) avec les tranches de bacon en les laissant dépasser de chaque côté. Badigeonnez-les de laque et remplissez avec le mélange de viande. Repliez le bacon au-dessus.

Enfournez 45 minutes ou jusqu'à ce que la température interne du pain de viande atteigne 74 °C (165 °F). Terminez la cuisson quelques minutes sous le gril pour colorer le bacon. Attendez 10 minutes avant de servir afin que les jus de la viande se répartissent uniformément.



Note : La crème sure, l'œuf, le son d'avoine et le bacon contribuent à rendre cette viande maigre juteuse.



RAGOÛT DE CANARD



6 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION 30 MINUTES
TEMPS DE CUISSON 1 h 30

4 cuisses de canard, sans la peau
2 c. à soupe de gras de canard
ou d'huile d'olive
1 oignon moyen en dés
1 branche de céleri en dés
2 carottes en dés
3 gousses d'ail hachées
1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates
entières, sans le jus
60 ml (¼ tasse) de saké ou de vin blanc
2 c. à soupe de sauce soya
1 c. à soupe de miel
250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
3 branches de thym
Sauce piquante
Riz ou pâtes longues
(pappardelle, fettucine)
Zeste de 1 orange lavée
2 c. à soupe de persil haché
Sel et poivre du moulin

Préchauffez le four à 160 °C (325 °F).

Salez et poivrez les cuisses de canard.

Dans une poêle allant au four, à feu modéré-vif, laissez fondre le gras de canard et faites colorer les cuisses de canard 2 minutes de chaque côté.

Retirez les cuisses, dégraissez, puis ajoutez l'oignon, le céleri, la carotte et l'ail. Faites sauter 3 minutes. Ajoutez les tomates et laissez cuire 2 minutes en les défaisant délicatement avec une cuillère en bois. Versez le saké, la sauce soya, le miel et le bouillon et poursuivez la cuisson 1 minute.

Remettez les cuisses et ajoutez le thym. Salez, poivrez et assaisonnez de sauce piquante, selon votre goût. Couvrez et enfournez de 1 h 30 à 2 heures. Le ragoût est prêt lorsque la viande se défait et la sauce devient onctueuse.

AU MOMENT DE SERVIR

Vous pouvez servir le ragoût tel quel sur du riz ou effiloche la viande pour en garnir des pâtes : retirez les cuisses et laissez refroidir jusqu'à ce que vous puissiez les manipuler. Enlevez la chair autour de l'os et effilochez-la avant de la remettre dans la sauce. Faites réduire, au besoin. Garnissez le ragoût de zeste d'orange et de persil.





CAILLES, LAQUE BOURBON ET CAFÉ



4 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION 10 MINUTES
TEMPS DE CUISSON 18 MINUTES

Demandez à votre boucher de préparer les cailles en crapaudine ou faites-le facilement vous-même. (Visionnez la capsule en scannant le code QR de cette page.) Introduisez un couteau de chef dans la cavité, appuyez fortement de chaque côté de la colonne vertébrale et coupez pour retirer cet os. Retournez la petite volaille et ouvrez-la. Avec vos mains, soulevez et enlevez le cartilage. Salez et poivrez.

Dans une casserole, à feu modéré, faites chauffer le miel et les herbes 1 minute.

Ajoutez le vinaigre, le café, le fond de volaille et laissez réduire des deux tiers.

Versez le bourbon, flambez et laissez réduire jusqu'à consistance sirupeuse.

Préchauffez le barbecue à intensité moyenne-vive, environ 230 °C (450 °F). Huilez généreusement les grilles.

Déposez les cailles directement sur les grilles et faites colorer 3 minutes de chaque côté.

Transférez les cailles sur une plaque. Réduisez le feu à intensité moyenne, environ 200 °C (400 °F). Posez la plaque sur la grille, fermez le couvercle et poursuivez la cuisson de 10 à 12 minutes, en retournant régulièrement les cailles. Quelques minutes avant la fin de la cuisson, laquez les cailles de la sauce.

8 petites cailles
 125 ml (½ tasse) de miel
 1 branche de thym
 1 branche de romarin
 60 ml (¼ tasse) de vinaigre balsamique
 1 c. à thé de café instantané
 ou 1 petit expresso concentré
 125 ml (½ tasse) de fond brun de volaille (p. 265) ou du commerce
 125 ml (½ tasse) de bourbon
 ou un autre whisky
 Sel et poivre du moulin



**COMMENT COUPER UNE
VOLAILLE EN CRAPAUDINE**



LE TABLEAU DE CUISSON

LE THERMOMÈTRE À VIANDE

Aujourd'hui, lorsqu'on recommande d'utiliser un thermomètre à viande, ce n'est pas tant pour une question sanitaire que pour... le goût ! Quand on s'aperçoit, en coupant son rôti, qu'on l'a un peu trop cuit, c'est trop tard : la viande est sèche, durcie, et elle a perdu du goût. Non seulement il faut connaître son four, mais d'autres facteurs peuvent aussi influencer le temps de cuisson : la taille et la forme du plat, la température de la viande au départ. Avec le thermomètre, on gagne en précision.

Quel que soit l'appareil dont on dispose, voici quelques principes à respecter. Pour un rôti ou un gigot, insérer le thermomètre au centre, à au moins 5 cm (2 po) de profondeur, sans toucher l'os pour ne pas fausser la mesure. À la lecture, on doit tenir compte du « temps de détente », car au sortir du four la température interne va continuer de grimper. Avant de tailler ou de servir, je vous recommande de laisser à la viande de 5 à 15 minutes de repos, couverte de papier d'aluminium, pour permettre aux sucs et au jus de bien se répartir dans la chair.

BŒUF

STEAK

| | | |
|-----------|-------|--------|
| SAIGNANT | 63 °C | 145 °F |
| À POINT | 67 °C | 152 °F |
| BIEN CUIT | 77 °C | 170 °F |

RÔTI

| | | |
|----------|-------|--------|
| SAIGNANT | 60 °C | 140 °F |
|----------|-------|--------|

BŒUF HACHÉ

| | | |
|--|-------|--------|
| | 68 °C | 154 °F |
|--|-------|--------|

VEAU

STEAK

| | | |
|------|-------|--------|
| ROSÉ | 63 °C | 145 °F |
|------|-------|--------|

RÔTI

| | | |
|--|-------|--------|
| | 60 °C | 140 °F |
|--|-------|--------|

VEAU HACHÉ

| | | |
|--|-------|--------|
| | 68 °C | 154 °F |
|--|-------|--------|

PORC

RÔTI, CÔTELETTE

| | | |
|-----------|-------|--------|
| ROSÉ | 65 °C | 149 °F |
| BIEN CUIT | 71 °C | 160 °F |

JAMBON CUIT

| | | |
|--|-------|--------|
| | 68 °C | 154 °F |
|--|-------|--------|

PORC HACHÉ

| | | |
|--|-------|--------|
| | 68 °C | 154 °F |
|--|-------|--------|

AGNEAU

GIGOT, CARRÉ

| | | |
|---------|-------|--------|
| ROSÉ | 60 °C | 140 °F |
| À POINT | 67 °C | 152 °F |

AGNEAU HACHÉ

| | | |
|--|-------|--------|
| | 68 °C | 154 °F |
|--|-------|--------|

VOLAILLE

De manière générale, la volaille est cuite lorsque la cuisse d'une volaille entière se détache facilement et que la viande autour d'une entaille pratiquée avec un couteau est tendre et n'est plus rosée. Le jus qui s'écoule doit être clair, sans trace de sang.

ENTIÈRE

| | | |
|--|-------|--------|
| | 80 °C | 176 °F |
|--|-------|--------|

CUISSE, POITRINE

| | | |
|--|-------|--------|
| | 74 °C | 165 °F |
|--|-------|--------|

POULET HACHÉ

| | | |
|--|-------|--------|
| | 74 °C | 165 °F |
|--|-------|--------|