

# TABLEAU DES TEMPÉRATURES À COEUR

## BOEUF

	T° à coeur Bleu	T° à coeur Saignant	T° à coeur À point	T° à coeur Bien cuit
● Filet	49 - 52°C	53 - 57°C	58 - 63°C	+ 65°C
● Rôti (rumsteak, fauxfilet, tende)	49 - 52°C	53 - 57°C	58 - 63°C	+ 65°C
● Côte	49 - 52°C	53 - 57°C	58 - 63°C	+ 65°C
● Paleron basse température (60 à 75°C d'enceinte)				58 - 63°C
● Paupiettes				65 - 68°C

## VEAU

	T° à coeur Rosé	T° à coeur À point	T° à coeur Bien cuit
● Filet mignon	58 - 61°C	62 - 64°C	
● Quasi ou noix		60 - 63°C	
● Carré		62 - 64°C	65 - 68°C
● Épaule		62 - 64°C	65 - 68°C
● Paupiettes			65 - 68°C

## POISSON

	T° à coeur Bleu	T° à coeur Saignant	T° à coeur À point	T° à coeur Bien cuit
● Cabillaud / lieu			51°C	54°C
● Lotte			52°C	54°C
● Sandre / turbo			51°C	54°C
● Saumon	40°C	48°C	50°C	52°C
● Thon	42°C	48°C	50°C	52°C
● Espadon / Marlin		48°C	50°C	52°C
● Poisson entier (avec arête)			+ 2°C À RAJOUTER	

## AGNEAU

	T° à coeur Rosé	T° à coeur À point	T° à coeur Bien cuit
● Carré		60 - 63°C	
● Selle	58 - 63°C	60 - 63°C	
● Gigot	58 - 63°C	60 - 63°C	65 - 68°C
● Épaule		60 - 62°C	65 - 68°C

## GIBIER

	T° à coeur Rosé	T° à coeur À point	T° à coeur Bien cuit
● Noix de cerf/ Chevreuil	58 - 63°C	60 - 63°C	70 - 72°C
● Cuisse de sanglier		70 - 72°C	76 - 78°C

## FOIE GRAS

	T° à coeur Bleu	T° à coeur Mi-cuit	T° à coeur À point	T° à coeur Bien cuit
● Foie gras	58°C ( BASSE TEMPÉRATURE )	63°C	72°C	

## PINTADE

	T° à coeur Rosé	T° à coeur À point	T° à coeur Bien cuit
● Suprême			69 - 72°C
● Cuisse			73 - 75°C

## POULET / DINDE

	T° à coeur À point	T° à coeur Bien cuit
● Filet ou blanc	68 - 70°C	
● Cuisse	70 - 72°C	
● Volaille farcie	68 - 70°C	72 - 75°C
● Volaille entière	65 - 68°C ( CUISSON BASSE TEMPÉRATURE )	70 - 72°C ( CUISSON HAUTE TEMPÉRATURE )

## PORC

	T° à coeur À point	T° à coeur Bien cuit
● Filet mignon	60 - 62°C	
● Carré		68 - 72°C
● Rôti (échine)		68 - 72°C
● Jambon		68 - 72°C

## DIVERS

	T° à coeur À point	T° à coeur Bien cuit
● Courge	72°C	75°C
● Terrine de viande ou pâté en croute	72°C	75°C
● Terrine de poisson	58 - 60°C	
● Brioche	92 - 94°C	
● Coulant au chocolat noir	52°C	55°C
● Coulant au chocolat blanc ou au lait	45°C	48°C



Les plages de températures indiquées sont volontairement large pour inclure les «plus ou moins» de chaque cuisson (bleu ++, entre à point et bien cuit ...). Ajouté au choix de température d'enceinte du four, il convient de combiner les goûts et recettes choisies pour déterminer **la température idéale...**

## CANARD

	T° à coeur À point	T° à coeur Bien cuit
● Magret ou filet	58 - 60°C	
● Cuisse		70 - 72°C
● Cuisse confite		78 - 80°C