

Cuisson

Coupe de porc

Côtelettes:
-de longe désossées
-de longe avec os

Côtes levées
(de dos ou de flanc)

Escalope traditionnelle

Escalope farcie
(roulade ou rosette)

Filet mignon

Rôti de longe
(coupe centre)

Soc de porc

Mode de cuisson

-à la poêle à feu mi-vif
-au BBQ à intensité mi-élevée
-au four à 150 °C (300 °F)

-en mijoté à feu moyen
-au four à 150 °C (300 °F) en sauce
-au BBQ ou au four à 230 °C (450 °F)
pour griller après la cuisson

-à la poêle à feu vif
-au BBQ à intensité élevée

-au four à 175 °C (350 °F)
(en papillote)
-au BBQ à intensité mi-élevée
(en papillote)

-à la poêle à feu moyen
-au four à 150 °C (300 °F)
-au BBQ à faible intensité

- au BBQ à intensité moyenne
-au four 10 min. à 200 °C (400 °F)
et le reste à 175 °C (350 °F)

-en mijoté à feu moyen
-au four à 150 °C (300 °F)

Poids ou dimension

2 cm (¾ po)

peu importe

6 mm (¼ po)

6 mm (¼ po)

350 g (¾ lb)

800 g (1 ¾ lb)

1 kg (2 ¼ lb)

Temps de cuisson

6 à 8 min.
6 à 8 min.

1 h 30 à 2 h
1 h 30 à 2 h
10 à 15 min.

1 à 2 min.

15 à 20 min.

20 à 25 min.

45 à 50 min.
(20 à 25 min. / lb)

3 à 4 heures (ou jusqu'à ce que
la viande se détache facilement
avec une fourchette)