

# Tableau des Températures de Cuisson des Viandes

## Guide Complet - Températures Gastronomiques et Normes de Sécurité

### BŒUF

Type de Cuisson	Température à Cœur (Dégustation)	Température Sécurité UE	Aspect	Temps Repos
Bleu	38-42°C	Non recommandé	Rouge froid au centre	5 min
Saignant	42-45°C	50-55°C	Rouge tiède au centre	5 min
À point	50-55°C	55-60°C	Rosé au centre	5-7 min
Bien cuit	58-62°C	65-70°C	Légèrement rosé	7-10 min
Très bien cuit	65-70°C	>70°C	Pas de rose	10 min
Viande hachée	<b>71°C minimum</b>	<b>71°C obligatoire</b>	Pas de rose	3 min

### PORC

Type de Préparation	Température Dégustation	Température Sécurité UE	Aspect	Temps Repos
Filet rosé	58-62°C	63°C (3 min) ou 71°C	Rose pâle tendre	5 min
Côtelettes	60-63°C	63°C (3 min) ou 71°C	À peine rosé	3-5 min
Rôti	63-65°C	71°C	Juteux	10 min
Porc effiloché	88-93°C	71°C minimum	Très tendre	15 min
Échine	63-68°C	71°C	Moelleux	5-7 min

### VOLAILLE

Type	Température Dégustation	Température Sécurité UE	Aspect	Temps Repos
Poulet entier	72-74°C	<b>74°C obligatoire</b>	Jus clair	10-15 min
Blanc de poulet	68-70°C (sous-vide)	<b>74°C</b>	Juteux	5 min
Cuisses de poulet	74-78°C	<b>74°C minimum</b>	Fondant	5 min
Magret de canard	52-56°C	71°C	Rosé	5 min
Canard entier	74°C (cuisse) / 60°C (magret)	<b>74°C</b>	Varié	10 min
Dinde	74°C	<b>74°C obligatoire</b>	Bien cuit	15-20 min

## AGNEAU

Type de Cuisson	Température Dégustation	Température Sécurité	Aspect	Temps Repos
Saignant	42-48°C	50-55°C	Rouge vif	5 min
Rosé	48-52°C	55-60°C	Rose tendre	7 min
À point	55-60°C	60-65°C	Rose pâle	10 min
Bien cuit	65-68°C	71°C	Pas de rose	10 min
Gigot (rosé)	52-56°C	60-65°C	Rosé uniforme	15 min

## VEAU

Type de Cuisson	Température Dégustation	Température Sécurité	Aspect	Temps Repos
Rosé	52-56°C	60-65°C	Rose délicat	5 min
À point	58-62°C	65-70°C	Légèrement rosé	7 min
Bien cuit	65-68°C	71°C	Blanc	10 min
Rôti de veau	56-60°C	65-70°C	Rose pâle	10-15 min

## GIBIER

Type	Température Dégustation	Température Sécurité	Aspect	Notes
Cerf/Biche	48-52°C	60-65°C	Rouge-rosé	Viande maigre
Chevrouil	48-52°C	60-65°C	Rosé	Très tendre
Sanglier	65-71°C	71°C obligatoire	À peine rosé	Risque trichinose
Lièvre	60-65°C	65-70°C	Rose pâle	Viande ferme
Faisan	65-68°C	74°C	Légèrement rosé	Comme volaille

## MÉTHODES SPÉCIALES

### Sous-vide (Basse Température)

Viande	Température	Temps	Finition
Bœuf	50-54°C	1-4h	Saisie forte
Porc	58-60°C	2-4h	Caramélisation
Agneau	50-52°C	1-3h	Grill rapide

Viande	Température	Temps	Finition
Volaille	62-65°C	2-4h	Peau croustillante

## BBQ Low & Slow

Viande	Température Four	Température Cœur	Temps
Brisket	107-135°C	88-93°C	8-12h
Porc effiloché	107-120°C	93-96°C	8-10h
Ribs	107-120°C	88-90°C	4-6h

## ⚠ ZONES DE SÉCURITÉ

Zone	Température	Risque
Zone de danger	4°C - 60°C	Multiplication bactérienne
Danger maximal	20°C - 45°C	Croissance rapide
Conservation chaude	> 63°C	Sécuritaire
Conservation froide	< 4°C	Sécuritaire
Congélation	< -18°C	Arrêt total

## 💡 RÈGLES IMPORTANTES

### Sécurité Obligatoire (Règlement UE 852/2004)

- **Viandes hachées** : 71°C minimum (toutes viandes)
- **Volaille** : 74°C à cœur (obligatoire)
- **Porc** : 63°C pendant 3 minutes OU 71°C instantané
- **Sanglier/Gibier sauvage** : 71°C (trichinose)
- **Maintien au chaud** : 63°C minimum

### Conseils Pratiques

1. **Thermomètre** : Toujours utiliser un thermomètre à sonde
2. **Repos** : Indispensable pour redistribuer les jus
3. **Sortie du frigo** : 30-45 min avant cuisson pour viandes rouges
4. **Carry-over** : La température monte de 3-5°C pendant le repos
5. **Épaisseur** : Adapter le temps selon l'épaisseur (+50% par cm supplémentaire)

---

*Note : Les températures de dégustation correspondent aux standards gastronomiques. Pour une sécurité maximale, respecter les températures réglementaires UE.*