

La viande,
une ressource
essentielle



1 Collier
■ Bouillir ▼ Braiser

2 Côte découverte
● Griller ◆ Poêler ▼ Braiser

3 Côte seconde
● Griller ◆ Poêler ▲ Rôtir

Le Veau

c'est plein de morceaux



4 Côte première
● Griller ◆ Poêler ▲ Rôtir

5 Filet
◆ Poêler ▲ Rôtir

6 Longe
▲ Rôtir

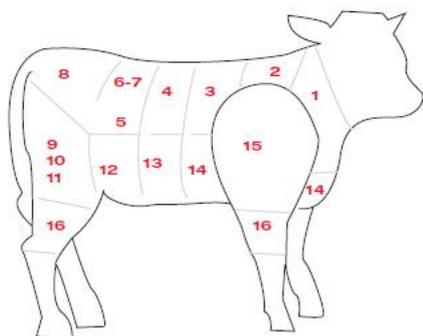
7 Côte filet
● Griller ◆ Poêler ▲ Rôtir



8 Quasi
● Griller ◆ Poêler ▲ Rôtir

9 Noix
● Griller ◆ Poêler ▲ Rôtir

10 Noix pâtissière
● Griller ◆ Poêler ▲ Rôtir



- à griller
- ◆ à poêler
- ▲ à rôtir
- ▼ à braiser
- à bouillir

tous meilleurs les



11 Sous-noix
● Griller ◆ Poêler ▲ Rôtir

12 Flanchet
■ Bouillir

13 Tendron
▼ Braiser ■ Bouillir

uns que les autres



14 Poitrine
▼ Braiser ■ Bouillir

15 Epaule
● Griller ◆ Poêler ▲ Rôtir ▼ Braiser

16 Jarret
▼ Braiser ■ Bouillir

	Morceaux à choisir	Poids moyen par personne	Temps de cuisson
Escalope	Noix, noix pâtissière, sous-noix, épaule, quasi	130 g	3 à 4 mn par face
Paupiette	Noix, noix pâtissière, sous-noix	100 g sans farce	45 mn (15 mn en A.C.)
Grenadin	Filet, Noix, noix pâtissière	100 à 150 g	4 à 5 mn par face
Côte	Côte première ou seconde côte filet, côte découverte	150 g	6 à 8 mn par face
Rôti	Noix, noix pâtissière, sous-noix, épaule, carré de côtes, quasi	150 à 200 g sans os 180 à 250 g avec os	au four : 30 mn par livre à la cocotte : 30 mn par livre (12 mn en A.C.)
Osso buco	Jarret arrière en tranches	180 à 250 g avec os	1 h 30 (40 mn en A.C.)
Blanquette	Epaule, tendron, flanchet	180 à 250 g avec os	1 h (25 mn en A.C.)
Fricandeau	Sous-noix, quasi, épaule	150 à 200 g	1 h 30 (40 mn en A.C.)



7 Selle
● Griller ▲ Rôtir

8 Gîgot raccourci
▲ Rôtir



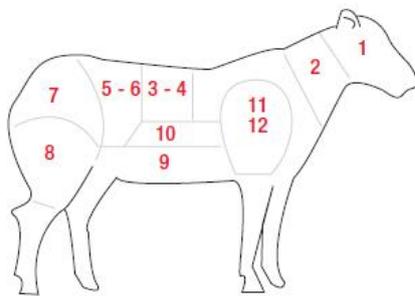
- à griller
- ◆ à poêler
- ▲ à rôtir
- ▼ à braiser
- à bouillir



7 et 8 Gîgot entier
● Griller ▲ Rôtir

9 Poitrine
▼ Braiser ■ Bouillir

10 Haut-de-côtes
▼ Braiser ■ Bouillir



11 Epaule
▼ Braiser ▲ Rôtir

12 Epaule Roulée
▲ Rôtir



1 Collier
▼ Braiser ■ Bouillir

2 Côte découverte
● Griller ▼ Braiser

3 Côte seconde
● Griller

La viande,
une ressource
essentielle

L'agneau



un choix de morceaux



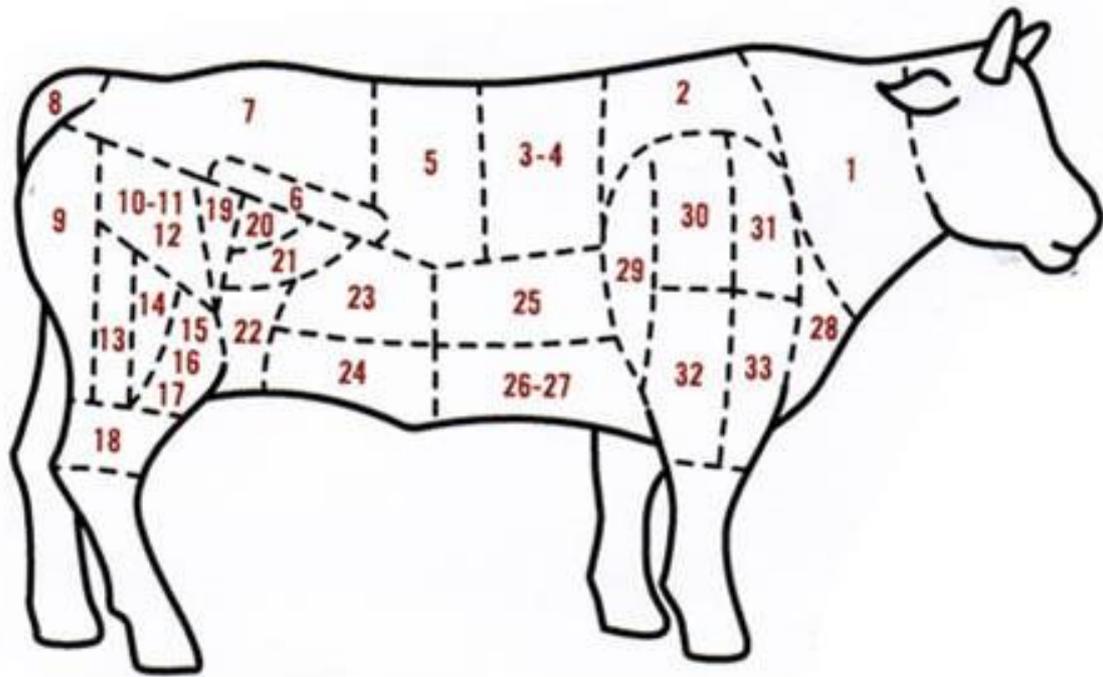
4 Côte première
● Griller

5 Filet
● Griller ▲ Rôtir

6 Côte filet
● Griller

	Morceaux à choisir	Poids moyen par personne	Temps de cuisson
Gigot	Gigot entier ou raccourci	120 à 150 g	10 à 15 mn par livre
Carré de côtes rôti	Carré de côtes premières et/ou secondes	150 g	12 mn par livre
Côtelettes grillées	Côtes premières ou secondes Côtes filet	150 g	5 à 6 mn
Selle anglaise rôtie	Filet	120 à 150 g	12 mn par livre
Selle rôtie	Selle de gigot	120 à 150 g	10 à 15 mn par livre
Brochette	Epaule	120 à 150 g	5 à 6 mn
Navarin, Ragoût...	Haut de côte, poitrine, collier, épaule	200 g	1 à 2 heures (25 à 45 mm en A.C.)

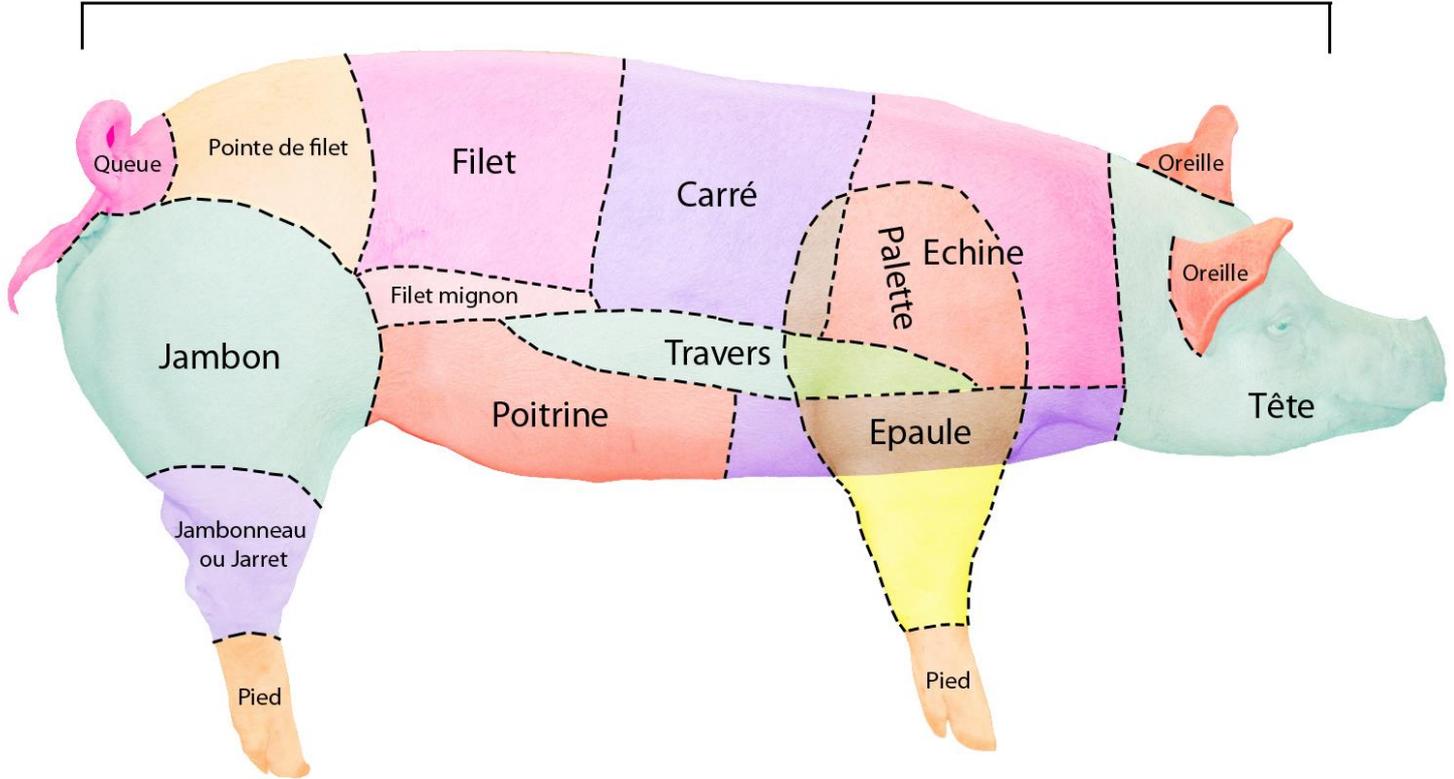
Les morceaux du boeuf



- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 - Collier (daube) | 19 - Aiguillet baronne (à rôtir) |
| 2 - Basses cote(à griller) | 20 - Onglet (à griller) |
| 3.4 - Cotes /entrecôte (à griller) | 21 - Hampe (à griller) |
| 5 - Faux filet (à griller,à rôtir) | 22 - Bavette d'loyau (à griller) |
| 6 - Filet (à rôtir) | 23 - Bavette de flanchet (à griller) |
| 7 - Rumsteack (à griller,à rôtir) | 24 - Flanchet (à griller) |
| 8 - Queue (à bouillir) | 25 - Plat de cote (pot au feu) |
| 9 - Gîte à la noix (à griller) | 26.27 - Tendron (pot au feu) |
| 10.11.12 - Tende de tranche | 28 - Gros bout de poitrine (daube) |
| 13 - Rond de gîte (en brochettes) | 29 - Macreuse à bifteck (daube) |
| 14 - Plat de tranche (daube) | 30 - Paleron (daube) |
| 15.16.17 - Ronde de tranche (daube) | 31 - Jumeau (pot au feu) |
| 18 - Jarret arrière (à bouillir) | 32 - Macreuse (à pot au feu) |

Le porc

Longe



Les abats

