



## CONSEILS DE CUISSON

### Steak / Faux filet / Rumsteak / Pièces à griller

Sur une surface de cuisson très chaude (barbecue, poêle chauffée très fort, plancha, etc...), mettre un peu de matière grasse et saisir la viande quelques instants de chaque côté. Ne jamais appuyer ou l'aplatir car elle perdrait son jus et deviendrait plus dure. Une cuisson trop longue aurait aussi le même effet.

### Côte de bœuf

Comme pour les autres pièces à griller, la côte se prépare à feu très vif. Il faut la saisir pour caraméliser les sucs et « fermer » les pores de la viande, ce qui permet de garder le jus à l'intérieur. Prolonger la cuisson à feu plus doux pour une meilleure cuisson à cœur. Excellente au barbecue.

### Pierrade / Fondue / Rosbeef

Selon les envies, couper le morceau en cubes pour la fondue bourguignonne ou vigneronne, en tranches pour la pierrade ou le garder entier pour faire un rosbeef. Pour faire une fondue chinoise, il est préférable de laisser la viande légèrement décongelée pour la couper au couteau électrique ou à la trancheuse !! ATTENTION, cette opération reste assez dangereuse !! Dans tous les cas, ces morceaux demandent une cuisson rapide à haute température. Pour le rosbeef, préchauffer le four à 180°/200°C, mettre le rosbeef dans un plat au four sans le faire saisir sur le feu avant. Cuire rosé.

### Rôti Cocotte (Pas de cocotte minute !!)

**AU FOUR** : saisir le rôti sur toutes ses faces à feu vif sur le feu, ajouter du jus de cuisson (sauce, vin, eau, bouillon) et assaisonner. Mettre au four à couvert durant au moins 2h à 180°C. Ajouter éventuellement des légumes, champignons, etc... en cours de cuisson

**SUR LE FEU** : saisir le rôti sur toutes ses faces, ajouter du jus de cuisson (sauce, vin, eau, bouillon) et assaisonner. Réduire le feu pour avoir un tout petit bouillon, couvrir et laisser mijoter doucement au moins 2h. Retourner de temps en temps, vérifier le goût, ajouter éventuellement des légumes, champignons, etc...

**MARINE** : 2 jours avant mettre la pièce de viande à mariner dans du bon vin rouge avec des légumes, oignons, poireaux, carottes, du persil, etc... Le jour J, faire revenir le rôti sur toutes ses faces sur feu vif puis mouiller avec du jus de cuisson (sauce, vin, eau, bouillon, etc... ne pas reprendre le vin de la marinade pour éviter les remontées acides) et laisser mijoter sur feu doux 2h30 au moins. Ajouter les légumes (on peut reprendre les légumes de la marinade) en cours de cuisson.

---

## LES POILUS DU SILBERBERG

Loïc : 06 77 01 79 21 • Annie : 06 84 81 74 78 • [lespoilusdusilberberg@gmail.com](mailto:lespoilusdusilberberg@gmail.com)  
103, rue de Baerenthal • 57 230 EGUESHARDT

ANNI' CULTURE & COW SARL • Siège Social • 7 rue de l'église • 68490 BANTZENHEIM  
SIRET 74981705200014 • TVA FR 22749817052 • APE 8559A • CAPITAL 1 000.00 €

[www.lespoilusdusilberberg.fr](http://www.lespoilusdusilberberg.fr)



### Braisé

Saisir sur toutes ses faces à feu vif la viande dans une casserole haute avec couvercle (c'est encore mieux si elle va ensuite au four). Lorsque la viande est dorée de tous les côtés, ajouter le liquide (sauce, vin, eau, bouillon, etc...) de manière à couvrir la pièce. Aromatiser et mettre dans le four préchauffé à 200°C durant au moins 2h. Sortir la viande du jus et faire réduire la sauce à feu très vif pour épaissir. Remettre la viande dans la sauce juste avant de servir pour réchauffer.

### Viande à farcir (équivalent viande hachée) **!/! DEJA SALÉ !!! /!**

A utiliser comme de la viande hachée classique, pour faire une sauce bolognaise, des boulettes de viande à griller au barbecue, farcir des légumes, faire des lasagnes, du hachis Parmentier, de la moussaka, des samoussas, des nems, farcir de plus grosses pièces de viande, mouler en forme de steaks hachés, en faire des hamburger maison, etc... **PREPARATION DEJA SALÉE, PENSEZ A GOUTER VOTRE PLAT AVANT D'ASSAISONNER.**

### Jarret (avec ou sans os)

A cuire en pot au feu ou en osso bucco. Laisser mijoter au moins 2h à feu doux.

**AVEC OS :** Tartiner la moelle cuite et encore bien chaude sur une tranche de pain grillé. Pour conserver la moelle dans l'os lors de la cuisson, avant de démarrer la cuisson, il faut appuyer du gros sel sur la moelle sur les deux faces de l'os.

### Plates côtes / Pot au feu

A cuire au bouillon avec des légumes. Laisser mijoter à feu doux au moins 2h à 3h, voire plus. Meilleur réchauffé. Les restes peuvent être utilisés froids en salade (couper de petits cubes de viande) ou hachés avec les légumes du pot au feu pour en faire des Fleischchnackas.

### Bourguignon

Saisir à feu vif les cubes de viande dans un grand faitout avec un peu de matière grasse, ajouter un peu de farine en remuant sans cesse pour bien enrober tous les morceaux de viande, ajouter le liquide (eau, bouillon, vin, bière, cidre...) de manière recouvrir la viande de au moins 2 cm et bien remuer. Assaisonner et aromatiser, réduire à feu très doux et laisser mijoter en remuant régulièrement pendant au moins 3h. En cours de cuisson vous pouvez ajouter des légumes (rondelles de carottes, petits oignons grelots, champignons...). Se réchauffe très bien et est souvent meilleur le lendemain !

*Internet est une grande source d'inspiration, vous y trouverez certainement la recette qui vous conviendra. Toutefois la viande de Highland Cattle se cuisine avec délicatesse et a besoin de temps pour développer ses arômes.  
Bon appétit !*

---

## LES POILUS DU SILBERBERG

Loïc : 06 77 01 79 21 • Annie : 06 84 81 74 78 • [lespoilusdusilberberg@gmail.com](mailto:lespoilusdusilberberg@gmail.com)  
103, rue de Baerenthal • 57 230 EQUELSHARDT

ANNI' CULTURE & COW SARL • Siège Social • 7 rue de l'église • 68490 BANTZENHEIM  
SIRET 74981705200014 • TVA FR 22749817052 • APE 8559A • CAPITAL 1 000.00 €

[www.lespoilusdusilberberg.fr](http://www.lespoilusdusilberberg.fr)