

Fiche dialogue avec les clients

Comment cuire la viande fraîche pour qu'elle soit au top ?

Même en produisant des viandes fraîches de bonne qualité, si la personne qui les cuisine ne connaît pas les méthodes de cuisson adaptées aux différents morceaux, cela ne donnera rien de bon. Or **les pratiques de cuisine traditionnelle se perdent**, particulièrement la préparation des plats à cuisson lente, type de mijoté ou ragout. C'est donc au boucher de **prodiguer des conseils culinaires adaptés** aux produits qu'il vend, surtout aux clients particuliers. Effectivement on peut raisonnablement penser que les professionnels de la restauration sont au courant de ces aspects.

Voici des explications qui peuvent être données directement aux clients sur les différentes cuissons des viandes :

La cuisson rapide inclut toutes les cuissons de type grillades et rôtis. Elles font généralement moins d'une heure et se font en milieu sec (on ne rajoute pas de liquide, seulement de la matière grasse si on le souhaite). Leur effet principal est de **griller la surface des viandes et de chauffer l'intérieur** en transformant la texture du produit. Dans ce cas, le **risque principal est la surcuisson** des viandes fraîches, ce qui a pour conséquence de les assécher et de les rendre plus dures à mâcher, donc plus désagréable à manger. On peut aller jusqu'à brûler les viandes et les rendre immangeables !

Les cuissons lentes, quant à elles, ont pour but **de gélatiniser le collagène plus présent dans les viandes dures**. Elles sont toujours réalisées en milieu humide, c'est-à-dire que **les morceaux de viandes baignent dans un liquide de cuisson** (eau, vin, bouillon...) qui garantira une température homogène et empêchera les produits de brûler. Il faut compter au moins **3h30 / 4h en cocotte classique** pour avoir des morceaux vraiment tendres. Si on veut accélérer le processus, la cocotte-minute qui permet d'augmenter la pression et la température, et de réduire ce temps à 1h / 1h30 de cuisson (à partir du moment où le sifflet tourne) mais cela a tendance à défaire les morceaux. Il y a aussi la cuisson en cocotte au four qu'on met au four : en 2h30 – 3h on peut avoir des résultats très intéressants. Le **risque principal des cuissons lentes est la sous-cuisson**, qui laisserait la viande dure. En théorie, on peut faire de la cuisson lente avec toutes les viandes, mais ça a **plus d'intérêt d'être fait avec les morceaux riches en collagène** car c'est sa gélatinisation qui donne le **côté moelleux des viandes en sauce**. Les morceaux pauvres en collagènes ont tendance à donner des viandes sèches après ce type de cuisson.



Enfin il ne faut pas oublier qu'au-delà de la tendreté et de la flaveur, la cuisson a un **effet assainissant sur les viandes**. Parmi les bactéries qu'on retrouve naturellement sur les viandes, certaines peuvent être pathogènes (*Listeria monocytogenes*, *Salmonella*, *E. coli* entérohémorragique...). Il est parfois **nécessaire de le rappeler aux consommateurs**, surtout dans les cas où des **personnes à risques** sont concernées (enfants, femmes enceintes, personnes âgées et personnes immunodéprimées). Dans ce cas, il faut **éviter les viandes à consommer crues** qui n'ont donc aucun traitement assainissant, et les **viandes hachées non cuites à cœur**.

Il est donc crucial que les artisans bouchers donnent les conseils de bonnes pratiques de préparation et de conservation à leurs clients adaptés à leurs situations.

Pour en savoir plus, vous pouvez vous lire le **Recueil des connaissances sur la qualité des viandes bovines, fiche 9 - Tendreté et cuisson de la viande** (cliquez [ici](#)).

Partenaires du projet VICTOR – Viandes en circuits courts :

Institut de l'Élevage, IFIP – Institut du Porc, Oniris, CERD, Chambres d'Agriculture France, Chambre Départementale d'Agriculture des Ardennes, Chambre Départementale d'Agriculture du Cantal, Chambre Départementale d'Agriculture du Puy de Dôme, Chambre Départementale d'Agriculture des Vosges, Chambre d'agriculture de région Pays de la Loire, EPL Agro de la Meuse, EPLEFPA de Mirecourt

Avec le soutien des RMT Alimentation Locale, Travail en Agriculture et Filarmoni

Cette étude a été réalisée avec la contribution financière du Compte d'Affectation Spéciale « Développement Agricole et Rural » du Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation, projet CASDAR n°21AIP4000474 VICTOR.

