

Cuisson basse température du gibier



Four à 80 °C



Toutes pièces



Technique

La cuisson basse température (four à 80 °C) attendrit le gibier et évite qu'il ne se dessèche. Après une belle coloration à la poêle, la viande finit doucement au four jusqu'à la température à cœur voulue, contrôlée au thermomètre.

Températures à cœur recommandées

Gibier	Cuisson	Température à cœur
Chevreuil, cerf, biche (viande rouge)	Rosé	58 à 60 °C
Chevreuil, cerf, biche	Saignant	54 à 56 °C
Lièvre (râble)	Rosé	58 à 60 °C
Canard, faisan (filet)	Rosé	62 à 65 °C
Sanglier, marcassin	Bien cuit (obligatoire)	71 °C minimum



Sécurité alimentaire : Le sanglier et le marcassin doivent impérativement atteindre 71 °C à cœur (trichinellose). Les gibiers à plumes et le lièvre se dégustent rosés mais jamais crus.



L'astuce du chef : Saisissez d'abord la viande à feu vif pour la réaction de Maillard, puis terminez au four à 80 °C : vous maîtrisez la cuisson au degré près.