



Viandes, poissons et œufs : bien cuire

Exemples de quantités pour deux adultes, à adapter à l'appétit et au repas. Poids avant cuisson, après épluchage pour les légumes. Les temps sont des repères : taille, matériel et produit peuvent les modifier.

Aliment	Préparation / état	Quantité pour 2	Mode de cuisson	Eau / liquide	Temps indicatif	Trempage	Comment vérifier ?	ALIMENT CUIT au réfrigérateur*
Poulet	Frais, 2 filets de 2-3 cm	300 g	Four préchauffé à 200 °C	1 c. à soupe d'huile ; pas d'eau	20-30 min	Aucun	Au moins 74 °C au cœur du filet.	48 h
Dinde	Fraîche, 2 filets de 2-3 cm	300 g	Four préchauffé à 200 °C	1 c. à soupe d'huile ; pas d'eau	20-30 min	Aucun	Au moins 74 °C au cœur du filet.	48 h
Bœuf haché	Frais, 2 steaks de 2 cm	250 g	Poêle, feu moyen ; retourner	1 c. à café d'huile si nécessaire	10-15 min	Aucun	Au moins 71 °C au centre.	48 h
Saumon	Frais, 2 pavés de 2-3 cm	300 g	Four préchauffé à 180 °C	1 c. à café d'huile ; pas d'eau	15-20 min	Aucun	Au moins 63 °C au cœur du pavé.	48 h
Poisson blanc	Frais, 2 filets de 2-3 cm	300 g	Four préchauffé à 180 °C	1 c. à café d'huile ; pas d'eau	15-20 min	Aucun	Au moins 63 °C au cœur du filet.	48 h
Œufs durs	Entiers, calibre moyen	4 œufs	Eau bouillante, frémissement	Eau couvrant les œufs	9-12 min	Aucun	Blanc et jaune fermes ; refroidir rapidement.	48 h ; boîte fermée

Quand lancer le chronomètre ? Cuisson classique, sans sous-vide ni autocuiseur. Les temps au four commencent dans un four déjà préchauffé.

Le geste utile : Insérer un thermomètre propre au centre de la partie la plus épaisse, sans toucher l'os. La température à cœur prime sur le temps ; la couleur seule ne suffit pas. Décongeler au réfrigérateur avant cette cuisson.

* Conservation : 48 h maximum comme repère prudent pour les restes cuits ; exception : riz cuit, 24 h. Compter depuis la préparation, pas depuis le réchauffage. Pour le riz, refroidir idéalement en 1 h. Réfrigérer rapidement en petits contenants propres et fermés, sans dépasser 2 h à température ambiante ; zone froide à 4 °C maximum. Ces durées supposent une chaîne du froid respectée et ne concernent pas les aliments crus.