

Mémo — Températures à cœur des aliments

Découvrir et partager les plaisirs de la cuisine au barbecue

Chiffres recoupés avec plusieurs guides de cuisson barbecue professionnels et, pour la sécurité, avec l'ANSES et l'USDA/FDA.

Bœuf

Découpe	Sonde	Braises	Temps
Steak/entrecôte — bleu	45 à 50°C	250-300°C	4-5 min
Steak/entrecôte — saignant	50 à 55°C	230-260°C	6-8 min
Steak/entrecôte — à point	55 à 60°C	200-220°C	8-10 min
Steak/entrecôte — bien cuit	70°C	180-200°C	10-12 min
Rôti/rumsteck — à point	55 à 60°C	200-220°C	20-25 min
Rôti/rumsteck — bien cuit	65 à 70°C	200-220°C	30-35 min

Veau

Pièce	Rosé	À point	Bien cuit
Filet mignon	58 à 61°C	62 à 64°C	—
Quasi / noix	—	60 à 63°C	—
Carré	53 à 57°C	62 à 64°C	65 à 68°C
Épaule	—	62 à 64°C	65 à 68°C

Agneau

Découpe	Sonde	Braises	Temps
Côtelettes (rosé)	55 à 60°C	200-220°C	8-10 min
Gigot (à point)	60°C	160-180°C	1h20-1h40
Épaule (bien cuit)	75 à 80°C	160-180°C	1h20-1h40
Épaule confite/fumée, effilochée	90 à 93°C	110-130°C	6-8h

Porc

Découpe	Sonde	Braises	Temps
Côtes, échine	70°C	180-200°C	14-16 min
Filet mignon	70°C	180-200°C	30-35 min
Rôti	70°C	180-200°C	40-60 min
Travers (ribs)	85 à 90°C	130-160°C	2h-2h30
Épaule fumée effilochée (pulled pork)	93 à 96°C	110-130°C	8-14h

Canard

Découpe	Sonde	Braises	Temps
Magret, filet (rosé)	55 à 58°C	200-220°C	10-12 min
Cuisse	70 à 72°C	—	—
Cuisse confite	78 à 80°C	—	—

Poulet, dinde, pintade

Découpe	Sonde (minimum)	Braises	Temps
Filet, blanc	74°C	200-220°C	6-8 min
Cuisses	74°C (viser 80°C)	180-200°C	25-30 min
Ailes	74°C (viser 75°C)	180-220°C	20-25 min
Poulet entier	74°C (viser 82-85°C)	180-200°C	1h-1h20

74°C = seuil de sécurité non négociable (ANSES/USDA) sur tous les morceaux. Les valeurs plus hautes sont pour la texture, pas la sécurité.