

## Cuire une viande à la poêle

1. Sortir la viande du réfrigérateur au moins 20 minutes avant de la cuire : cela permet d'éviter le choc de température et au persillage de gras au cœur de la viande de fondre.
2. Chauffer la poêle sans ajouter de matière grasse dans un premier temps. La poêle doit prendre en température avant de la graisser.
  - Employer du beurre clarifié, pas de beurre car il brûle à 130°C.  
*A défaut :*
  - Préférer une huile ex : tournesol.
  - Beaucoup de chefs emploient du beurre avec un trait d'huile.
3. Ne pas retourner la viande tout de suite : laissez le temps à la croûte de se former et de se détacher naturellement. Tant que cela accroche, la réaction de Maillard n'est pas aboutie.
4. Pour ne pas perdre les sucs, ne pas piquer la viande avec une pointe. Utilisez des pinces ou deux cuillères.
5. Assaisonnement? deux principes avant ou après !

### Réaction de Maillard

Ensemble de réactions chimiques successives qui aboutissent à la formation de composés aromatiques et de pigments bruns. Ce processus est optimal à une température de 150°C (beurre +/- 130°C. et le beurre clarifié à +/- 200°C.). Cette réaction est très importante car elle optimise le goût des aliments. On la retrouve non seulement avec les viandes grillées mais également avec le pain et sa croûte dorée.

Une fois la viande retournée, attendre de la même façon que la réaction de Maillard opère. Ensuite, finir la cuisson selon son goût, pour obtenir un morceau bleu, saignant ou à point. Baisser alors le feu pour obtenir la cuisson désirée.

### Une astuce pour connaître le degré de cuisson?

Si vous appuyez sur la viande avec le bout du doigt :

- La viande bleue ne présente pas de résistance, elle s'enfonce et remonte très lentement.
- La viande saignante ne présente pas de résistance mais remonte rapidement pour recréer une surface plane.
- La viande à point ne s'enfonce quasiment pas.

Ne jamais couvrir la viande. Elle risquerait de perdre son jus, de durcir. Il faut que le surplus d'eau s'évapore en surface.

Laissez reposer la viande sur une grille et la maintenir au chaud.

Pendant la cuisson, les sucs de la viande se sont concentrés au cœur de la pièce et ne sont pas retenus par les fibres. Si vous la tranchez immédiatement après sa cuisson, les sucs se répandent sur la planche à découper.

Pour garder un morceau bien juteux, il faut laisser le temps aux sucs de se répartir à nouveau dans tout le morceau de viande. Attendre 5 minutes selon le temps de cuisson. Au moment de servir, il ne vous restera plus qu'à le réchauffer éventuellement au four préchauffé à 160 °C, pendant 2 à 3 minutes. La viande sera saignante avec une cuisson bien uniforme.