



La Ferme MacDale Farms Inc.  
341 route 132  
Hope (Quebec) G0C 2K0  
Tel & Fax 418.752.3371  
[macdale@globetrotter.net](mailto:macdale@globetrotter.net)

### **Astuces de la cuisson**

La Ferme MacDale Inc. vous offre une qualité supérieure avec son produit de 'Bœuf Organique Certifié'.

Le bœuf organique est aussi tendre que le bœuf conventionnel. La préparation par contre diffère. D'abord, le bœuf organique est d'avantage plus maigre, contenant 1/3 à 1/2 de la quantité de gras normalement retrouvée dans le bœuf conventionnel. L'excès de gras sert à isoler la viande tandis que la viande maigre requiert moins de temps à la cuisson. Une cuisson prolongée ne fait qu'endurcir les protéines de la viande. La règle générale pour assurer le goût tendre d'une viande organique, est d'assurer une cuisson à feu doux et de plus longue durée.

Quelques conseils que vous trouverez sur le site '*American Organic Beef*'.

1. Le plus gros problème dans la cuisson de viande organique dépend de sa cuisson. Ceci est une viande de bœuf qui s'approprie à une cuisson saignante/médium. Pour une préférence 'bien cuit' il serait préférable de faire la cuisson à feu doux et dans une petite sauce pour maintenir une certaine humidité.
2. Compte-tenu de sa consistance maigre, il serait bon d'ajouter une couche d'huile d'olive ou autre huile de votre choix qui assurera garder sa saveur et à brunir. Cette technique prévient la sécheresse et l'adhésion dans la poêle.
3. La marinade de viande maigre à braiser est recommandée avant la cuisson. Choisissez toujours une recette qui fait relever la saveur de cette viande délicate au lieu de la masquer. La quantité d'humidité assure le bon goût. Certains optent pour une vinaigrette de salade. Attention au vinaigre pur, boisson alcoolisée ou bière qui n'auront pas assez de temps à dissiper avec cette viande qui cuit plus rapidement. Donc, coupez le temps de cuisson. Comment fonctionne une marinade? L'ingrédient actif primaire responsable à la tendreté de la viande est l'élément d'acide peu importe le mélange. On obtient de bons résultats avec du vinaigre, jus de citrons, vin rouge, yogourt ou babeurre. Certains enzymes que l'on retrouve dans les fruits frais ex : papaye, ananas, kiwi, et sauce oriental soya, font également parti des agents qui favorisent l'aspect tendreté de la viande. Pour un résultat optimal, on peut mariner les cubes de bœuf d'une durée de 30 minutes à 2 :h .
4. La préparation doit être réfrigérée.
5. Si le temps vous manque, tout simplement badigeonner avec une sauce préférée sur une viande décongelée. Couvrir d'une pellicule plastique et masser légèrement pour attendrir le fibre de viande laissant pénétrer la préparation de sauce. Passer au rouleau suffit également.

6. Cuisson sur rond : idéal peu importe votre choix de bifteck. Le control de la température est plus précise que la cuisson dans un Bar-B-Q. Ajoutez du beurre et ail en fin de cuisson à feu doux pour permettre l'absorption du goût, comme font les chefs de 'grill'.
7. Avec l'utilisation d'un thermomètre à viande, vous pouvez retirer votre viande de la cuisson 10 degré F avant la température suggérée. La viande organique contient un taux de protéines élevé et taux de gras très faible, ce qui explique une cuisson plus rapide de 30%. La cuisson continue après l'avoir retiré de sa poêle ou four.
8. N'utilisez jamais de fourchette mais plutôt des pinces pour tourner votre viande lors d'une cuisson sur B.B.Q.
9. Il est recommandé que vous diminuiez votre température de recette de cuisson de 50 F. en moyenne. Le temps de cuisson ne change pas, même a`une température inférieure. Dans votre apprentissage de cuisiner la viande organique, il est recommandé que vous utilisez un thermomètre. Les sauces et bouillons rendent plus tendres d'avantage.
10. Sur le 'grill' il faut saisir la viande rapidement à feu vif (high) et par la suite à feu doux pour sceller les jus à l'intérieure. N.B. 30% moins de temps de cuisson.
11. Rôti au four : saisir dans une poêle avant de mettre au four (préchauffé).

*En appréciant l'intérêt que vous portez à notre produit, nous vous invitons à savourer le vrai goût de la santé Gaspésienne. Vos commentaires sont toujours appréciés.*

*Bonne dégustation!*

**La Famille de la FERME MACDALE**