

# TABLE DES MATIÈRES

## QUALITÉ ET VALEUR NUTRITIVE DE LA VIANDE 13

### Structure et qualité de la viande 14

En quoi consiste la viande?	14
Qu'est-ce que le fil de la viande?	15
Pourquoi certains morceaux de viande sont-ils plus tendres que d'autres?	16
Pourquoi existe-t-il des différences de couleur dans la viande?	17
Comment détermine-t-on le goût de la viande?	18

### Foodpairing\* 19

### Conservation et qualité de la viande 25

Comment éviter que la viande ne devienne rance?	25
Pourquoi conserver la viande au frais?	25
Maturation de la viande	26
Pourquoi congeler la viande?	28
Comment congeler la viande de façon optimale?	28
Quelle est la meilleure façon de décongeler de la viande?	29

### Valeur nutritive et santé 30

Quels sont les atouts de la viande?	30
Maigre ou grasse?	34
Viande et maladies de civilisation	35
Comment préparer la viande sans danger pour la santé?	36

### Durabilité 37

## LES SORTES DE VIANDE 41

### Le bœuf 42

Variétés de bovins	43
Les races de bœuf belges	43

### Le veau 44

### Le porc 45

Les types de porc	45
Les races de porc belges	46

### Le cheval 47

## LES SORTES DE VIANDE

### L'agneau et le mouton

48

### Le poulet et la volaille

49

Le poulet

49

La caille

51

Le pigeon

51

La pintade

51

La dinde

51

Le canard

52

L'oie

52

Le faisan

53

La perdrix

53

L'autruche

53

### Le lapin

54

### Qualité et sécurité alimentaire

55

## DÉCOUPAGE ET UTILISATION

59

### Le bœuf

60

Quartier avant

60

Quartier arrière

62

Dans le comptoir

64

### Le veau

66

Quartier avant

67

Quartier arrière

67

Dans le comptoir

68

### Le porc

70

Dans le comptoir

74

### L'agneau

76

Dans le comptoir

78

### Le poulet et la volaille

80

Découpage d'un poulet cru

80

Dans le comptoir

84

Découpage d'un poulet rôti

86

### Le lapin

88

Découpage d'un lapin

88

Dans le comptoir

90

### Morceaux redécouverts

91

<b>TECHNIQUES DE CUISSON: LES PRINCIPES DE BASE</b>	<b>93</b>	<b>TECHNIQUES DE CUISSON: RECETTES ET MÉTHODES</b>	<b>102</b>
<b>Influence de la chaleur sur la viande</b>	<b>94</b>	<b>Fonds et bouillons</b>	<b>104</b>
Chaleur et saveur	94	Fond blanc	105
Chaleur et couleur	95	Fond brun	106
Chaleur et structure	96	Bouillon	107
		Consommé d'oxtail	108
<b>Le mode de préparation idéal</b>	<b>97</b>	<b>Préparation de la viande</b>	<b>111</b>
La méthode dépend de la viande	97	Moudre, hacher, frapper	111
L'importance des assiettes préchauffées	98	Tartare de bœuf	112
		Carpaccio	114
<b>Méthodes de cuisson au four et à la poêle</b>	<b>98</b>	Larder	116
L'importance de terminer la cuisson à feu doux	98	Les attendrisseurs de viande	118
L'appréciation du degré de cuisson	99	Couper en petits morceaux	118
Bleu	100	Saumurer	119
Saignant	100	Mariner	120
À point	101	Mélange d'épices sèches	122
Bien cuit	101	Pâtes d'épices	122
		<b>Garnitures et sauces</b>	<b>123</b>
		La garniture	123
		Les sauces	123
		Sauce bolognaise	124

## TECHNIQUES DE CUISSON: RECETTES ET MÉTHODES

### Cuire 127

Steak poêlé à la purée de potiron et aux cornes d'abondance	130
Onglet à l'échalote et à la sauce au vin rouge	132
Hamburger	136

### Cuisson au wok 139

Lamelles d'escalope de porc au wok, à la courgette et au thym	140
Roulades de fines tranches de porc et laitue iceberg	142
Poulet au wok relevé au lait de coco pimenté	144

### Cuisson à basse température 146

Caille «Clamart» cuite à basse température	152
Filet de poulet aux pointes d'asperges vertes, cuit à l'os à basse température	154
Entrecôte béarnaise, cuite à basse température	156
Cuisses de canard confites aux lentilles	158

## TECHNIQUES DE CUISSON: RECETTES ET MÉTHODES

### Au four 160

Poitrine de porc saumurée, rôtie aux salsifis	165
Rôti de porc entrelardé aux chicons et pignons de pin rôtis	168
Poussin en croûte de sel	170
Gigot d'agneau rôti au romarin, aux fèves et au jus naturel	173
Poulet rôti au four	176

### Pocher 178

Filet pur « en ficelle »	180
Blanquette de veau	182
Jambon de porc poché aux carottes et salade « gremolata »	186
Waterzooi de poulet	188

### Cuisson à l'étouffée 191

Jambonneau de porc laqué au miel et aux aromates	193
Poulet rôti aux 40 gousses d'ail	196
Paella au lapin	198

## **TECHNIQUES DE CUISSON: RECETTES ET MÉTHODES**

<b>Mijoter</b>	<b>201</b>
Bœuf en daube	203
Carbonnades flamandes de joues de porc	206
Coq au vin	208
Goulache de poulet	213
Navarin d'agneau	216
<b>Frيره</b>	<b>219</b>
Kentucky fried chicken	222
Escalope de veau	224
Tempura de porc	226
<b>Griller, rôtir, barbecue, fumer</b>	<b>228</b>
Côtelette de porc grillée	
«Grosse and Blackwell»	232
Côtelettes d'agneau aux asperges	234
Brochette d'autruche rôtie	236
Côtes de porc	238
<b>Étuver</b>	<b>240</b>
Steak cuit à la vapeur et grillé	242
Dim sum de porc	244
Pintade en papillote	246
Lapin aux pruneaux	249

## **LES CHARCUTERIES FINES DE CHEZ NOUS** **253**

<b>Introduction</b>	<b>254</b>
<b>Qu'entendons-nous par charcuteries fines ?</b>	<b>255</b>
<b>Salaisons</b>	<b>255</b>
<b>Préparations à base de sang</b>	<b>260</b>
<b>Préparations en gelée</b>	<b>262</b>
<b>Préparations à base de foie</b>	<b>264</b>
<b>Saucissons cuits</b>	<b>266</b>
<b>Saucissons secs et salamis</b>	<b>268</b>