

LE PORC

présenté par la Boucherie Beau-Bien

Le porc a toujours été le chouchou des Québécois. Sa viande tendre, juteuse et facile à apprêter n'a pas d'égale lorsque vient le temps d'impressionner des invités ou de se préparer un petit souper rapide les soirs d'été. On l'aime notre cochon et à voir la viande qu'il nous donne on est assez certain qu'il nous aime aussi!

LA TABLE DES MATIÈRES

P.03 Tables de cuisson

P.04 L'échine

P.05 L'épaule Palette

P.06 La Bajoue

P.07 Les Jarrets

P.08 Les Côtelettes

P.09 Le Rôti Bout de Côte

P.10 Le Filet

P.11 La Côte de Dos

P.12 La Côtelettes de Longe

P.13 Le Carré de Porc

P.14 La Côtelette avec Filet

P.15 La Côte de Flanc

P.16 Le Flanc Désossé

P.17 La Surlonge

P.18 La Fesse

Vous êtes invités à utiliser ces tables de cuisson simplifiées qui vous donneront une idée des températures et temps de cuisson recommandés par nos bouchers. Ces mesures sont offertes à titre de référence seulement et peuvent ne pas convenir à tous les types de cuisson.



LA TABLE DE CUISSON 01

Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur de la pièce.

Saignant
Température de cuisson
52°C - 55°C | 125°F - 130°F



≈ 01 à 02
MINUTES

≈ 03 à 04
MINUTES

≈ 04 à 05
MINUTES

Médium
Température de cuisson
55°C - 60°C | 130°F - 140°F



≈ 02 à 03
MINUTES

≈ 04 à 05
MINUTES

≈ 05 à 06
MINUTES

À Point
Température de cuisson
65°C - 70°C | 150°F - 160°F



≈ 02 à 03
MINUTES

≈ 05 à 06
MINUTES

≈ 06 à 07
MINUTES

Bien Cuit
Température de cuisson
77°C | 170°F



≈ 03 à 04
MINUTES

≈ 06 à 07
MINUTES

≈ 08 à 09
MINUTES

1.25cm (½ po)

2.5cm (1 po)

3.75cm (1½ po)



Voici 3 types de cuisson pour les rôtis, mais souvenez-vous qu'un rôti saignant c'est tellement bon!

LA TABLE DE CUISSON 02

Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur de la pièce.

15 MIN | **LA LIVRE**

Pour un Rôti Saignant

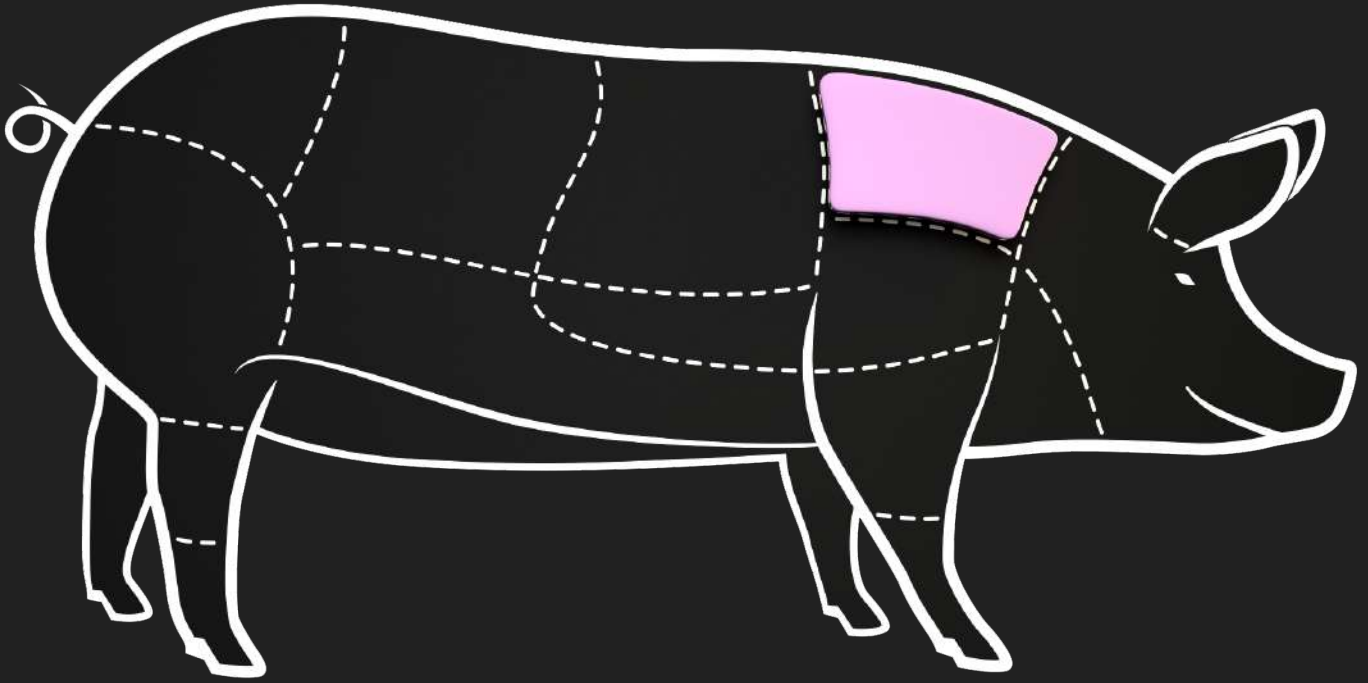
20 MIN | **LA LIVRE**

Pour un Rôti À Point




25 MIN | **LA LIVRE**

Pour un Rôti Bien Cuit

01



| L'échine

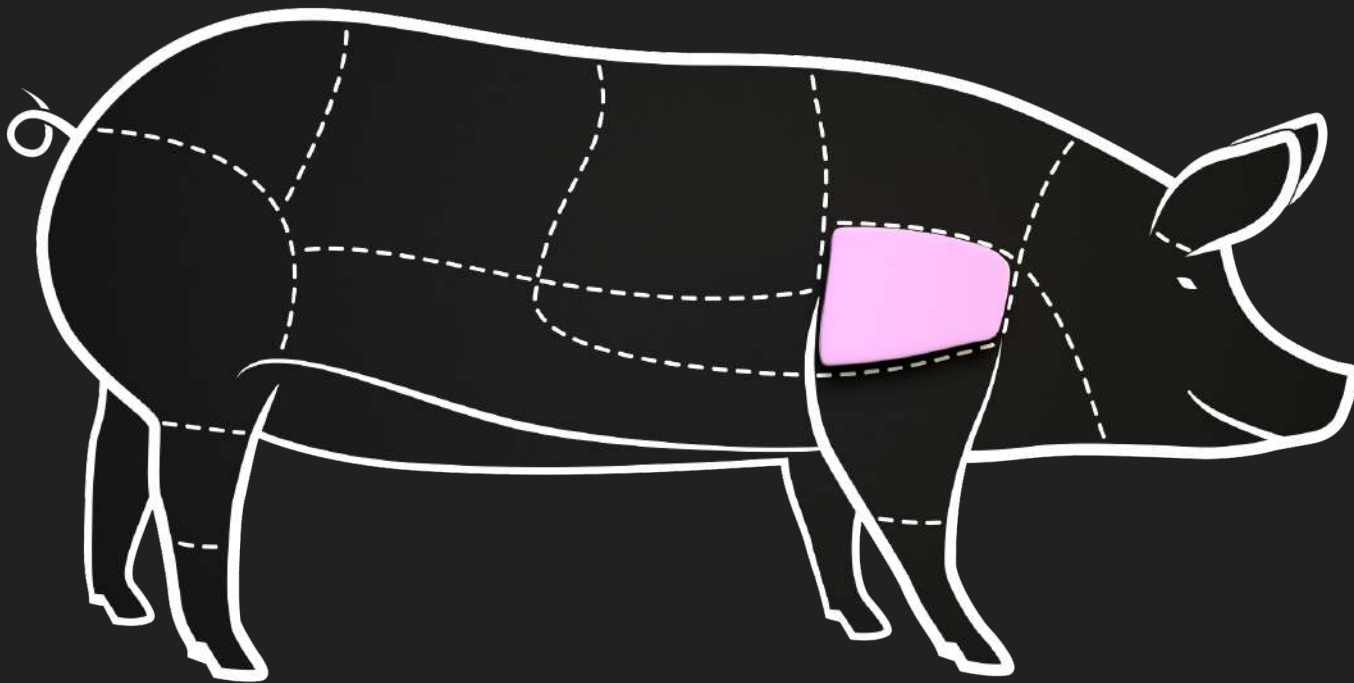
 Braisé  2 Hrs +  210°F

Cette coupe tendre et savoureuse sert notamment à la confection de rôtis à braiser. C'est aussi la coupe idéale pour l'effiloché de porc!

1 Saisir votre viande sur tous les côtés afin de la caraméliser. **2** Remplir de liquides au 3/4 de la hauteur de la pièce et faire braiser 2* heures. **3** Poursuivez la cuisson à feux doux en gardant le couvercle sur la casserole.

*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.
Retour aux tables de cuisson ▲

02



| L'épaule Palette

👉 Braisé

🕒 2 Hrs +

🌡️ 210°F

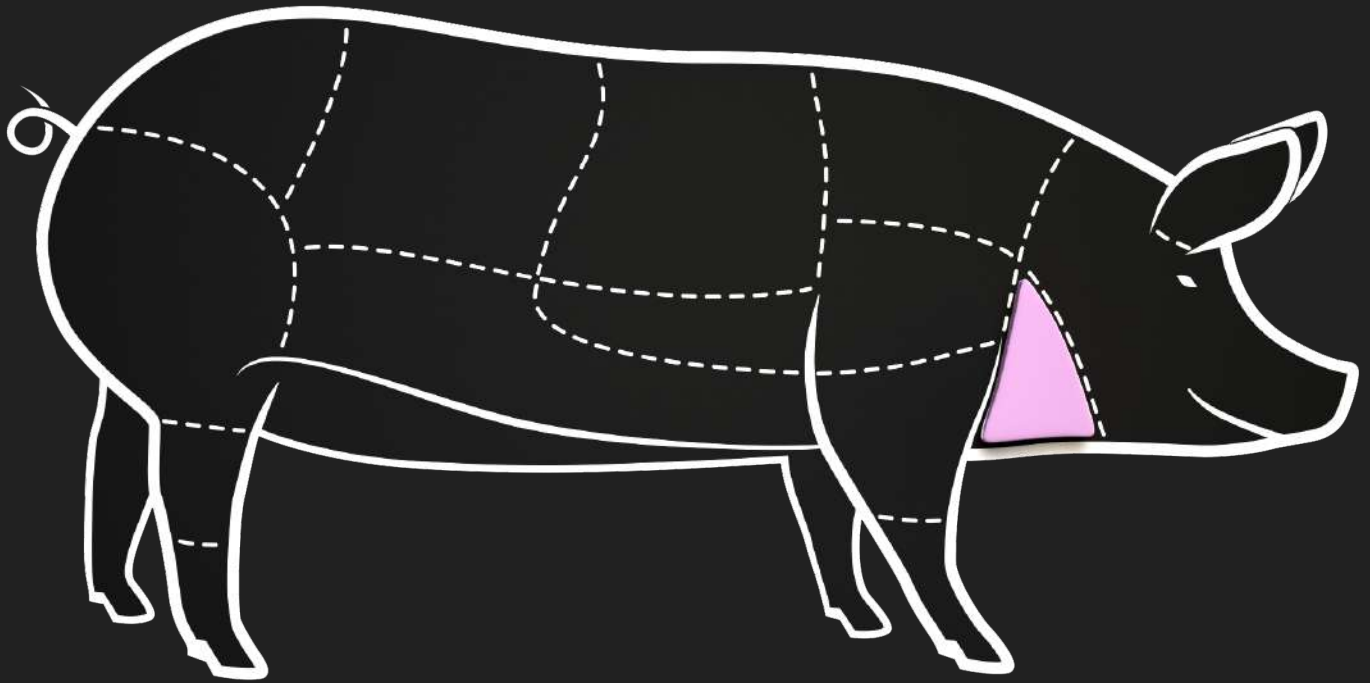
Cette découpe qui est encore meilleure lorsqu'elle n'est pas désossée est surtout appréciée pour son goût et sa tendreté. N'hésitez pas à la faire rôtir ou mijoter à la cocotte, ce sera un délice assuré!

1 Saisir votre viande sur tous les côtés afin de la caraméliser. **2** Remplir de liquides au 3/4 de la hauteur de la pièce et faire braiser 2* heures. **3** Poursuivez la cuisson à feux doux en gardant le couvercle sur la casserole.




*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲

03



| La Bajoue

 Mijoté  2 Hrs +  210°F

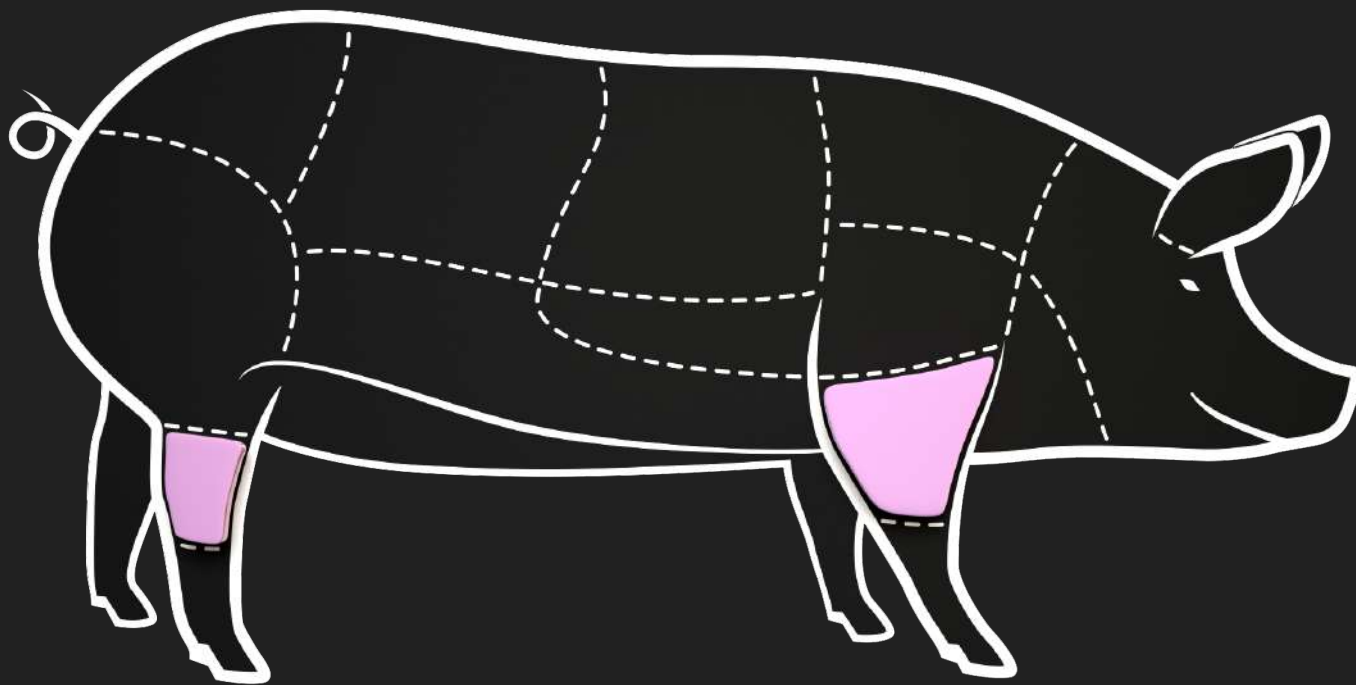
Cette coupe qui devient fondante après une cuisson prolongée est surtout utilisée dans les terrines et dans les plats braisés. Disponible également à la boucherie, des lardons de bajoue fumée (Guanciale).

1 Saisir votre viande sur tous les côtés afin de la caraméliser. **2** Remplir de liquides la casserole au-dessus de la pièce et laisser mijoter 2* heures.

*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲

04



| Les Jarrets

👉 Mijoté

🕒 2 Hrs +

🔥 210°F

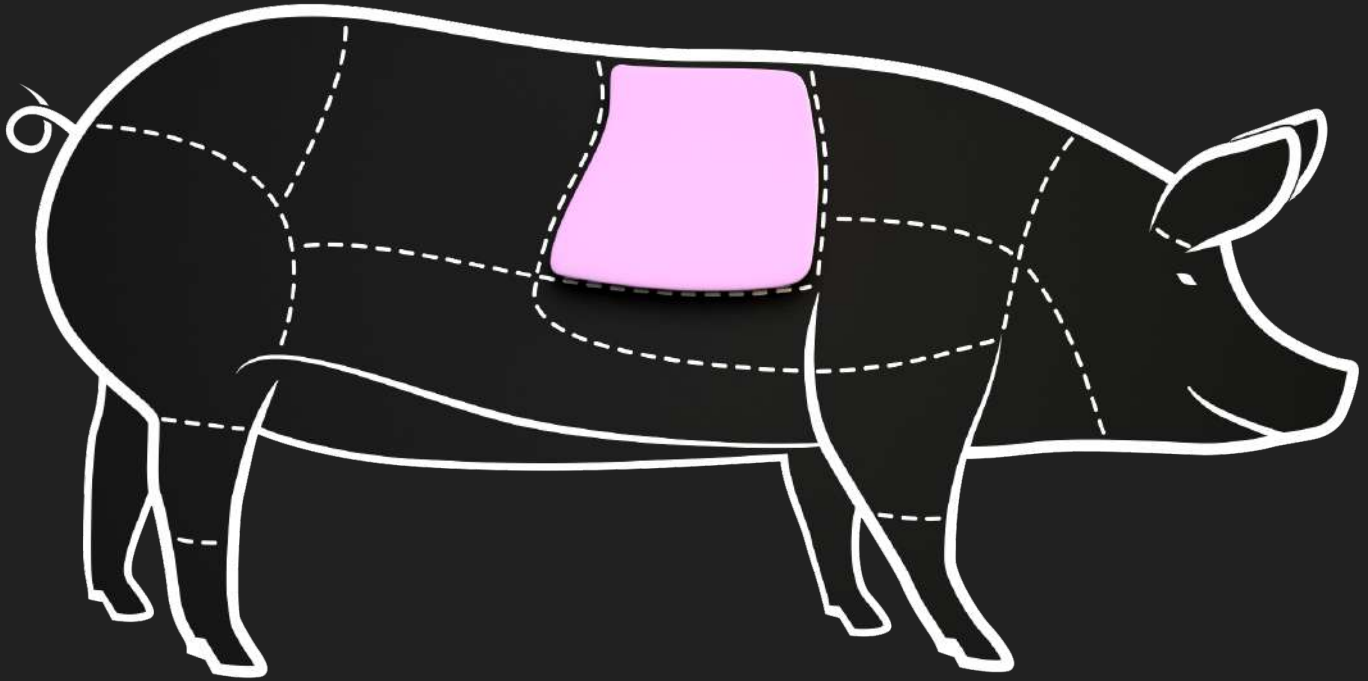
Cette coupe que l'on utilise majoritairement dans la confection de plats braisés est tout simplement exquisite et fondante en bouche une fois mijotée.

1 Saisir votre viande sur tous les côtés afin de la caraméliser. **2** Remplir de liquides la casserole au-dessus de la pièce et laisser mijoter 2* heures.

*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲

05



| Les Côtelettes



Grillé



6 à 14 Min



Moyenne

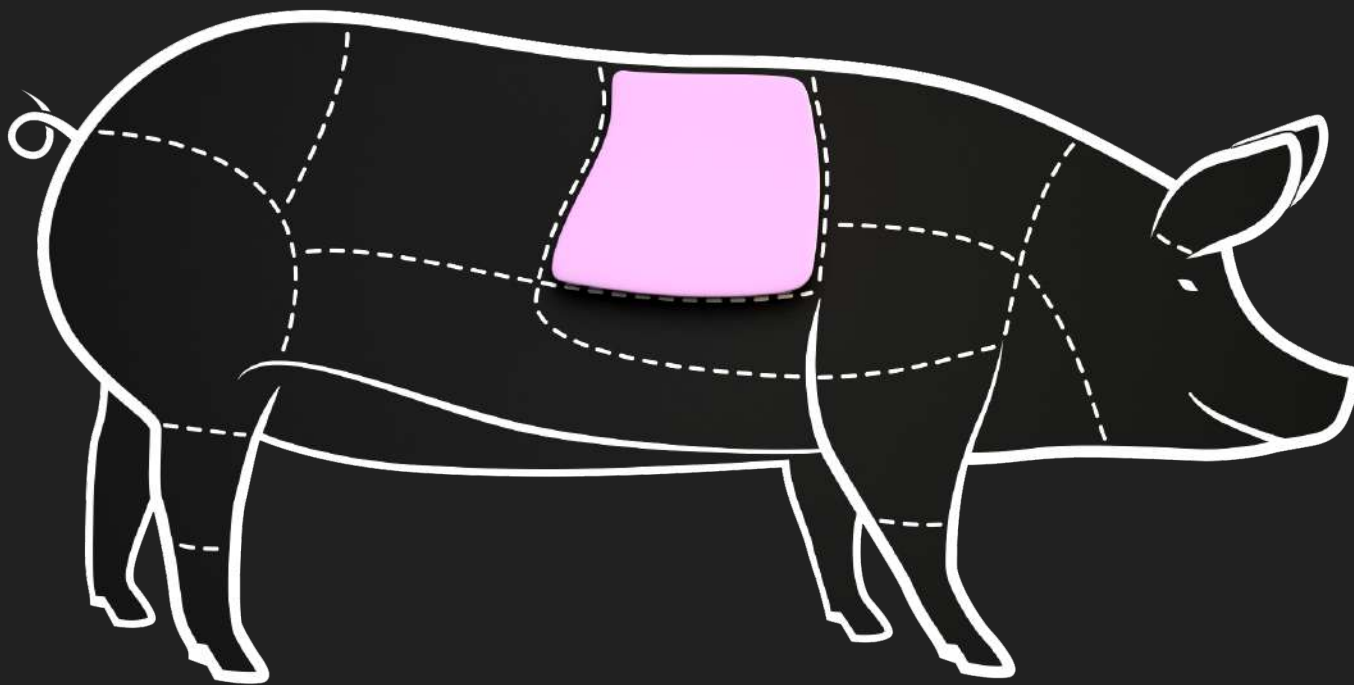
Cette coupe est plus savoureuse que les côtelettes de centre, car elle est plus persillée.

1 Griller les côtelettes dans une poêle ou sur le BBQ. **2** Cuire les côtelettes de ($\frac{3}{4}$ po) d'épaisseur de 6 à 8 minutes et celles de (**1½ po**) d'épaisseur de 12 à 14 minutes. **3** Retourner une fois à mi-cuisson et laisser reposer 3 minutes avant de servir.

*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲

06



| Le Rôti Bout de Côte



Rôti



18 Min/lbs



350°F

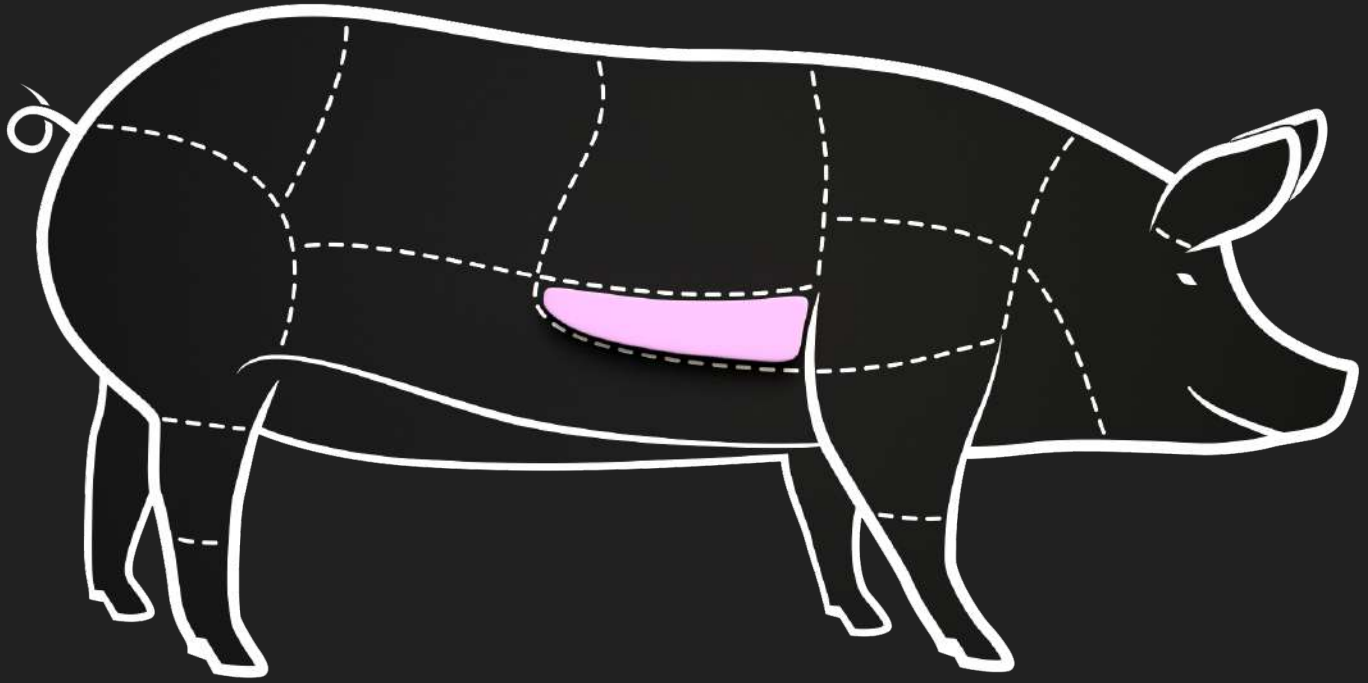
Cette coupe est parfaite, puisqu'elle contient beaucoup plus de gras intramusculaire. C'est pourquoi elle est plus juteuse et savoureuse!

1 Saisir votre viande sur tous les côtés afin de la caraméliser. **2** Cuire au four 18* minutes par livres. **3** Laisser reposer après cuisson 15 minutes!




*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲

07



| Le Filet

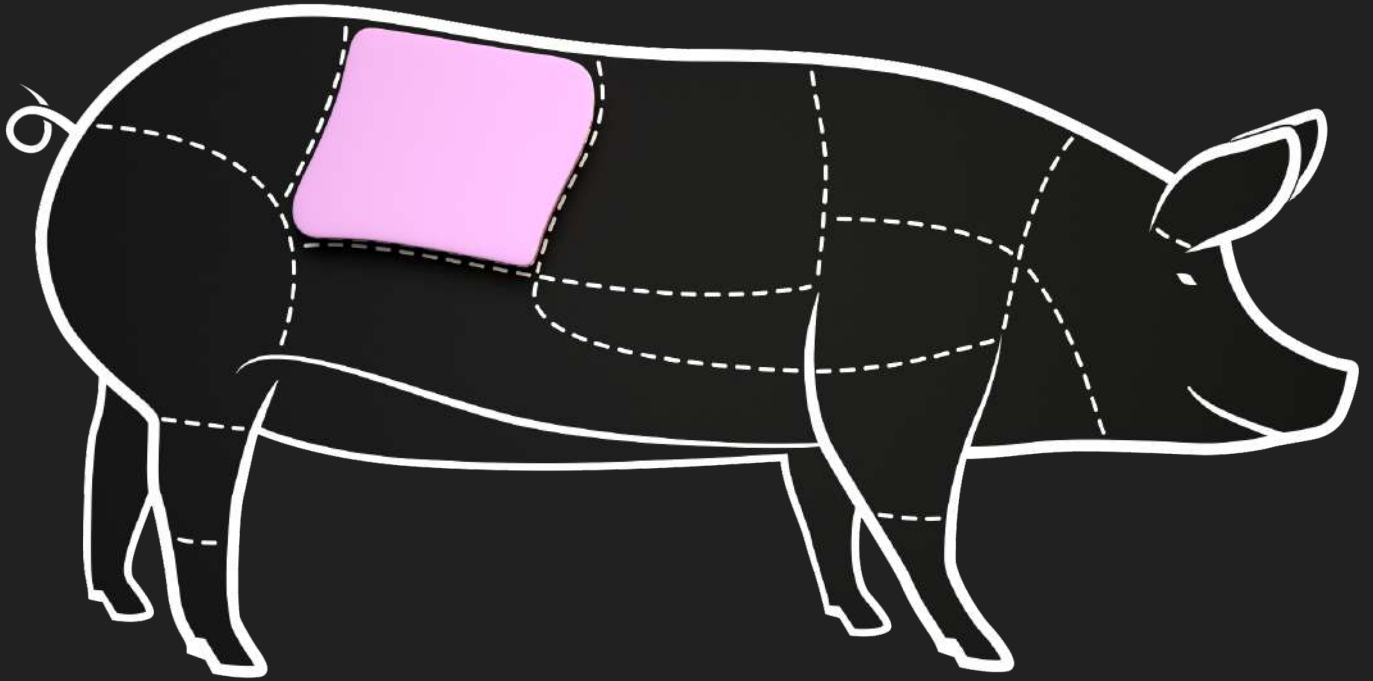
 Rôti  15 Min/Lbs  350°F

Cette coupe est la plus tendre de toute grâce à son fin grain, de plus elle ne contient pratiquement pas de gras!

1 Saisir votre viande sur tous les côtés afin de la caraméliser. **2** Cuire au four 15* minutes par livres. **3** Laisser reposer après cuisson 15 minutes!

*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.
Retour aux tables de cuisson ▲

08



| La Côte de Dos

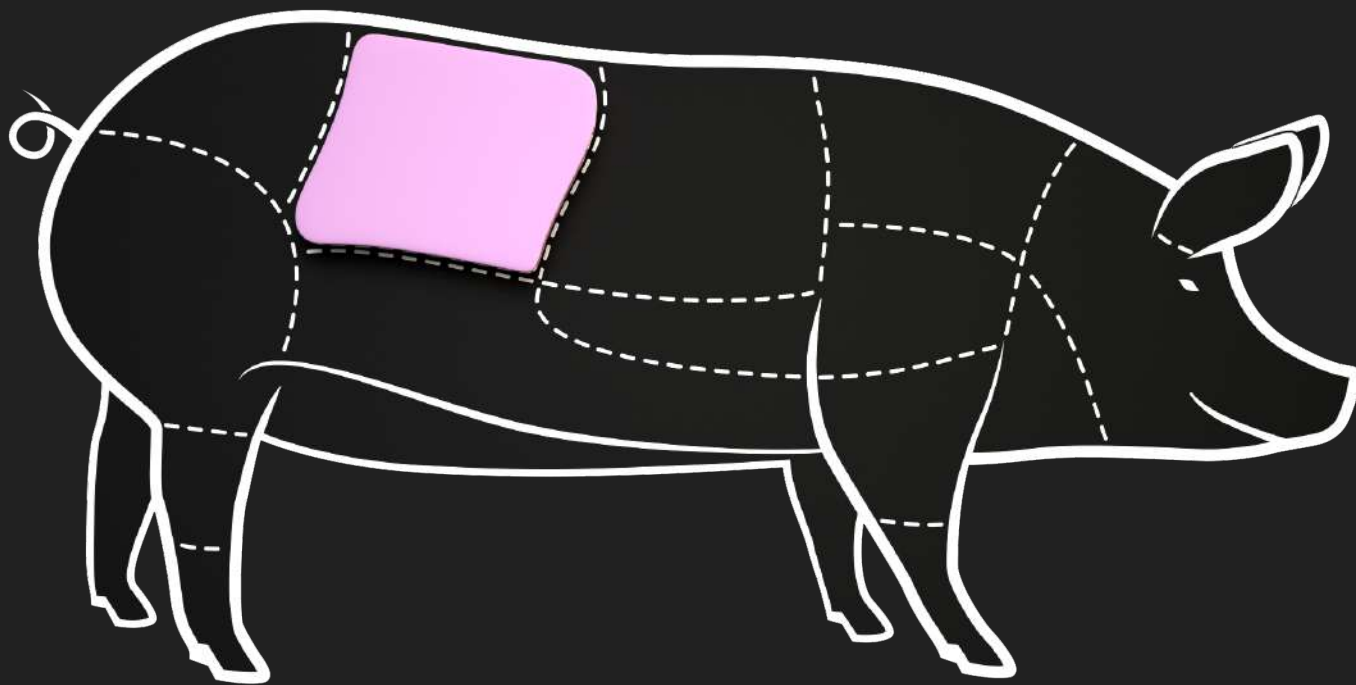
👉 Mijoté/Grillé ⌚ 40 Min 🍳 350°F

Cette coupe est moins grasse et plus tendre que les côtes de flancs. Elle contient aussi plus de viande entre et sur les os!

1 Faire mijoter à feux doux les côtes pendant 40 minutes. **2** Griller les côtes sur le grill ou dans le four à feu vif pendant 5* à 6* minutes de chaque côté, sans oublier de les badigeonner régulièrement avec de la sauce! Préférentiellement avec de la Sauce Piquante...

*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲



| La Côtelette de Longe

👉 Rôti

🕒 6/14 Min

🌡️ 350°F

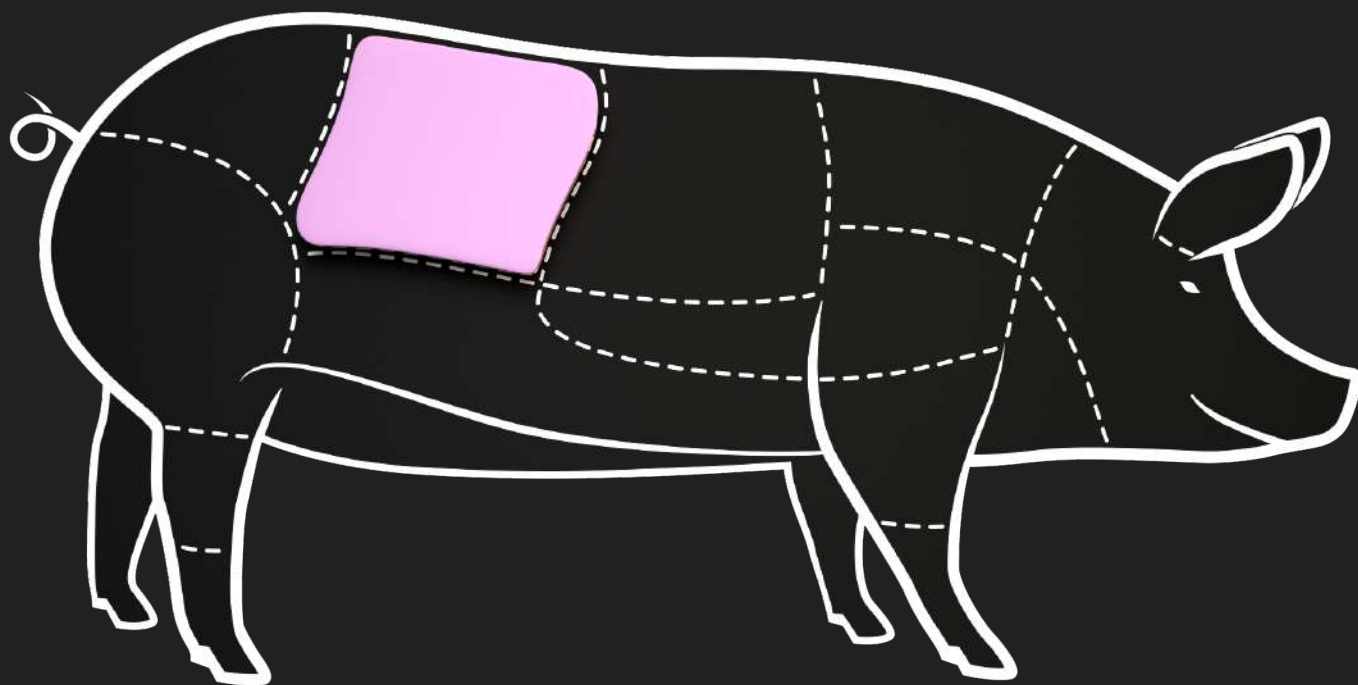
Cette coupe est moins grasse et plus tendre que les côtes de flancs. Elle contient aussi plus de viande entre et sur les os!

1 Griller les côtelettes dans une poêle ou sur le BBQ. **2** Cuire les côtelettes de ($\frac{3}{4}$ po) d'épaisseur de 6 à 8 minutes et celles de (**1½ po**) d'épaisseur de 12 à 14 minutes. **3** Retourner une fois à mi-cuisson et laisser reposer 3 minutes avant de servir.

*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲

10



| Le Carré de Porc



Rôti



18 Min/lbs



350°F

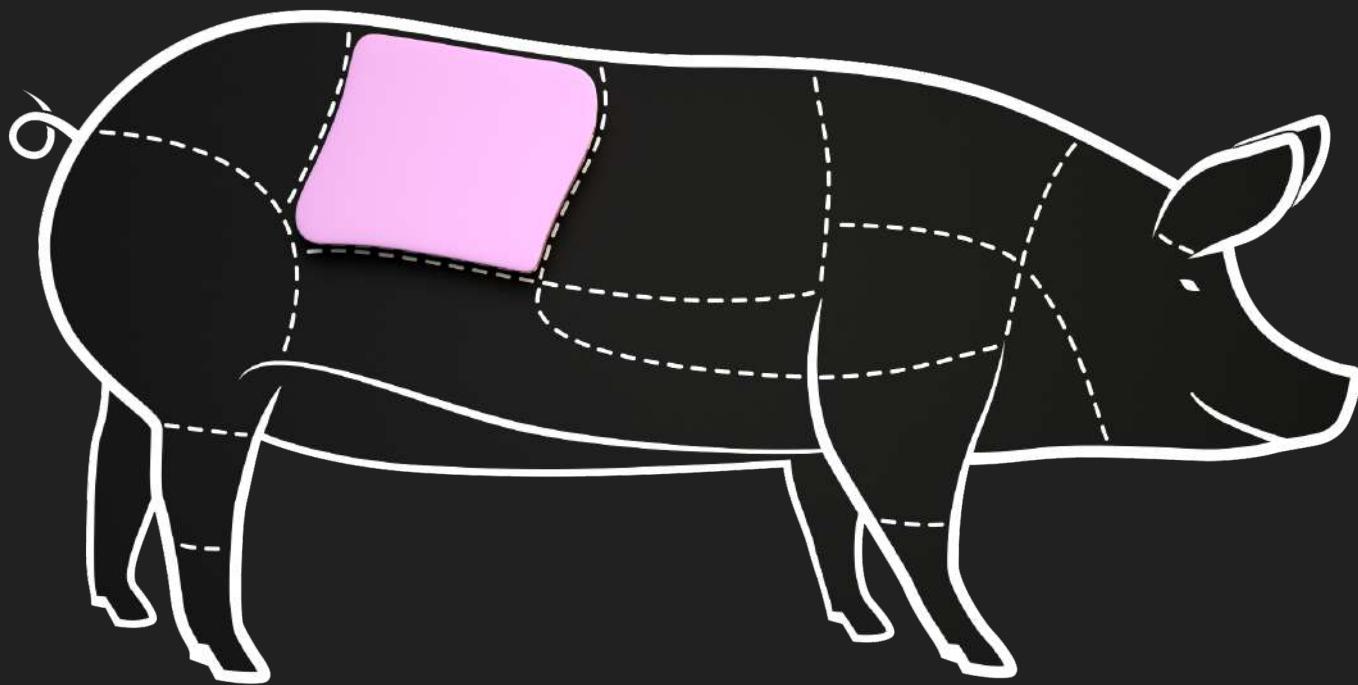
Cette coupe avec ses bouts de côtes dénudées offre une présentation impressionnante à table. Elle est aussi très savoureuse grâce aux os lors de sa cuisson!

1 Saisir votre viande sur tous les côtés afin de la caraméliser. **2** Cuire au four 18* minutes par livres. **3** Laisser reposer après cuisson 10 minutes!

*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲

11



| La Côtelette avec Filet



Rôti



8 à 16 Min



350°F

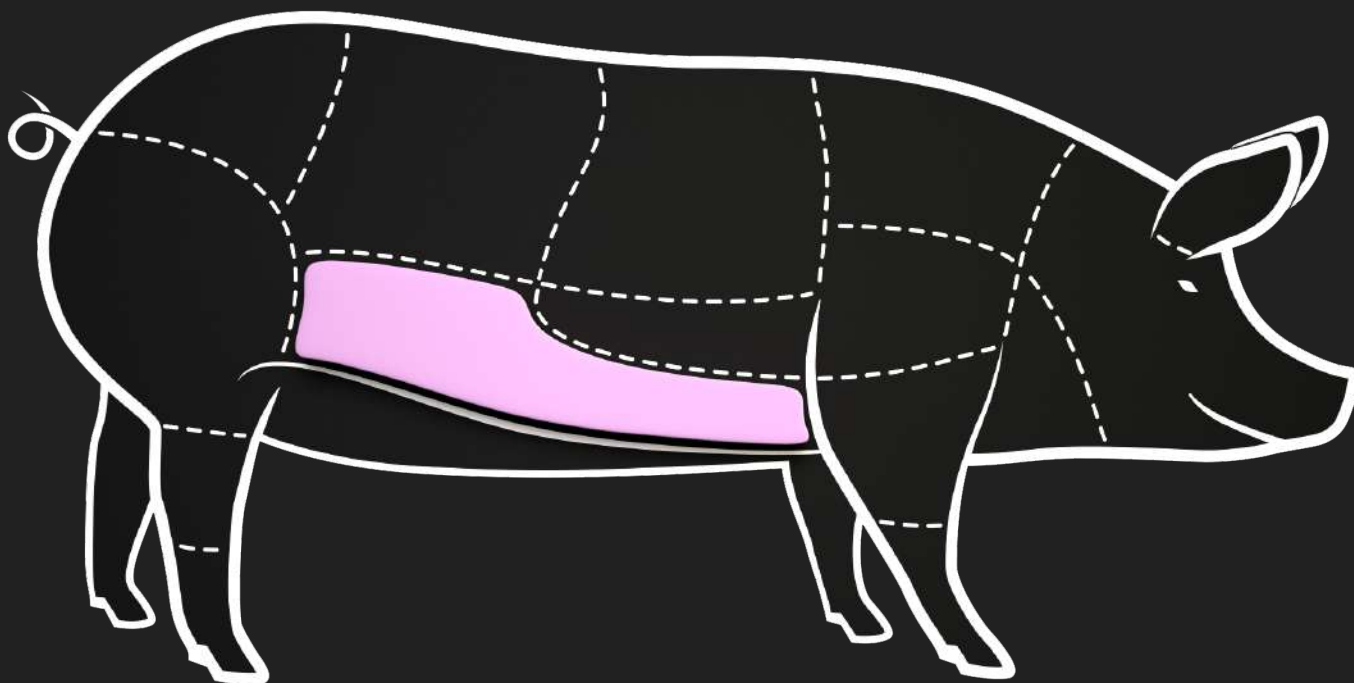
Cette coupe du milieu de longe est très tendre car elle contient une portion de filet. L'os vient aussi ajouter de la saveur durant la cuisson!

1 Griller les côtelettes dans une poêle ou sur le BBQ. **2** Cuire les côtelettes de ($\frac{3}{4}$ po) d'épaisseur de 6 à 8 minutes et celles de ($1\frac{1}{2}$ po) d'épaisseur de 12 à 14 minutes. **3** Retourner une fois à mi-cuisson et laisser reposer 3 minutes avant de servir.

*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲

12



| La Côte de Flanc



Mijoté/Grillé



50/14 Min



350°F

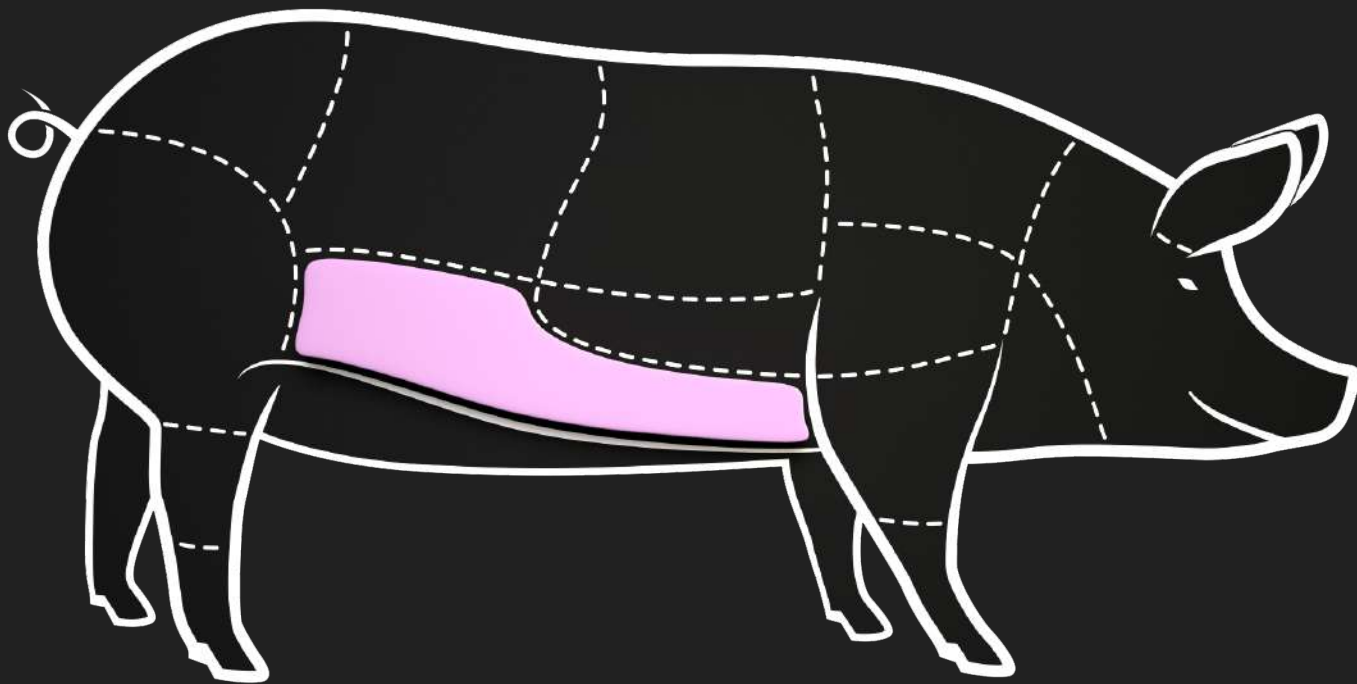
Cette coupe est idéale pour faire des spare ribs Chinois. Ne pas oublier de retirer la membrane sous les côtes avant la cuisson.

1 Faire mijoter à feu doux les côtes pendant 50 minutes. **2** Griller les côtes sur le grill ou dans le four à feu vif pendant 6* à 7* minutes de chaque côté, sans oublier de les badigeonner régulièrement avec de la sauce! Préférentiellement avec de la Sauce Piquante...

*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲

13



| Le Flanc Désossé



Braisé



2 Heures



210°F

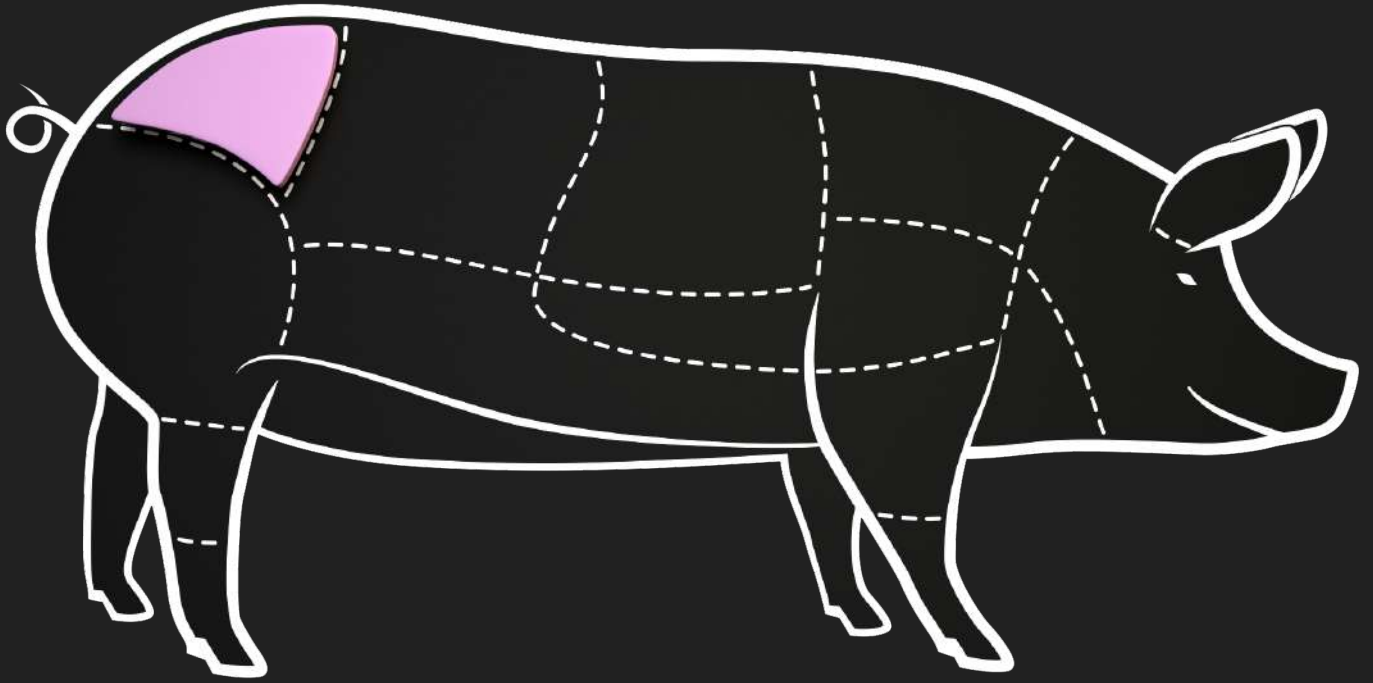
Cette coupe est souvent utilisée pour faire du bacon, de la pancetta et du lard salé. Elle rehausse aussi tous les plats mijotés.

1 Faire mijoter à feux doux durant 2 heures. **2** Cuire en gardant le couvercle fermé.



*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲

14



| La Surlonge

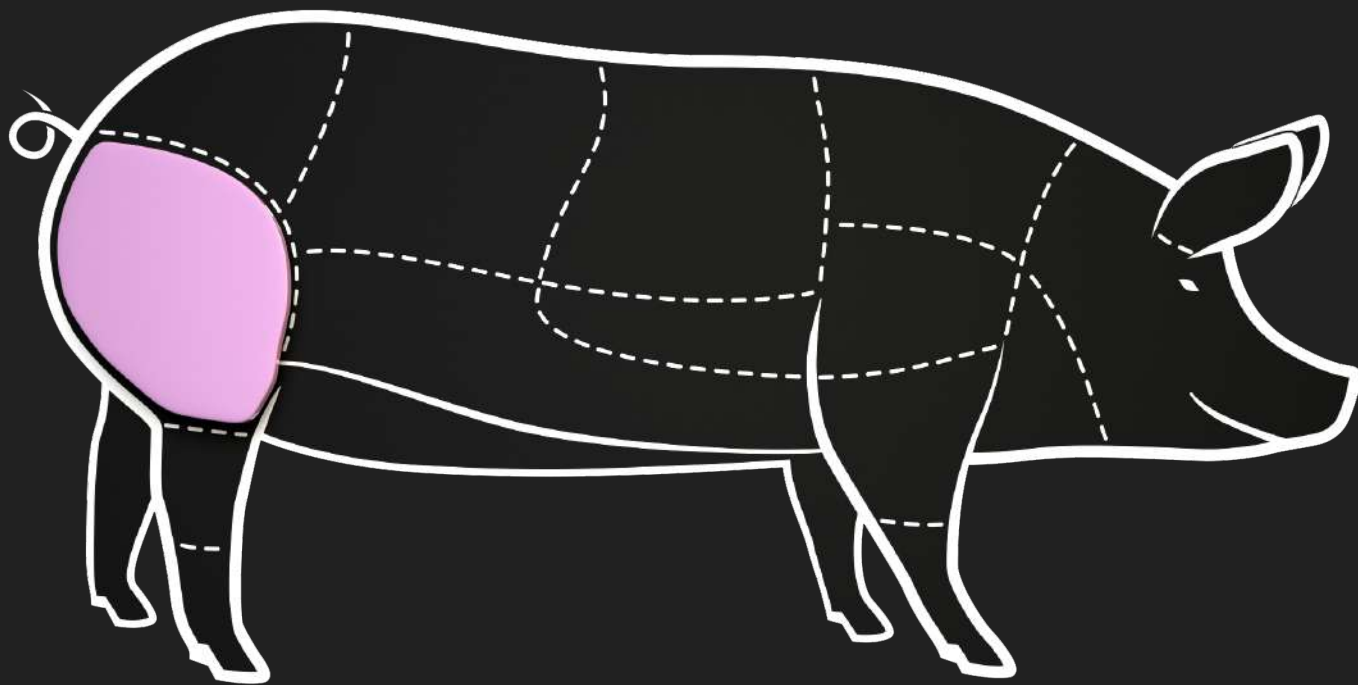
 Rôti  18 Min/lbs  350°F

Cette coupe contient peu de gras et est très gouteuse! Idéal en rôti ou en steak!

1 Saisir votre viande sur tous les côtés afin de la caraméliser. **2** Cuire au four 18* minutes par livres. **3** Laisser reposer après cuisson 15 minutes!

*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.
Retour aux tables de cuisson ▲

15



| La Fesse



Mijoté



40 Min/lbs



210°F

Cette coupe est utilisée principalement pour faire les jambons, les escalopes, les cubes ou les languettes. Elle est très tendre et gouteuse une fois braisée.

1 Saisir votre viande sur tous les côtés afin de la caraméliser. **2** Remplir de liquides la casserole au-dessus de la pièce et laisser mijoter. **3** Poursuivez la cuisson à feux doux en gardant le couvercle sur la casserole.

*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲

PROPER