

# LE PORC

présenté par la Boucherie Beau-Bien

Le porc a toujours été le chouchou des Québécois. Sa viande tendre, juteuse et facile à apprêter n'a pas d'égale lorsque vient le temps d'impressionner des invités ou de se préparer un petit souper rapide les soirs d'été. On l'aime notre cochon et à voir la viande qu'il nous donne on est assez certain qu'il nous aime aussi!

# LA TABLE DES MATIÈRES

**P.03** Tables de cuisson

**P.04** L'échine

**P.05** L'épaule Palette

**P.06** La Bajoue

**P.07** Les Jarrets

**P.08** Les Côtelettes

**P.09** Le Rôti Bout de Côte

**P.10** Le Filet

**P.11** La Côte de Dos

**P.12** La Côtelettes de Longe

**P.13** Le Carré de Porc

**P.14** La Côtelette avec Filet

**P.15** La Côte de Flanc

**P.16** Le Flanc Désossé

**P.17** La Surlonge

**P.18** La Fesse

Vous êtes invités à utiliser ces tables de cuisson simplifiées qui vous donneront une idée des températures et temps de cuisson recommandés par nos bouchers. Ces mesures sont offertes à titre de référence seulement et peuvent ne pas convenir à tous les types de cuisson.



## LA TABLE DE CUISSON 01

Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur de la pièce.

**Saignant**  
Température de cuisson  
52°C - 55°C | 125°F - 130°F



≈ 01 à 02  
**MINUTES**

≈ 03 à 04  
**MINUTES**

≈ 04 à 05  
**MINUTES**

**Médium**  
Température de cuisson  
55°C - 60°C | 130°F - 140°F



≈ 02 à 03  
**MINUTES**

≈ 04 à 05  
**MINUTES**

≈ 05 à 06  
**MINUTES**

**À Point**  
Température de cuisson  
65°C - 70°C | 150°F - 160°F



≈ 02 à 03  
**MINUTES**

≈ 05 à 06  
**MINUTES**

≈ 06 à 07  
**MINUTES**

**Bien Cuit**  
Température de cuisson  
77°C | 170°F



≈ 03 à 04  
**MINUTES**

≈ 06 à 07  
**MINUTES**

≈ 08 à 09  
**MINUTES**

1.25cm (½ po)

2.5cm (1 po)

3.75cm (1½ po)



Voici 3 types de cuisson pour les rôtis, mais souvenez-vous qu'un rôti saignant c'est tellement bon!

## LA TABLE DE CUISSON 02

Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur de la pièce.

**15** MIN | **LA LIVRE**

Pour un Rôti Saignant

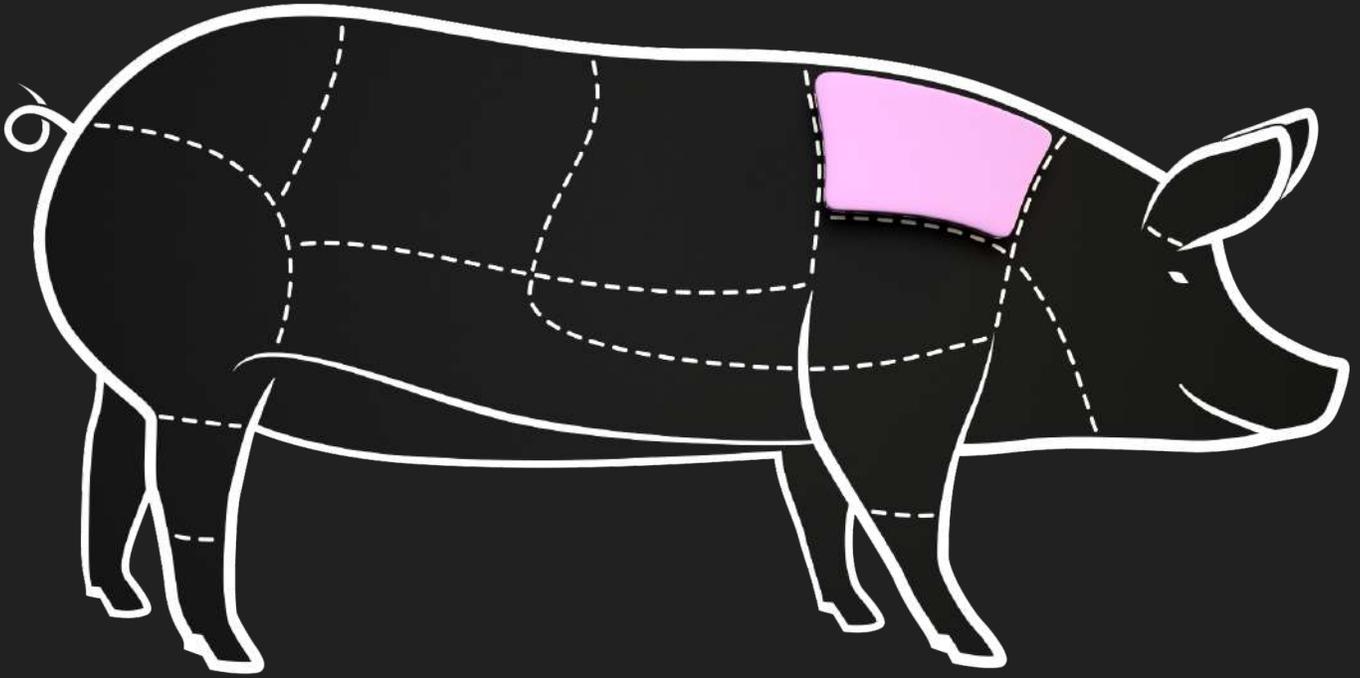
**20** MIN | **LA LIVRE**

Pour un Rôti À Point

**25** MIN | **LA LIVRE**

Pour un Rôti Bien Cuit

# 01



## | L'échine

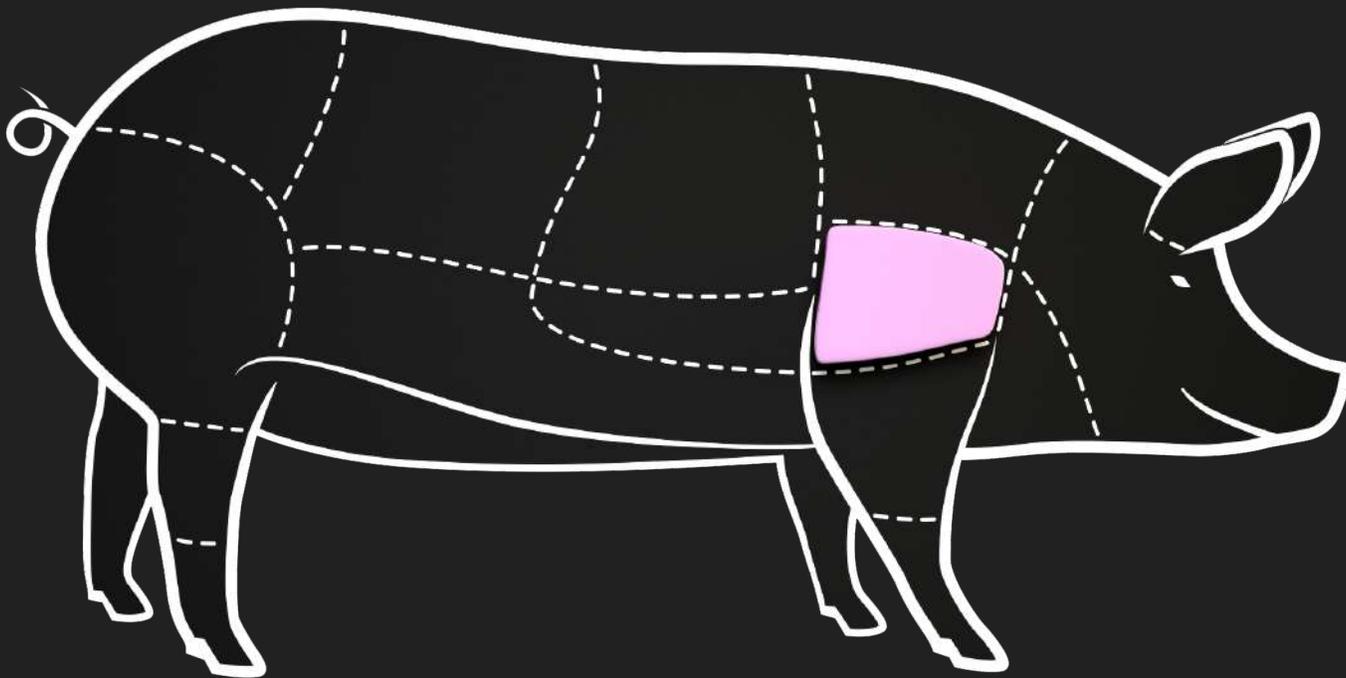
 Braisé  2 Hrs +  210°F

Cette coupe tendre et savoureuse sert notamment à la confection de rôtis à braiser. C'est aussi la coupe idéale pour l'effiloché de porc!

**1** Saisir votre viande sur tous les côtés afin de la caraméliser. **2** Remplir de liquides au 3/4 de la hauteur de la pièce et faire braiser 2\* heures. **3** Poursuivez la cuisson à feux doux en gardant le couvercle sur la casserole.

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.  
Retour aux tables de cuisson ▲

# 02



## | L'épaule Palette

👉 Braisé

🕒 2 Hrs +

🌡️ 210°F

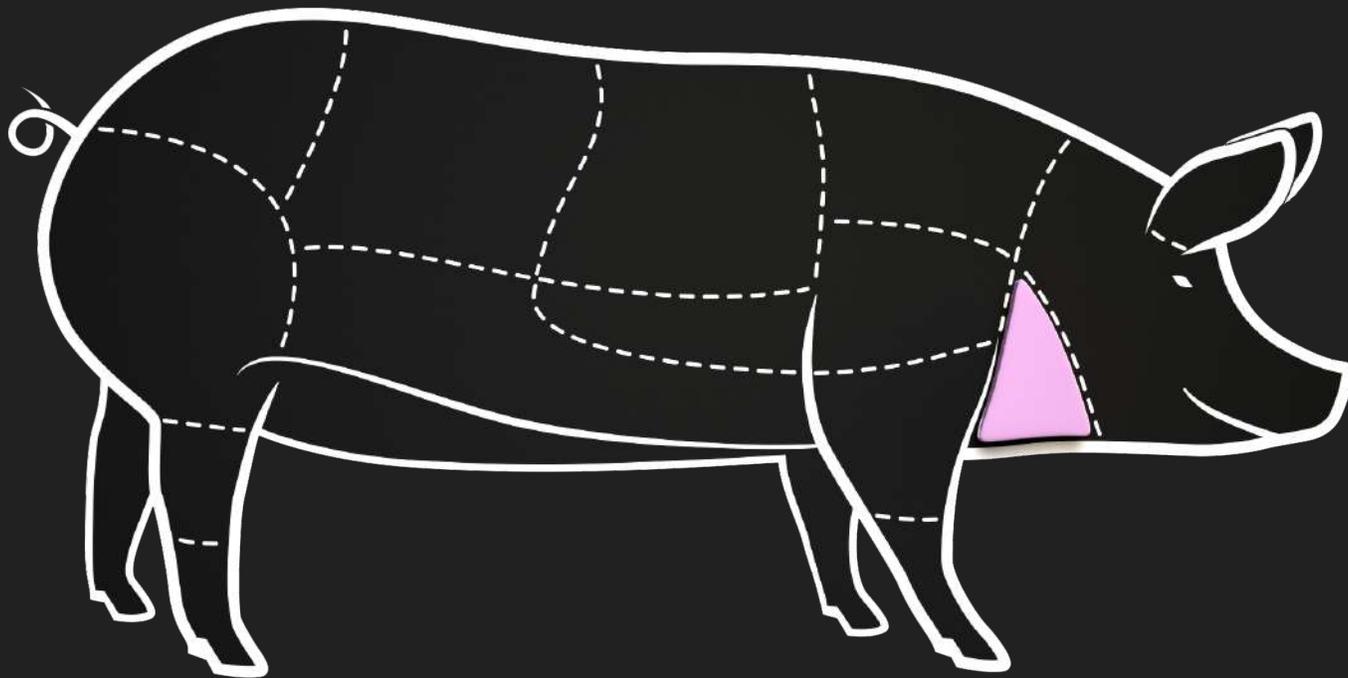
Cette découpe qui est encore meilleure lorsqu'elle n'est pas désossée est surtout appréciée pour son goût et sa tendreté. N'hésitez pas à la faire rôtir ou mijoter à la cocotte, ce sera un délice assuré!

**1** Saisir votre viande sur tous les côtés afin de la caraméliser. **2** Remplir de liquides au 3/4 de la hauteur de la pièce et faire braiser 2\* heures. **3** Poursuivez la cuisson à feux doux en gardant le couvercle sur la casserole.

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲

# 03



## | La Bajoue

👉 Mijoté

🕒 2 Hrs +

🌡️ 210°F

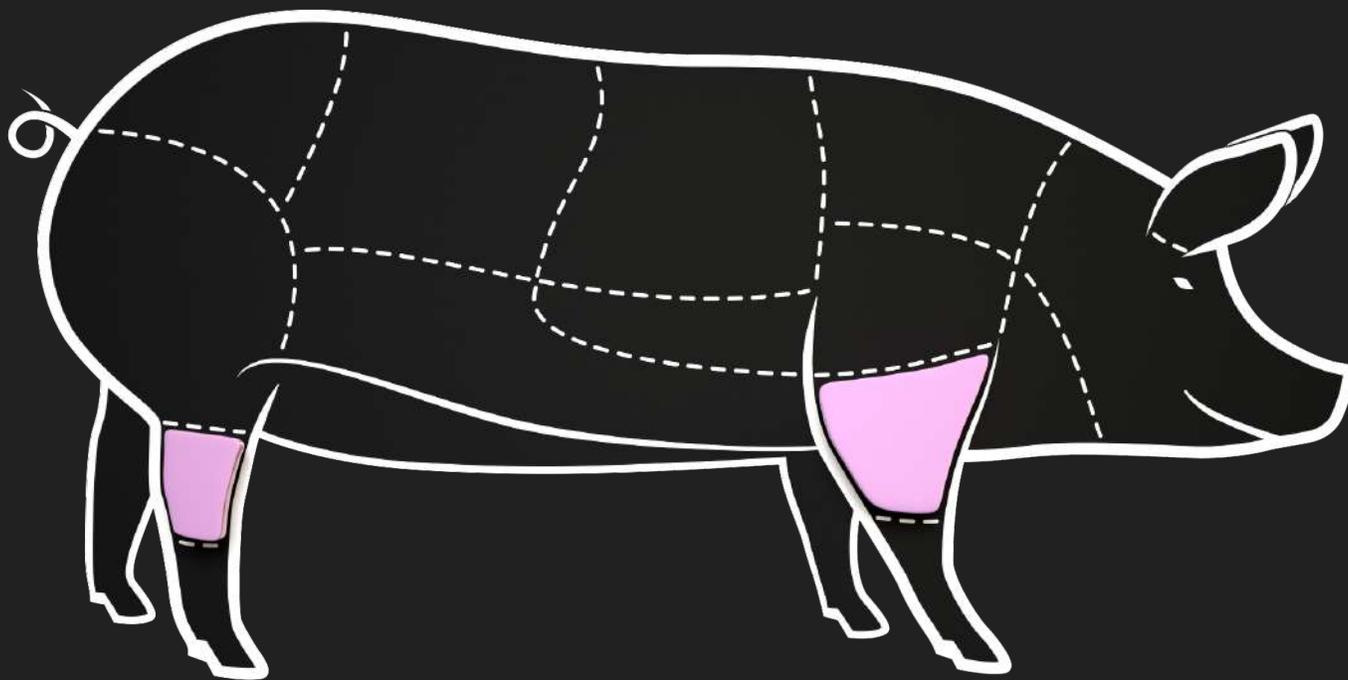
Cette coupe qui devient fondante après une cuisson prolongée est surtout utilisée dans les terrines et dans les plats braisés. Disponible également à la boucherie, des lardons de bajoue fumée (Guanciale).

**1** Saisir votre viande sur tous les côtés afin de la caraméliser. **2** Remplir de liquides la casserole au-dessus de la pièce et laisser mijoter 2\* heures.

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲

# 04



## | Les Jarrets

👉 Mijoté

🕒 2 Hrs +

🌡️ 210°F

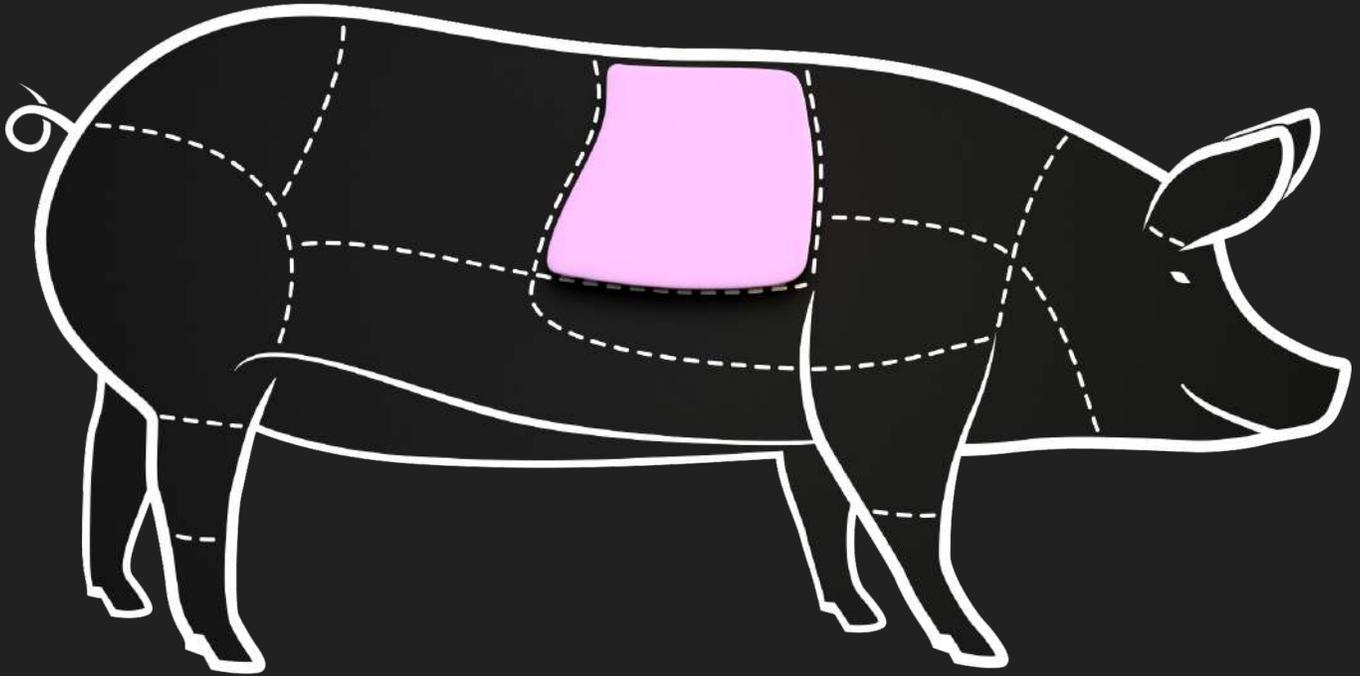
Cette coupe que l'on utilise majoritairement dans la confection de plats braisés est tout simplement exquisite et fondante en bouche une fois mijotée.

**1** Saisir votre viande sur tous les côtés afin de la caraméliser. **2** Remplir de liquides la casserole au-dessus de la pièce et laisser mijoter 2\* heures.

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲

# 05



## | Les Côtelettes



Grillé



6 à 14 Min



Moyenne

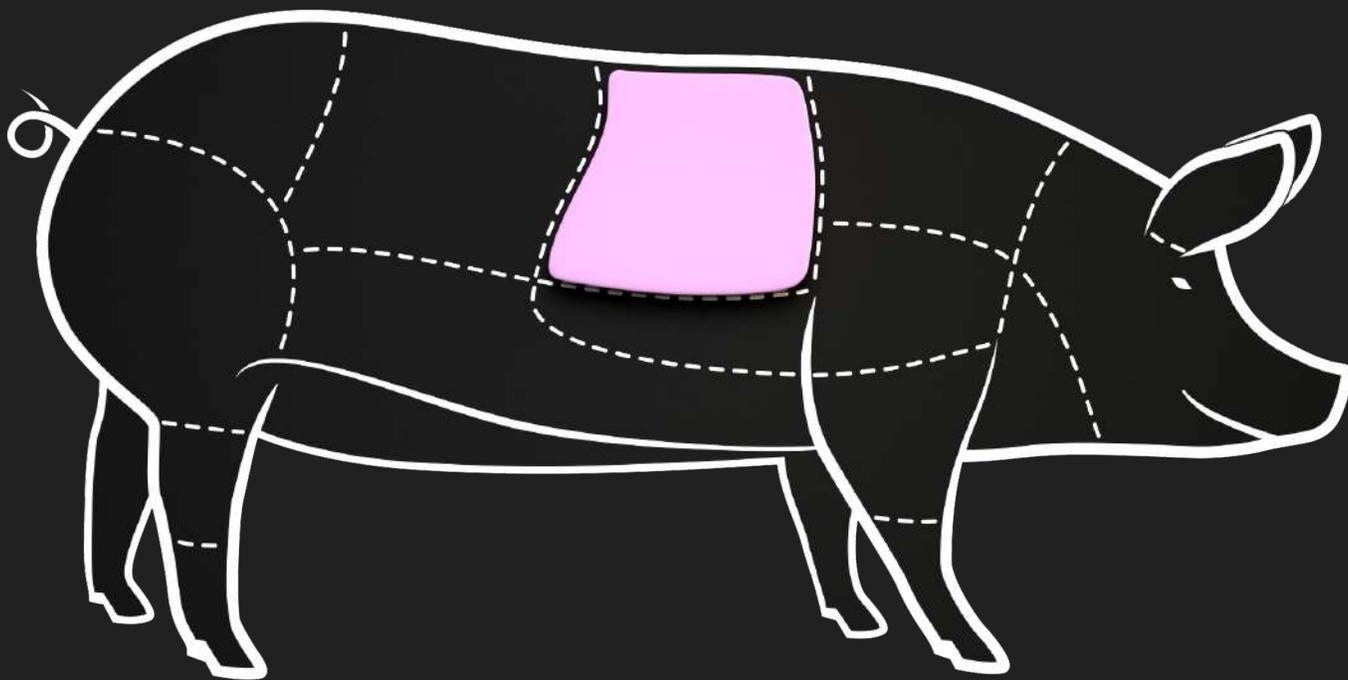
Cette coupe est plus savoureuse que les côtelettes de centre, car elle est plus persillée.

**1** Griller les côtelettes dans une poêle ou sur le BBQ. **2** Cuire les côtelettes de ( $\frac{3}{4}$  po) d'épaisseur de 6 à 8 minutes et celles de (**1½ po**) d'épaisseur de 12 à 14 minutes. **3** Retourner une fois à mi-cuisson et laisser reposer 3 minutes avant de servir.

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲

# 06



## | Le Rôti Bout de Côte



Rôti



18 Min/lbs



350°F

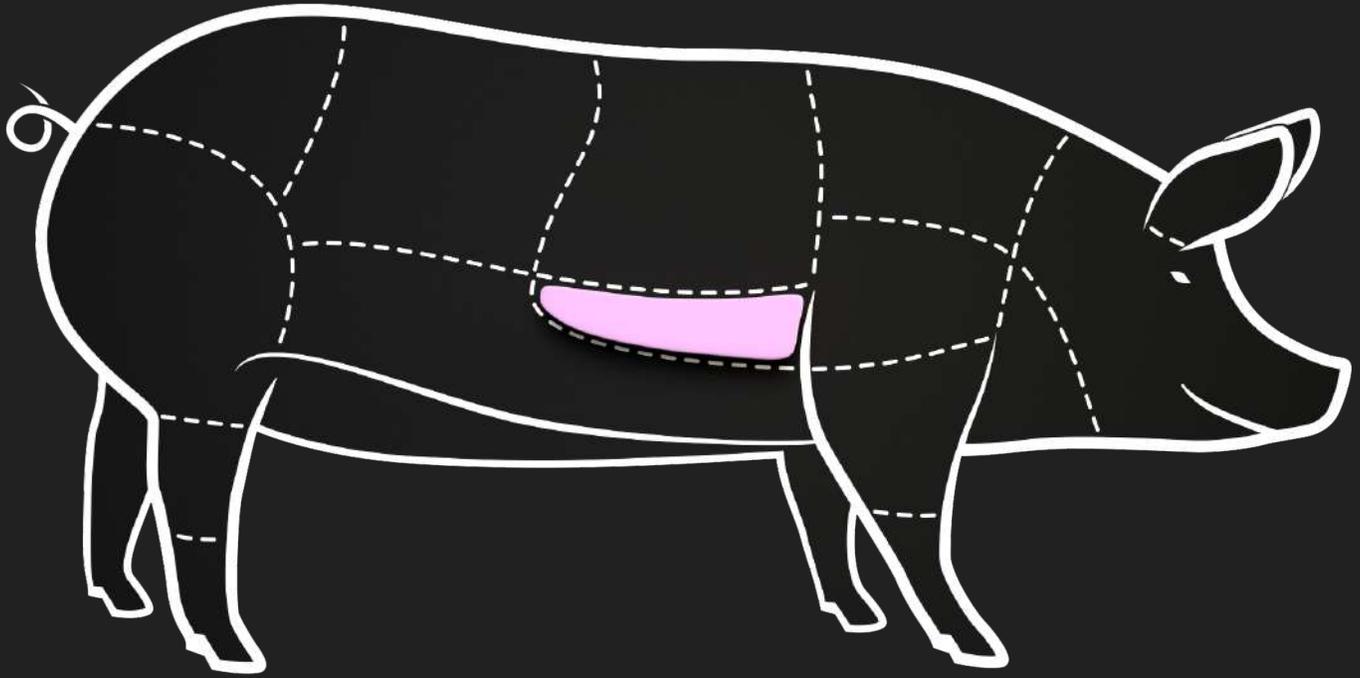
Cette coupe est parfaite, puisqu'elle contient beaucoup plus de gras intramusculaire. C'est pourquoi elle est plus juteuse et savoureuse!

**1** Saisir votre viande sur tous les côtés afin de la caraméliser. **2** Cuire au four 18\* minutes par livres. **3** Laisser reposer après cuisson 15 minutes!

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲

# 07



## | Le Filet

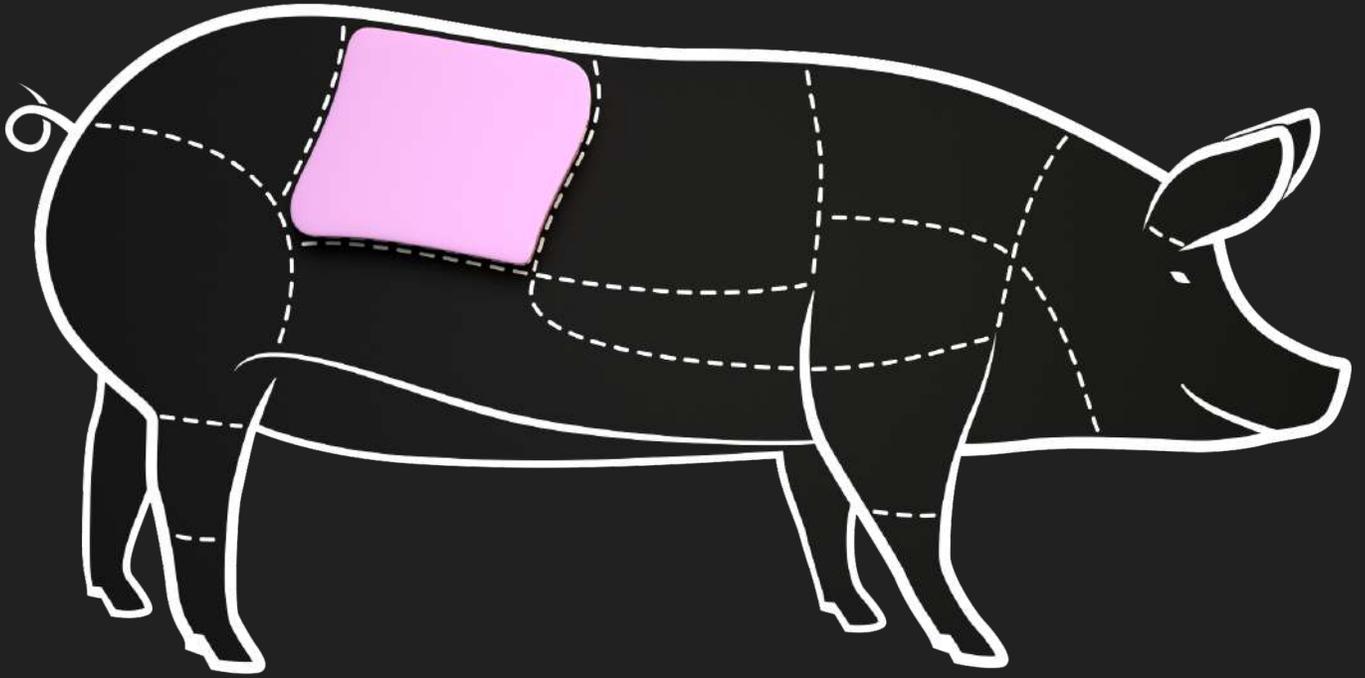
 Rôti  15 Min/Lbs  350°F

Cette coupe est la plus tendre de toute grâce à son fin grain, de plus elle ne contient pratiquement pas de gras!

**1** Saisir votre viande sur tous les côtés afin de la caraméliser. **2** Cuire au four 15\* minutes par livres. **3** Laisser reposer après cuisson 15 minutes!

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.  
Retour aux tables de cuisson ▲

# 08



## | La Côte de Dos

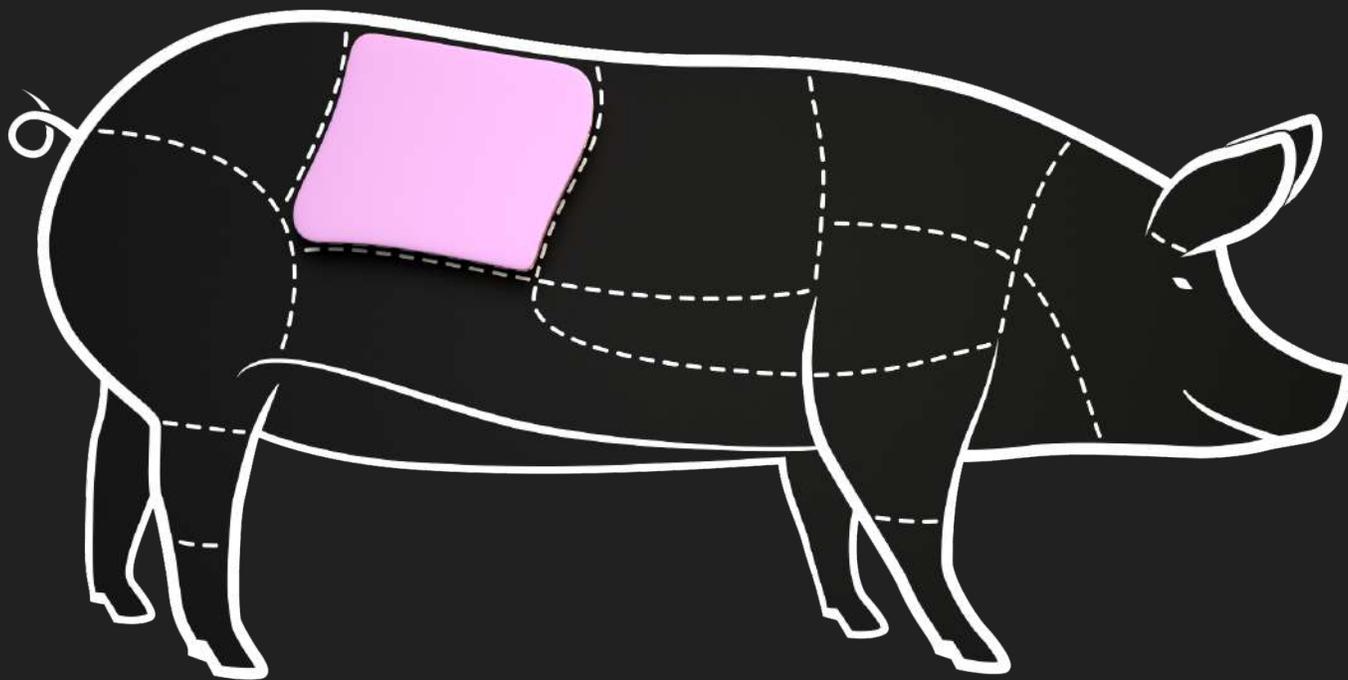
👉 Mijoté/Grillé ⌚ 40 Min 🌡️ 350°F

Cette coupe est moins grasse et plus tendre que les côtes de flancs. Elle contient aussi plus de viande entre et sur les os!

**1** Faire mijoter à feux doux les côtes pendant 40 minutes. **2** Griller les côtes sur le grill ou dans le four à feu vif pendant 5\* à 6\* minutes de chaque côté, sans oublier de les badigeonner régulièrement avec de la sauce! Préférentiellement avec de la Sauce Piquante...

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲



## | La Côtelette de Longe

👉 Rôti

🕒 6/14 Min

🌡️ 350°F

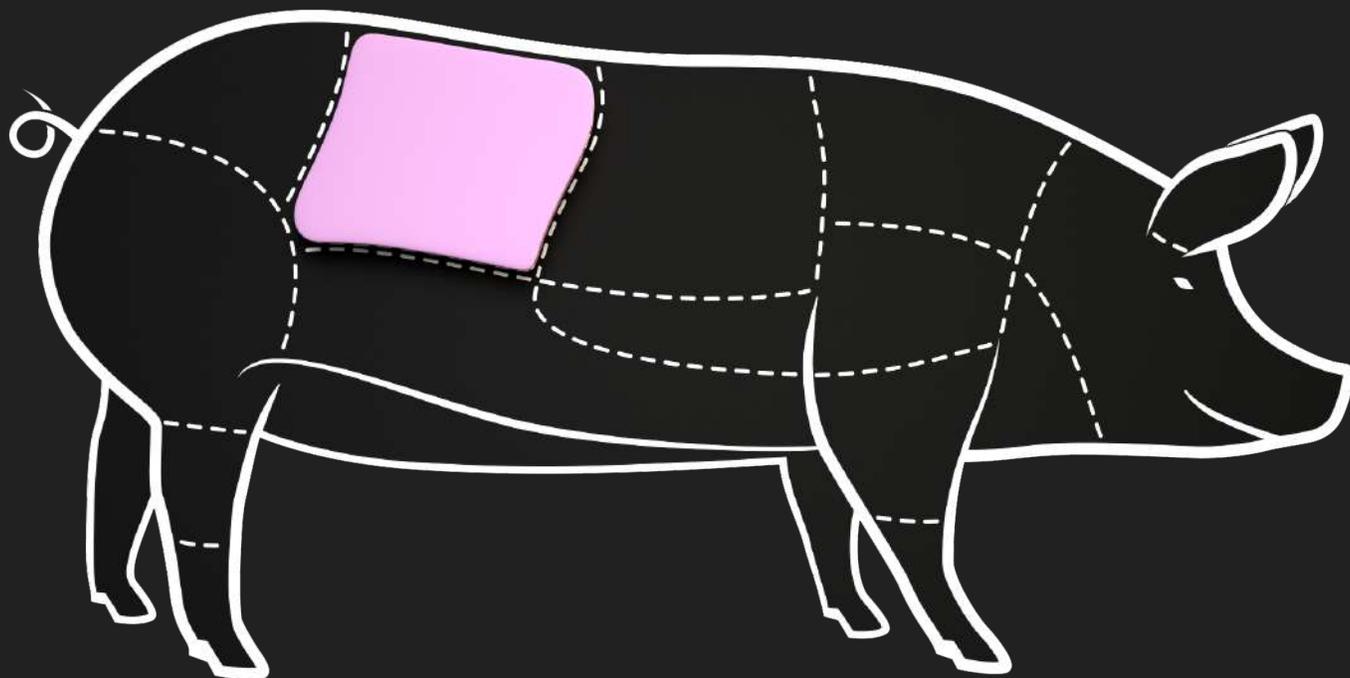
Cette coupe est moins grasse et plus tendre que les côtes de flancs. Elle contient aussi plus de viande entre et sur les os!

**1** Griller les côtelettes dans une poêle ou sur le BBQ. **2** Cuire les côtelettes de ( $\frac{3}{4}$  po) d'épaisseur de 6 à 8 minutes et celles de ( $1\frac{1}{2}$  po) d'épaisseur de 12 à 14 minutes. **3** Retourner une fois à mi-cuisson et laisser reposer 3 minutes avant de servir.

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲

# 10



## | Le Carré de Porc

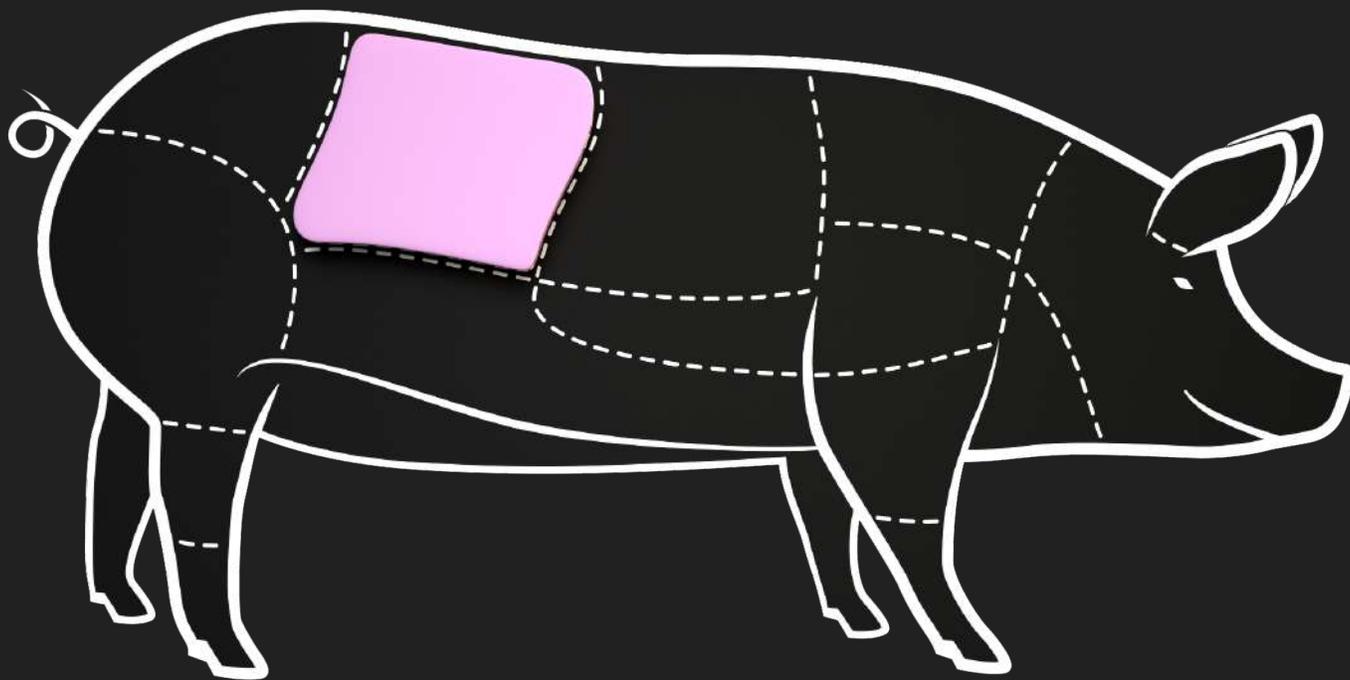
 Rôti  18 Min/lbs  350°F

Cette coupe avec ses bouts de côtes dénudées offre une présentation impressionnante à table. Elle est aussi très savoureuse grâce aux os lors de sa cuisson!

**1** Saisir votre viande sur tous les côtés afin de la caraméliser. **2** Cuire au four 18\* minutes par livres. **3** Laisser reposer après cuisson 10 minutes!

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.  
Retour aux tables de cuisson ▲

# 11



## | La Côtelette avec Filet



Rôti



8 à 16 Min



350°F

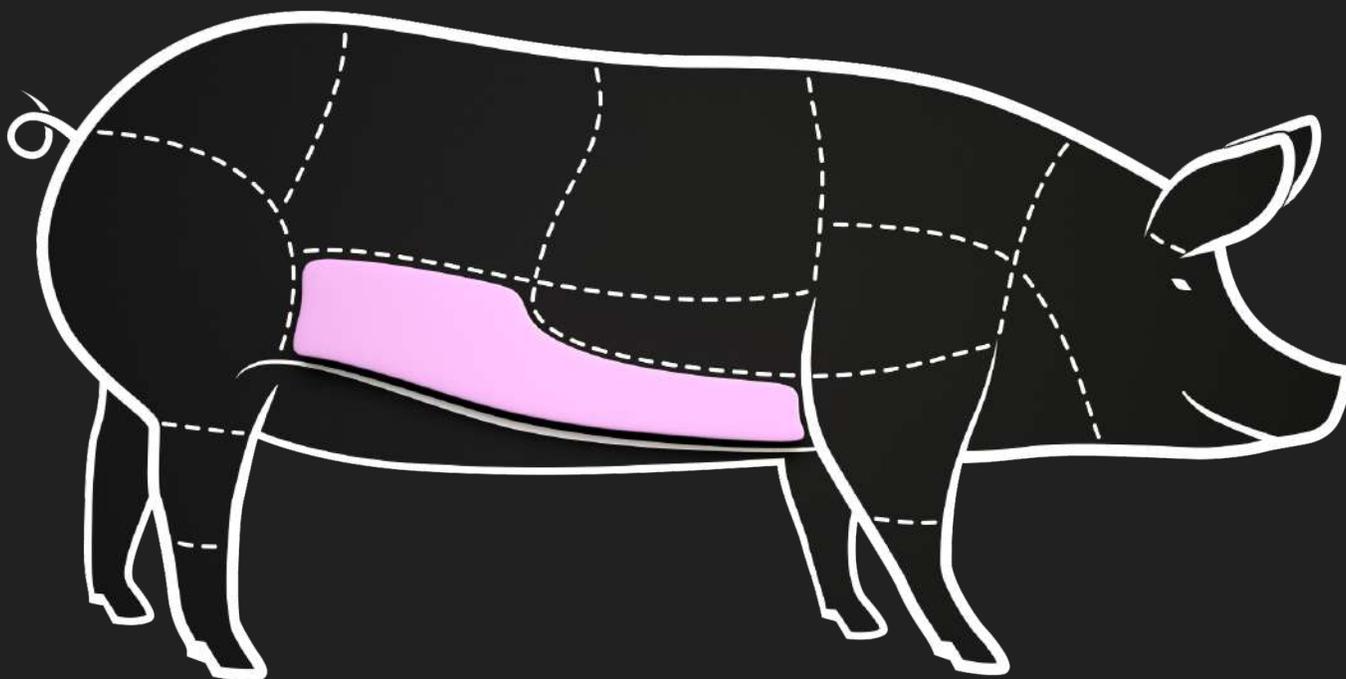
Cette coupe du milieu de longe est très tendre car elle contient une portion de filet. L'os vient aussi ajouter de la saveur durant la cuisson!

**1** Griller les côtelettes dans une poêle ou sur le BBQ. **2** Cuire les côtelettes de ( $\frac{3}{4}$  po) d'épaisseur de 6 à 8 minutes et celles de ( $1\frac{1}{2}$  po) d'épaisseur de 12 à 14 minutes. **3** Retourner une fois à mi-cuisson et laisser reposer 3 minutes avant de servir.

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲

# 12



## | La Côte de Flanc



Mijoté/Grillé



50/14 Min



350°F

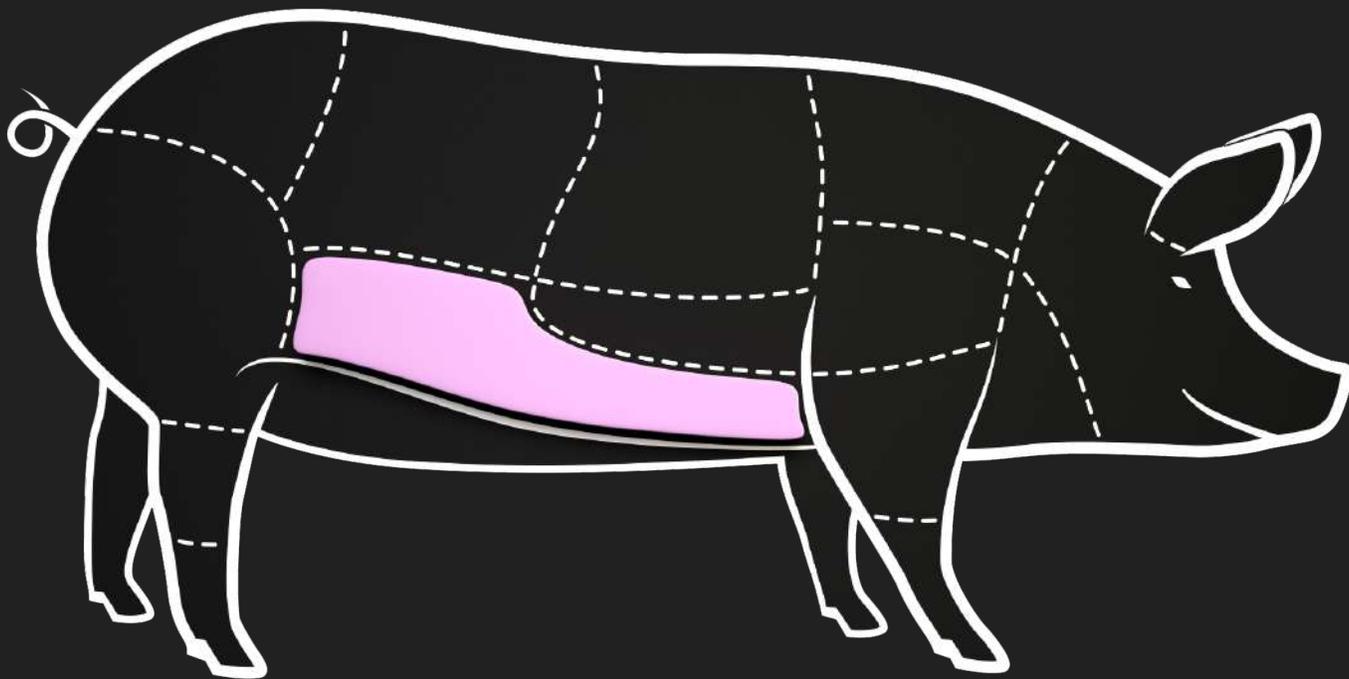
Cette coupe est idéale pour faire des spare ribs Chinois. Ne pas oublier de retirer la membrane sous les côtes avant la cuisson.

**1** Faire mijoter à feu doux les côtes pendant 50 minutes. **2** Griller les côtes sur le grill ou dans le four à feu vif pendant 6\* à 7\* minutes de chaque côté, sans oublier de les badigeonner régulièrement avec de la sauce! Préférentiellement avec de la Sauce Piquante...

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲

# 13



## | Le Flanc Désossé



Braisé



2 Heures



210°F

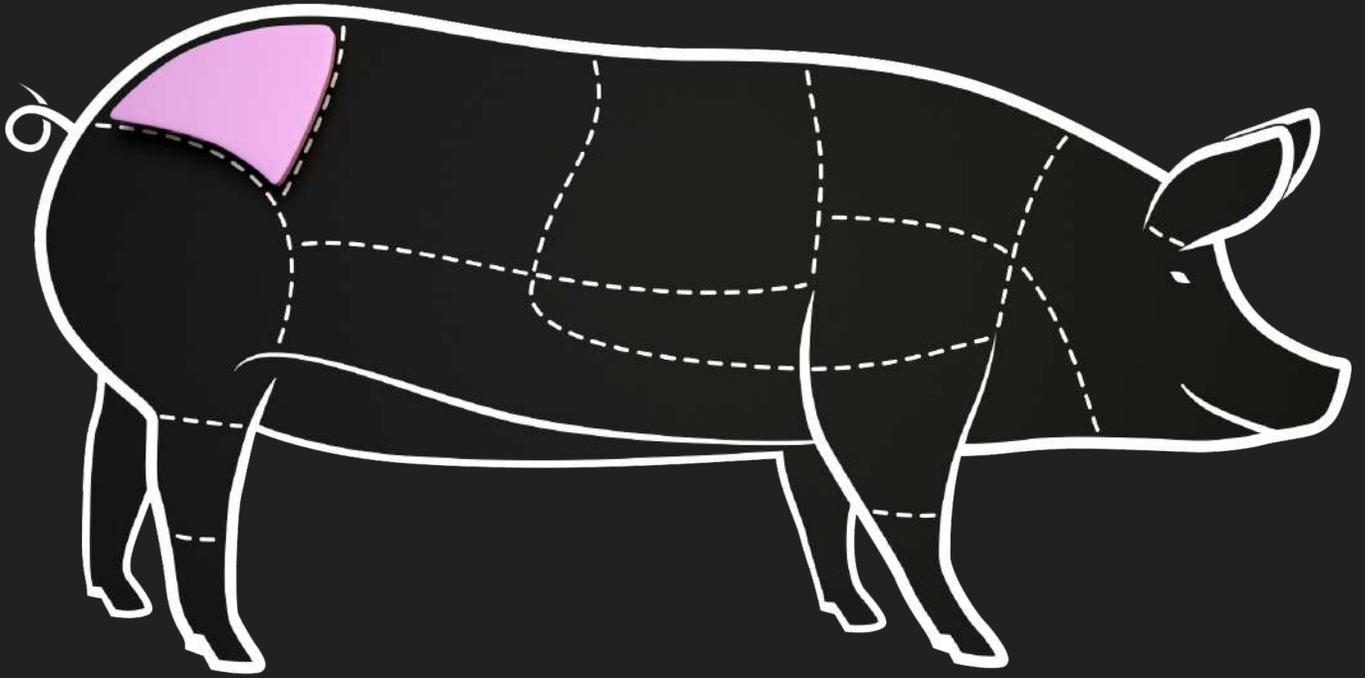
Cette coupe est souvent utilisée pour faire du bacon, de la pancetta et du lard salé. Elle rehausse aussi tous les plats mijotés.

**1** Faire mijoter à feux doux durant 2 heures. **2** Cuire en gardant le couvercle fermé.

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲

# 14



## | La Surlonge

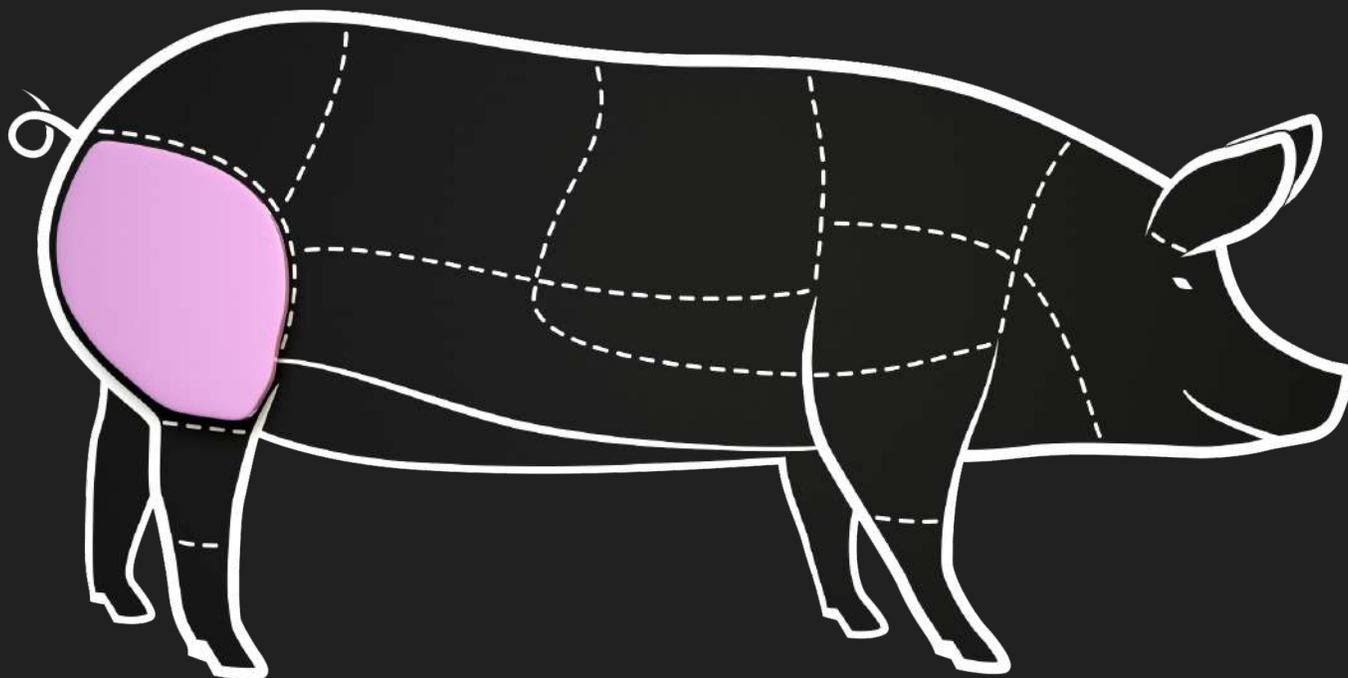
 Rôti  18 Min/lbs  350°F

Cette coupe contient peu de gras et est très gouteuse! Idéal en rôti ou en steak!

**1** Saisir votre viande sur tous les côtés afin de la caraméliser. **2** Cuire au four 18\* minutes par livres. **3** Laisser reposer après cuisson 15 minutes!

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.  
Retour aux tables de cuisson ▲

# 15



## | La Fesse



Mijoté



40 Min/lbs



210°F

Cette coupe est utilisée principalement pour faire les jambons, les escalopes, les cubes ou les languettes. Elle est très tendre et gouteuse une fois braisée.

**1** Saisir votre viande sur tous les côtés afin de la caraméliser. **2** Remplir de liquides la casserole au-dessus de la pièce et laisser mijoter. **3** Poursuivez la cuisson à feux doux en gardant le couvercle sur la casserole.

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲



**POLIGON DESIGN**

art graphique | publicité | photographie | 3D

© COPYRIGHT 2023 POLIGON DESIGN | LA BOUCHERIE BEAU-BIEN