

Raphael's Healthy Kitchen

LE RÉPERTOIRE DES TEMPÉRATURES À CŒUR DES VIANDES

Précision Thermique : Guide Professionnel pour des Cuissons Saines, Tendres et Maîtrisées

En cuisine professionnelle, la justesse d'une cuisson ne s'évalue pas au hasard, mais au degré près grâce à la sonde thermique. Maîtriser la température à cœur est le seul moyen de préserver les sucs, de garantir une tendreté maximale et de respecter les exigences d'hygiène sans jamais surcuire l'aliment. Inspiré des standards rigoureux de la filière et de Viande Suisse, voici vos repères de référence adaptés à la charte *Raphael's Healthy Kitchen*.

I. VIANDE DE BŒUF

MORCEAU / DEGRÉ SOUHAITÉ	TEMPÉRATURE À CŒUR	LE CONSEIL DU CHEF & TEMPS DE REPOS
Bleu (Sehr blutig)	45 °C – 48 °C	Saisir vivement en surface. Indispensable de laisser reposer sur grille tiède pour détendre les fibres.
Saignant (Blutig / Rare)	50 °C – 54 °C	Le cœur reste rouge et juteux. Température idéale pour les pièces nobles comme l'entrecôte ou le filet.
À point (Rosa / Medium)	56 °C – 60 °C	Le centre est délicatement rosé. C'est le degré d'équilibre parfait pour les rôtis de bœuf au four.
Bien cuit (Durch / Well done)	68 °C – 74 °C	La viande est entièrement cuite à cœur. Attention à ne pas dépasser cette zone pour éviter le dessèchement.
Pièces braisées (Ragoût, Estouffade)	85 °C – 90 °C	Cuisson lente et longue. À cette température, le collagène coriace se transforme en gélatine fondante.

II. VIANDE DE VEAU

MORCEAU / DEGRÉ SOUHAITÉ	TEMPÉRATURE À CŒUR	LE CONSEIL DU CHEF & TEMPS DE REPOS
Filet / Quasi (Légèrement rosé)	58 °C – 62 °C	Le veau gagne à rester légèrement nacré ou rosé pour préserver toute sa finesse et son humidité.
Rôti de veau (À point)	65 °C – 68 °C	Arroser fréquemment durant le rôtiage. Laisser reposer sous feuille d'aluminium lâche avant la coupe.
Poitrine / Épaule braisée	78 °C – 85 °C	Idéal pour les pièces poêlées ou braisées à l'étouffée, garantissant une viande tendre qui s'effiloche.

III. VIANDE DE PORC

MORCEAU / DEGRÉ SOUHAITÉ	TEMPÉRATURE À CŒUR	LE CONSEIL DU CHEF & TEMPS DE REPOS
Filet mignon (Juteux / Rosé)	62 °C – 65 °C	Modernité culinaire : le filet mignon de porc se sert idéalement légèrement rosé pour rester d'une tendreté absolue.
Rôti de porc / Cou / Quasi	68 °C – 72 °C	À point, la viande reste blanche mais très juteuse. Idéal pour les cuissons lentes ou au four traditionnel.
Jambonneau / Travers (Ribs)	80 °C – 85 °C	Exige une cuisson longue pour détacher proprement la viande de l'os.

IV. VIANDE D'AGNEAU

MORCEAU / DEGRÉ SOUHAITÉ	TEMPÉRATURE À CŒUR	LE CONSEIL DU CHEF & TEMPS DE REPOS
Carré / Filet (Rosé / Saignant)	52 °C – 55 °C	Le degré d'excellence pour l'agneau. Un repos de 10 minutes permet l'égalisation des jus à la découpe.
Gigot d'agneau (À point)	60 °C – 65 °C	Une viande rosée à cœur, parfaite pour les repas de fête et de terroir.
Épaule braisée (Concité / Sept heures)	80 °C – 85 °C	Idéal pour un agneau fondant à la cuillère, cuit longuement en cocotte en fonte à couvert.

V. VOLAILLE & LAPIN

MORCEAU / DEGRÉ SOUHAITÉ	TEMPÉRATURE À CŒUR	LE CONSEIL DU CHEF & EXIGENCE D'HYGIÈNE
Blanc de poulet / Volaille	72 °C – 75 °C	Sécurité alimentaire stricte : la volaille doit impérativement être cuite à cœur pour éliminer tout risque bactérien.
Poulet entier rôti (Cuisses)	80 °C – 85 °C	Vérifier la cuisson à la jointure de la cuisse. Le jus qui s'en échappe doit être parfaitement translucide.
Magret de canard (Rosé)	55 °C – 58 °C	Exception pour le canard : le magret se déguste rosé. Quadriller la peau pour faire fondre la graisse au départ.
Rôti de lapin / Cuisses	70 °C – 75 °C	Viande très maigre. Cuire doucement (étuver ou poêler à couvert) pour éviter le dessèchement de la fibre.

L'Astuce de Chef incontournable (L'Inertie Thermique) : Retirez toujours vos pièces de viande du feu **2 à 3 °C avant** d'atteindre la température cible. Pendant le temps de repos, la chaleur accumulée en surface migre vers le centre, terminant la cuisson de manière parfaite et autonome.

Raphaël Stadtmüller

Chef cuisinier avec Brevet Fédéral