

Comment réussir la cuisson de la viande du Tendre d'Oc ?

Quelques conseils de chef pour vous régaler.....



Laisser la viande à température ambiante environ 20 minutes avant la cuisson pour qu'elle retrouve sa souplesse ;

- Pour vos grillades, il est important de saisir la viande à feu vif.

Faire chauffer la poêle ou le support avant d'y déposer la viande.

- Pour les rôtis :

Saisissez-le en début de cuisson puis baisser la température.

Les plats en sauce sont toujours meilleurs réchauffés !

Griller, poêler :

- Bleu : 1 min, à feu très vif ;
- Saignant : 1 min 30 à feu vif ;
- à point : 2 min 30 à feu moyen ;
- Bien cuit : 3 min à feu doux.

Rôtir :(pour un poids de 500 g)

- Saignant : 10 à 15 min ;
- à point : 10 à 20 min ;
- Bien cuit : 20 à 25 min.