Gibier

Viande	Nombre de personnes	Temps de cuisson	Vins conseillés
Rôti de sanglier	200g / pers	Départ à four chaud (th. 8/9, 240/270°C), cuire 1h30 pour 1kg à 180°C	Bordeaux Bourgueil Château Neuf du Pape Julienas Moulin à vent
Rôti de biche ou cerf	200g / pers	Sortez la viande 1h avant , préchauffez le four 10 min (th. 8, 240°C) cuire selon le diamètre de 10 min à 30 min, laissez reposer en dehors du four 5 à 10 min plat couvert	
Gigue de chevreuil		Préchauffez le four à 210°C après 10 min réduisez la température à 180°C, cuire 50 min	

Boeuf

Viande	Nombre de personnes	Temps de cuisson	Vins conseillés
Rôti	200g / pers	Sortez la viande 1h avant, préchauffez le four 10 min (th. 8, 240°C) cuire selon le diamètre de 10 min à 30 min, laissez reposer en dehors du four 5 à 10 mn plat couvert	Bourgueil Bordeaux Chinon Côtes du Rhône
Côte de bœuf ou côte de bœuf maturée	350g / pers	Faire revenir à la poêle puis 8 min de chaque côté à four chaud à 200°C ou 8 min de chaque côté au feu de bois	

Veau

Viande	Nombre de personnes	Temps de cuisson	Vins conseillés
Paupiettes	1 par pers	Dorez les paupiettes dans du beurre ou de l'huile d'olive puis recouvrir à demi d'un bouillon, cuire 1h à feu doux	Anjou Brouilly Chinon Gamay Médoc Pinot
Rôti	200g / pers	De préférence en cocotte 1h15 ou démarrage four froid à 180°C., 1h15 pour environ 1kg-1,5kg	
Rôti farci	200g / pers	La veille cuire 1h15 démarrage four froid à 180°C. Le jour même : coupez à froid puis réchauffez au four 20 min dans son jus de cuisson	

Pics à partager

Poulet : 40 min au four à 180°C
Dinde : 50 min au four à 180°C

LA ROCHELLE
114, rue des gonthières
05 46 37 78 36

ANGOULINS
13, rue Albert Denis
ZAC des Fourneaux (face à Cash Vin)
05 46 55 81 75

www.lesbouchersregionaux17.fr

Les Bouchers Régionaux

Création : ZE-COM - 02 43 78 08 56 - LE MANS - Reproduction sur la voie publique

Les Bouchers Régionaux

Les bons conseils de votre Boucher

Cuisson et Conservation

NOS CONSEILS DE CONSERVATION DE VOTRE VIANDE

Pour que la conservation de votre viande soit optimale, la placer dans la partie la plus froide de votre réfrigérateur (entre 0°C et +4°C). Éviter de placer la viande dans des boites hermétiques en plastique ou dans du papier d'aluminium. Il est préférable de laisser vos produits dans leur papier « boucherie » qui est spécialement conçu pour optimiser la conservation. Veiller à ne pas tasser pour laisser l'air circuler.

LES TEMPS DE CONSERVATION

- Les viandes découpées se conservent 2 à 3 jours.
- Les viandes hachées préparées par le boucher doivent être consommées dans les 24 h qui suivent l'achat.
- Les viandes attendries se conservent 24 h.
- Les steaks et les rôtis se conservent 2 jours.
- Les volailles se conservent 2 jours.
- Les préparations en papillote se conservent 2 jours.

Sauté à mijoter

Viande	Temps de cuisson
Sauté de dinde aux girolles / Pintade aux cèpes Canard miel abricot / Porc montagnard Sauté de sot l'y laisse	En cocotte de préférence, saisir à feu moyen. Baisser le feu et couvrir, laisser mijoter minimum 1h en remuant régulièrement
Sauté de chapon	En cocotte de préférence, saisir à feu moyen. Baisser le feu et couvrir, laisser mijoter minimum 1h30 en remuant régulièrement

Volailles entières

Viande	Nombre de personnes	Temps de cuisson	Vins conseillés
Dinde et chapon	8-12 pers	Pochez 20 min puis 2h au four à 180°C	Bourgueil Pomerol Bourgueil Muscadet
Pintade	3-4 pers	1h15 à 180°C ou de préférence en cocotte	
Pintade chaponée	6-8 pers	1h30 à 180°C ou de préférence en cocotte	
Poulet	4-6 pers	20 min à 210°C four chaud puis 1h30 à 180°C ou 1h45 si >2,4 kg	
Poularde	6 pers	1h45 pour 2kg à 180°C	
Canette	3-4 pers	1h15 pour 1.5kg à 180°C	
Caille	1 par pers	Dorez dans du beurre puis recouvrir à demi d'un bouillon et cuire 1h en cocotte à feu doux	
Oie	3 kg / 6-8 pers	3h en cuisson basse température à 140°C	

Volailles élaborées

Viande	Nombre de personnes	Temps de cuisson	Vins conseillés
Rôti de pintade, poulet, cannette farci ou poularde	4-6 pers	La veille : cuire 1h15 à 180°C . Le jour même : coupez à froid puis réchauffez au four 20 min dans son jus de cuisson à 180°C	Sylvaner Champigny Muscadet Pouilly fumé Bordeaux
Rôti de chapon	6-8 pers	La veille : cuire 1h30 à 180°C. Le jour même : coupez à froid puis réchauffez au four 20 min dans son jus de cuisson à 180°C	
Rôti filet de dinde farci	6-10 pers	La veille : cuire 1h00 à 180°C. Le jour même : coupez à froid puis réchauffez au four 20 min dans son jus de cuisson à 180°C	
Émincé de chapon, dinde, poulet, pintade	200g / pers	Dans une grande poêle, saisir à feu vif quelques minutes	
Filét comtois		35 à 40 min à 180°C	
Paupiette de dinde	1 pers	Dorez les paupiettes dans du beurre ou de l'huile d'olive puis recouvrir à demi d'un bouillon et cuire 1h à feu doux	
Rôti de lapin farci	4-5 pers	50 min à 180°C	

Porc

Viande	Nombre de personnes	Temps de cuisson	Vins conseillés
Rôti filet	200g / pers	Départ à four froid, cuire 1h15 à 180°C pour 1kg	Anjou Bourgueil Saumur
Rôti farci	200g / pers	La veille : départ à four froid, cuire 1h15 à 180°C pour 1kg . Le jour même : Coupez à froid et réchauffez à 180°C 20 min dans son jus de cuisson	
Filet mignon de porc élaboré	3 pers	40 minutes à 180°C	
Filet mignon en croûte	3-4 pers	1h30 à 150°C	
Palette à la diable	4 pers	En cocotte de préférence, au four 1h15 à 180°C, si nécessaire, rajouter un filet d'eau à mi cuisson	
Gamme demi sel	Poitrine, palette et jarret : pensez avant la cuisson de dessaler durant 3h dans de l'eau froide		

Papillote

Viande	Nombre de personnes	Temps de cuisson	Vins conseillés
Pintade en papillote, rôti de porc papillote Rôti de veau papillote	3-5 pers	Mettre dans un plat sans eau 1h30 à 180°C	Saint Nicolas de Bourgueil Brouilly Chinon
Papillote façon tajine de poulet	4 pers	Mettre dans un plat sans eau 1h30 à 180°C.	
Papillote façon tajine d'agneau	4 pers	Mettre dans un plat sans eau 3h à 140°C	
Papillote épaule d'agneau miel romarin	4-5 pers	Mettre dans un plat sans eau 3h à 140°C	
Papillote de Canard	4 pers	Mettre dans un plat sans eau 1h45 à 180°C	
Papillote de veau façon osso bucco	4 pers	Mettre dans un plat sans eau 1h40 à 180°C	

Agneau

Viande	Nombre de personnes	Temps de cuisson	Vins conseillés
Gigot entier	10 pers	Départ à four chaud, 15 min à 240°C, puis 1h à 180°C + 15 min pour une viande à point	Bordeaux Moulin à vent Julienas Chiroubles
Gigot raccourci	8 pers	Départ à four chaud, 15 min à 240°C, puis 45 min à 180°C + 15 min pour une viande à point	
Épaule	5 pers	Départ à four chaud, 45 min à 180°C + 15 min pour une viande à point	
Épaule façon gigot	5 pers	Départ à four chaud, 45 min à 180°C + 15 min pour une viande à point	
Délice d'agneau	5-6 pers	Départ à four chaud, 40 min à 180°C ou de préférence en cocotte + 15 min pour une viande à point	
Rôti italien	8 pers	Départ à four chaud, 45 min à 180°C + 15 min pour une viande à point	

Nos patisseries salées	10 à 12 minutes au four à 180°C

Pour des poids supérieurs à ceux indiqués, nous sommes à votre disposition pour adapter le temps de cuisson.