

## TABLE DES MATIÈRES

Qualité et valeur nutritive de la viande	p. 9
Les sortes de viande	p. 21
Découpage et utilisation	p. 35
Techniques de cuisson: les principes de base	p. 67
Techniques de cuisson: recettes et méthodes	p. 77
Fonds et bouillons	p. 78
Préparation de la viande	p. 85
Garnitures et sauces	p. 96

Cuire	p. 101
Cuisson au wok	p. 113
Cuisson à basse température	p. 120
Au four	p. 130
Pocher	p. 146
Cuisson à l'étouffée	p. 159
Mijoter	p. 169
Frيره	p. 187
Griller, rôtir, barbecue	p. 196
Étuver	p. 206