

# Tableaux de cuisson - Basse température

## Bœuf

Pièces	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Côte (1,200 kg)	5 min	2 h 30 min	80°C	55°C (à point)
Côtes couvertes (800 g)	4 min	2 heures	80°C	55°C (à point)
Émincé (800 g = 4 portions)	30 sec par portion	35 min	65°C	-
Entrecôtes (200 g)	1 min	40 min	80°C	55°C (à point)
Entrecôtes doubles (400 g)	1,5 min	1 heure	80°C	55°C (à point)
Filet (800 g)	4 min	1 h 30 min	80°C	55°C (à point)
Médallions (100 g)	1 min	35 min	75°C	55°C (à point)
Paupiettes (150 g)	1 min	45 min	75°C	68° C
Pavés (200 g)	1,5 min	45 min	80°C	55°C (à point)
Rôti (800 g)	4 min	2 heures	80°C	55°C (à point)
Rôti (2 kg)	10 min	3 heures	80°C	55°C (à point)
Rumsteck (800 g)	4 min	2 heures	80°C	55°C (à point)
Steaks (200 g)	1 min	45 min	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

Pièces	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Carré (1,200 kg)	5 min	2 h 45 min	80°C	60°C
Côtelette (200 g)	1,5 min	50 min	80°C	60°C
Côtelettes doubles (450 g)	2 min	1 h 45 min	80°C	60°C
Émincé (800 g = 4 portions)	30 sec par portion	40 min	65°C	-
Filet d'épaule (400 g)	3 min	1 h 30 min	80°C	60°C
Filet mignon (800 g)	4 min	1 h 45 min	80°C	60°C
Médallions (100 g)	1 min	45 min	75°C	55°C
Petites escalopes	1 min	40 min	65°C	-
Rôti (800 g)	4 min	2 heures	80°C	60°C
Rôti (cou – 3,500 kg – 20 personnes)	12 min	4 h 15 min	80°C	60°C
Steaks (200 g)	1 min	50 min	75°C	60°C
Paupiettes (150 g)	1 min	45 min	75°C	68°C

## Agneau

Pièces	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Carré (400 g)	2,5 min	1 h 30 min	80°C	55°C
Côtelette (100 g)	1 min	35 min	75°C	55°C
Émincé, mini-filet (800 g = 4 portions)	30 sec par portion	35 min	65°C	-
Filet de selle (200 g)	1 min	45 min	75°C	55°C
Gigot avec os (2 kg)	10 min	3 h 30 min	80°C	60°C
Gigot sans os en rôti (1,300 kg)	6 min	3 heures	80°C	60°C
Quasi (200 g)	1,5 min	1 heure	80°C	55°C
Steak de gigot ( 200 g)	1 min	55 min	75°C	60°C

## Porc

Pièces	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Carré (1,200 kg)	5 min	3 h 15 min	80°C	68°C
Côtelettes (200 g)	1,5 min	55 min	80°C	68°C
Filet mignon (400 g)	3 min	1 h 30 min	80°C	66°C
Médallions (80 g)	1 min	50 min	75°C	68°C
Noix pâtissière (800 g)	4 min	2 h 30 min	80°C	68°C
Rôti filet ou cou (800 g)	4 min	2 h 30 min	80°C	68°C

## Canard

Pièce	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Magret (200 g)	3 min	1 heure	80°C	65°C

## Dinde

Pièce	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Filet (1,500 kg)	6 min	2 h 45 min	90°C	68°C

## Pintade

Pièce	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Suprêmes (180 g)	2 min	50 min	90°C	70°C

## Poulet

Pièces	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Blancs (180 g)	3 min	50 min	90°C	68°C
Cuisses (170 g)	2,5 min	1 h 45 min	90°C	70°C
Émincé (800 g = 4 portions)	30 sec par portion	40 min	75°C	-

## Cerf

Pièces	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Médallions (80 g)	1 min	50 min	80°C	60°C
Noix (400 g)	2,5 min	1 h 15 min	80°C	60°C

## Chevreuil

Pièces	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Médallions (80 g)	1 min	50 min	80°C	60°C
Noix (400 g)	2,5 min	1 h 15 min	80°C	60°C

## Lapin

Pièce	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Cuisses (180 g)	2,5 min	1 heure	80°C	68°C

## Poissons en filets

Pièces	Saisir (facultatif)	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Blancs, bar, cabillaud... (150 g)	1 min	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 : à 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 : à point

Extrait tiré et adapté du site internet de Philippe Baratte : cuisine basse température  
<http://www.cuisinebasetemperature.com/>