

## Tableau des cuissons au four doux

Quelques essais personnels, dans l'attente d'un livre complet dédié au sujet par un autre auteur naturo. À vous de compléter...

Morceau	poêlage préalable	durée de cuisson	
		à 80°C	à 70°C
Agneau: gigot avec os 2kg .....	8 min	4h	65°C: 9-11h!
Agneau: gigot sans os .....	8 min	2h30-3h	
Agneau: côtelettes .....	1 min		30-45 min
Bœuf: carbonnades .....	non	45min	1h30-2h
Bœuf: keftas (boulettes) de bœuf *1 .....	2 min		1 h
Bœuf: entrecôte 400 g .....	5 min	50min	
Bœuf: rosbif 2 kg .....	5 min		3h à 4h30 (saignant ou rosé)
Bœuf: rosbif 800 g .....	5 min	1h30	
Bœuf: rosbif 1,5 kg .....	5 min	2h30	
Bœuf: steak 200g .....	2 min	45min	60min
Bœuf: carpaccio en roulades*2 .....	non	35min	60min
Calamars en lanière .....	non	1h	
Canard: magret de 300g .....	3 min	40min	1h15
Poissons en filet ou soles .....	non		35 min
Maquereau ou autre poisson entier .....	non	1 h15	2h30
Porc: côtelettes*4 .....	2 min	45min	1h15
Porc: lardons .....	non	30min	
Porc: rôti de 800g .....	5 min	4h	6h
Porc: rôti de 500g .....	5 min	2h30	
Porc: filet mignon de 500 g .....	4 min	1h40	
Porc: filet mignon de 1kg .....	8 min	3h30	
Saumon (en «Bonbons» ou en pavé) .....	non	1h30	4-5h

Morceau	poêlage préalable	durée de cuisson	
		à 80°C	à 70°C
Veau: noix de veau .....	7 min	2h30	6h
Veau: escalope ou médaillon .....	1 min	45min	
Veau: carré 1k .....	8 min	2h	
Volaille: blancs de poulet 100-200g .....	3 min	45-60min	
Volaille: cuisses de poulet (bof*4) .....	4 min	3h30	6h
Volaille: filet de dinde 500g*3 .....	3 min		2h
Volaille: foies de volaille .....	non	40min	
Volaille: lanières teriyaki .....	non	1h	
Volaille: poulet ou lapin 1,5 kg coupé en deux .....	6 min	5h	6h

Dans le livre de l'auteur (virtuel) Betty Bossi, cité page 68, la cuisson s'évalue au thermomètre à piquer. Le bœuf et l'agneau, par exemple, sont cuits à 55°C à coeur, le veau à 60°C, le porc à 65°C. Le poêlage préalable est facultatif.

\*1 vaut aussi pour des *Tomates Farcies au bœuf* ou *Farce de Pitta Quasi Crue* ou base *Bolognaise* ou *Jerky de bœuf aux herbes* (hachis aux herbes modelé en longues saucisses à sécher).

\*2 imaginez des «oiseaux sans tête» (*paupiettes* en France) farcis d'une brunoise d'olives, ail et tomates fraîches ...

\*3 qu'on pourrait entailler et farcir de tapenade ou de petits légumes.

\*4 Les volailles ou le porc avec os ne me semblent pas de grandes réussites avec cette technique. Votre avis? Votre expérience?