
CUISONS & TEMPÉRATURE À CŒUR

À POINT, C'EST 54 °C.

La cuisson n'est pas une affaire de minutes mais de degrés Celsius au cœur de la viande. Une sonde à vingt euros remplace toute l'expérience du monde – et c'est le seul moyen de réussir deux fois de suite exactement le même steak.

 BLEU 45–47 °C Saisi à l'extérieur, cœur presque cru et frais	 SAIGNANT 48–52 °C Cœur rouge vif et moelleux, qui rend du jus	 À POINT 53–56 °C Cœur rouge, liseré rosé – la référence
 ROSÉ 57–60 °C Rosé de part en part, nettement plus ferme	 CUIT 61–65 °C Plus qu'une fine bande rosée	 BIEN CUIT dès 66 °C Gris-brun à cœur, peu de jus

Valeurs valables pour le bœuf, mesurées au milieu de l'endroit le plus épais. Sur les cartes anglophones, elles correspondent à *blue*, *rare*, *medium rare* et *well done* – le *medium* anglo-saxon étant en pratique un peu plus cuit que notre à point.

PAR MORCEAU

CHAQUE PIÈCE NE VEUT PAS LE MÊME POINT

Les morceaux maigres sèchent plus tôt, les pièces très persillées demandent un peu plus de chaleur pour que le gras fonde. Ce tableau indique la température cible à laquelle chaque morceau atteint son optimum.

MORCEAU	TEMPÉRATURE À CŒUR CONSEILLÉE	CUISSON	POURQUOI
Filet	52–54 °C	Saignant à à point	Très maigre – au-delà de 56 °C il devient farineux
Entrecôte / ribeye	54–57 °C	À point à rosé	L'œil de gras a besoin de chaleur pour fondre
Faux-filet	53–55 °C	À point	Fibre ferme, vite coriace au-delà
T-bone / porterhouse	53–56 °C	À point	Placer le côté filet sur la zone la moins chaude
Tomahawk	54–56 °C	À point	L'épaisseur impose le reverse sear
Picanha	54–58 °C	À point à rosé	La couche de gras doit avoir fondu
Bavette / flank	52–55 °C	À point	Fibre grossière, coriace immédiatement au-dessus
Onglet / hampe	52–54 °C	Saignant à à point	Cuisson très courte, feu vif
Flat iron	53–55 °C	À point	Tendre, mais jamais au-delà de rosé
Wagyu A5	50–54 °C	Saignant à à point	Le gras fond dès 25 °C
Viande hachée / burger	dès 68–70 °C	Bien cuit	Hygiène : les germes sont répartis dans tout le steak
Short ribs / brisket	92–95 °C	Bien au-delà du bien cuit	Le collagène doit se transformer en gélatine

LA CUISSON RÉSIDUELLE

Un steak continue de cuire après être sorti du feu. La couche extérieure brûlante cède sa chaleur au cœur plus froid jusqu'à ce que la température s'équilibre. L'ampleur de ce phénomène dépend de l'écart de température :

- **Poêle ou grill à feu vif** : 3 à 5 °C de cuisson résiduelle. Davantage pour les pièces de plus de 5 cm.
- **Reverse sear** : 1 à 2 °C, le cœur étant déjà proche de la cible.
- **Sous vide** : pratiquement nulle – c'est pourquoi on cuit directement à la température visée.

Règle pratique : avec la méthode classique à la poêle, retirez le steak environ 3 °C en dessous de la température souhaitée. Pour un à point : sortir à 51 °C, servir à 54 °C.

BIEN MESURER

Une sonde mesure à la pointe, pas sur la tige. Introduisez-la donc *par le côté*, horizontalement, au milieu de la partie la plus épaisse, et non par le dessus – la pointe reste ainsi dans le cœur au lieu de traverser.

- Ne mesurez pas près d'un os : l'os conduit la chaleur autrement et fausse la valeur.
- Évitez également les veines de gras.
- Pour le T-bone et le porterhouse, mesurez chaque côté séparément.
- Une sonde affichant en deux à trois secondes suffit largement ; les appareils plus chers sont surtout plus rapides, pas plus précis.

LE TEST DU TOUCHER — EN CAS D'URGENCE

Sans thermomètre, la comparaison avec la base de votre pouce dépanne. Appuyez sur le muscle sous le pouce avec l'index de l'autre main :

POSITION DE LA MAIN	SENSATION	CORRESPOND À
Main détendue	très souple, qui cède	Bleu / saignant
Pouce contre index	souple avec légère résistance	À point
Pouce contre majeur	élastique	Rosé
Pouce contre annulaire	ferme	Cuit
Pouce contre auriculaire	dur	Bien cuit

La méthode reste une approximation grossière et ne fonctionne que sur des morceaux à structure régulière. Avec la bavette, l'onglet ou le wagyu, elle induit systématiquement en erreur.

LE REPOS — COMBIEN DE TEMPS VRAIMENT ?

À la cuisson, les fibres musculaires se contractent et poussent le liquide vers le cœur. Pendant le repos, elles se détendent et le jus se redistribue. Couper trop tôt, c'est le laisser couler sur la planche plutôt que dans la bouche.

- **Steak de 200–300 g** : 4 à 6 minutes
- **Tomahawk, porterhouse, côte de bœuf** : 8 à 12 minutes
- **Rôti entier, picanha entière** : 15 à 20 minutes

Posez la viande sur une grille ou une assiette retournée, couverte sans serrer d'une feuille d'aluminium – jamais emballée hermétiquement, sinon la croûte ramollit. Si le temps de repos vous inquiète, préchauffez les assiettes : une assiette chaude maintient un steak en température bien mieux que n'importe quelle feuille.

POURQUOI LE STEAK DU RESTAURANT N'A PAS LE MÊME ASPECT

Les cuisines professionnelles travaillent souvent avec un salamandre et une armoire chaude : le steak est saisi, repose à 55 °C et passe brièvement sous la chaleur avant le service. Le cœur est donc coloré plus uniformément qu'avec la méthode à la poêle à la maison, où subsiste un gradient du bord vers le centre. Pour obtenir cet aspect uniforme chez soi, il faut le reverse sear ou le sous vide.

QUESTIONS FRÉQUENTES

LES CUISSONS — EN BREF

QUE SIGNIFIE EXACTEMENT « À POINT » ?



À point correspond à une température à cœur de 53 à 56 °C. Le cœur est rouge et chaud, la couleur vire au rosé vers l'extérieur, et une croûte brune couvre la surface. Pour la plupart des morceaux, c'est le point offrant le meilleur rapport entre moelleux et structure.

LA VIANDE ROSÉE EST-ELLE DANGEREUSE ?



Pas pour un steak entier taillé dans un muscle : les germes se trouvent en surface et sont détruits de façon fiable à la saisie. C'est différent pour la viande hachée, piquée ou attendrie mécaniquement – les germes y sont répartis dans tout le produit, qui doit donc être cuit à cœur. Des recommandations plus strictes s'appliquent aux femmes enceintes, aux jeunes enfants et aux personnes immunodéprimées.

POURQUOI MON STEAK EST-IL GRIS ET NON BRUN ?



Pas assez de chaleur, trop d'humidité ou une poêle surchargée. Tant que l'eau s'évapore de la surface, la température plafonne à 100 °C – or la réaction de Maillard ne démarre qu'à partir de 140 °C environ. Épongez la viande, laissez la poêle chauffer vraiment et ne cuisez qu'un steak à la fois.

PEUT-ON RATTRAPER UN STEAK TROP CUIT ?



On ne revient pas en arrière. Ce qui aide : le trancher finement, en travers des fibres, et le servir avec une sauce grasse ou un beurre aux herbes. Un faux-filet trop cuit fait aussi une excellente salade le lendemain.

QUELLE TEMPÉRATURE À CŒUR POUR UN BIEN CUIT ?



À partir de 66 °C. La viande est alors gris-brun de part en part, la perte de jus est nettement plus élevée et les fibres sont fermes. Si vous commandez bien cuit, choisissez de préférence un morceau très persillé comme l'entrecôte – le gras qui fond compense une partie de la sécheresse.
