

# Le coup de main: rôtir

Dégustés en famille ou entre amis, les rôtis remportent un franc succès. Apprenez à maîtriser tout l'art de ce mode de cuisson grâce à notre recette étape par étape.



**Silvia Amaudruz**

est enseignante d'économie domestique et cuisinière passionnée. Elle gère une exploitation agricole avec son mari au Mont-sur-Lausanne.

**En cas de question, de problème ou de suggestion dans le domaine culinaire, n'hésitez pas à contacter Silvia Amaudruz.**

Producteurs Suisses de Lait PSL  
Rédaction LE MENU  
Weststrasse 10  
3000 Berne 6  
conseilsrecettes@lemenu.ch

Autres recettes pas à pas à l'adresse

[www.lemenu.ch/lecoupdemain](http://www.lemenu.ch/lecoupdemain)

## Rôtir de manière conventionnelle



Par exemple de gros morceaux de viande tendres, tels que le rosbif, les côtes couvertes, le gigot d'agneau ou de chevreuil, la volaille.

Assaisonner la viande et la saisir dans une poêle dans de la crème ou du beurre à rôtir.

Déposer dans un plat à feu et glisser au four préchauffé à 180 °C. Avant que la température à cœur souhaitée ne soit atteinte (10–15 °C de moins), éteindre le four, entrouvrir la porte et laisser reposer durant 20 min avant de découper en tranches. En fonction de la recette, préparer une sauce à partir du fond de rôtissage.

■ Rôtir au four dès le début en glissant la viande crue et assaisonnée dans la rôtissoire directement au four très chaud. Saisir dans du beurre ou de la crème à rôtir. Réduire la température du four à 180 °C et poursuivre comme indiqué précédemment.

## Rôtir à basses températures



Par exemple de petits ou gros morceaux de viande tendres, tels que le magret de canard, le rosbif, le filet de bœuf entier. Assaisonner la viande et la saisir dans une

poêle dans de la crème ou du beurre à rôtir. Glisser sur une grille au four préchauffé à 80 °C au-dessus de la lèchefrite. En fonction de la recette, rôtir durant 1 à 2 h, puis servir.

■ Pour rôtir de grosses pièces de viande, telles que le gigot d'agneau ou de gibier, il est recommandé de baisser progressivement la température du four. Enfourner à 180–200 °C, puis descendre à 80 °C en l'espace d'une demi-heure environ.

## Rôtir des pommes de terre au four



Pommes de terre coupées de différentes façons.

Assaisonner les pommes de terre et les cuire au four à environ 180 °C sur une plaque ou dans un plat à gratin avec du beurre ou de la crème à rôtir en remuant de temps en temps.

■ Blanchir les pommes de terre ou les cuire en robe des champs avant de les peler et de les couper en morceaux. Ainsi elles ne s'oxyderont pas à l'air, resteront sèches et se laisseront rôtir plus facilement.

## Rôti de veau

Pour 6 personnes

préparation: env. 25 min / rôti: env. 1h15

1,2 kg de côtes couvertes de veau  
sel, poivre  
beurre à rôtir

sauce:

beurre  
1 échalote taillée en julienne  
1 brindille de romarin, effeuillée  
2 dl de vin blanc  
2 dl de bouillon ou de fond de viande  
50 g de beurre, froid, en morceaux  
romarin pour la garniture

**1** Saler et poivrer généreusement la viande et la saisir dans une poêle sur toutes les faces dans le beurre à rôtir. Déposer la viande dans un plat à gratin et la glisser au four préchauffé à 180 °C. Arroser de temps en temps avec le fond de rôtissage. Dès que la température au cœur de la viande a atteint 45 °C, éteindre le four, ouvrir la porte et laisser reposer le rôti durant 20 min encore dans le four éteint. En fin de cuisson, la température à cœur doit être de 60–65 °C.

**2** Sauce: jeter la graisse excédentaire de la poêle. Mettre le beurre et y étuver l'échalote. Ajouter le romarin et faire revenir. Déglacer au vin blanc et réduire fortement. Arroser de bouillon et réduire une nouvelle fois. Passer au chinois dans une petite casserole et, peu avant de servir, incorporer le beurre froid en parcelles en fouettant la sauce. Rectifier l'assaisonnement.

**3** Découper le rôti, dresser les morceaux de viande sur des assiettes chaudes et garnir de romarin.

### NOTES

■ Sortir la viande du réfrigérateur 30 min à 1 h avant de la rôtir (selon la taille).

■ Planter un thermomètre à viande dans la viande tout juste saisie et le laisser pour surveiller la cuisson à cœur. Températures idéales:

– veau: 70–75 °C (rosé)

– porc: 75–80 °C

– bœuf, agneau et chasseur: 45–50 °C «bleu», 50–55 °C «saignant», 60 °C «à point», 70 °C «bien cuit»

– poulet: 75–80 °C

## Cuisses de lapin sauce moutarde

Pour 4 personnes

préparation: env. 40 min

1 plat réfractaire

4 cuisses de lapin de 120–150 g pièce  
sel, poivre  
beurre ou crème à rôtir

sauce:

2 dl de fond de veau  
3 cs de vin blanc sec  
2 cs de moutarde en grains  
1 cs de moutarde douce  
1,8 dl de demi-crème pour sauces  
sel, poivre

**1** Assaisonner les cuisses de lapin, saisir de tous les côtés dans le beurre à rôtir.

Disposer dans le plat réfractaire et cuire 15–20 min dans le four préchauffé à 150 °C.

**2** Sauce: enlever le surplus de graisse de la poêle, verser le fond de veau et le vin blanc, et réduire. Ajouter la moutarde et mijoter 1 min, incorporer la demi-crème pour sauces, rectifier l'assaisonnement.

**3** Dresser les cuisses de lapin dans des assiettes chaudes, napper de sauce.

