Gibier

Viande	Nombre de personnes	Temps de cuisson	Vins conseillés
Rôti de sanglier	200g / pers	Départ à four chaud (th. 8/9, 240/270°C), cuire 1h30 pour 1kg à 180°C	Bordeaux Bourgueil Château Neuf du Pape Juliènas Moulin à vent
Rôti de biche ou cerf	200g / pers	Sortez la viande 1h avant , préchauffez le four 10 min (th. 8, 240°C) cuire selon le diamètre de 10 min à 30 min, laissez reposer en dehors du four 5 à 10 min plat couvert	

Boeuf

Viande	Nombre de personnes	Temps de cuisson	Vins conseillés
Rôti	200g / pers	Sortez la viande 1h avant, préchauffez le four 10 min (th. 8, 240°C) cuire selon le diamètre de 10 min à 30 min, laissez reposer en dehors du four 5 à 10 mn plat couvert	Bourgueil Bordeaux Chinon Côtes du Rhône Morgon
Côte de bœuf ou côte de bœuf maturée	200g / pers	Faire revenir à la poêle puis 8 min de chaque côté à four chaud à 200°C ou 8 min de chaque côté au feu de bois	

Veau

Viande	Nombre de personnes	Temps de cuisson	Vins conseillés
Paupiettes	1 par pers	Dorez les paupiettes dans du beurre ou de l'huile d'olive puis recouvrir à demi d'un bouillon, cuire 1h à feu doux	Anjou Brouilly Chinon Gamay Médoc Pinot Jurançon
Rôti	200g / pers	De préférence en cocotte 1h15 ou démarrage four froid à 180°C., 1h15 pour environ 1kg-1,5kg	
Rôti farci	200g / pers	La veille cuire 1h15 démarrage four froid à 180°C. Le jour même : coupez à froid puis réchauffez au four 20 min dans son jus de cuisson	
Rôti de veau forestier en papillote	200g / pers	Mettre la papillote fermée, dans un plat sans eau 1h45 à 150°C.	

Création : ZE-COM - 02 43 78 06 56 - LE MANS - Ne pas jeter sur la voie publique

LE MANS SUD
14, rue Roger de La Fresnaye
02 43 86 04 31

LE MANS NORD
Av. Rhin et Danube
02 43 24 49 25

ALLONNES
La Raterie
02 43 52 63 41

SARL Les Bouchers Régionaux

www.lesbouchersregionaux72.fr

SARL

Les Bouchers Régionaux

Les bons conseils de votre Boucher

Cuisson et Conservation

NOS CONSEILS DE CONSERVATION DE VOTRE VIANDE

Pour que la conservation de votre viande soit optimale, la placer dans la partie la plus froide de votre réfrigérateur (entre 0°C et +4°C). Éviter de placer la viande dans des boites hermétiques en plastique ou dans du papier d'aluminium. Il est préférable de laisser vos produits dans leur papier « boucherie » qui est spécialement conçu pour optimiser la conservation. Veiller à ne pas tasser pour laisser l'air circuler.

LES TEMPS DE CONSERVATION

- Les viandes découpées se conservent 2 à 3 jours.
- Les viandes hachées préparées par le boucher doivent être consommées dans les 24 h qui suivent l'achat.
- Les viandes attendries se conservent 24 h.
- Les steaks et les rôtis se conservent 2 jours.
- Les volailles se conservent 2 jours.
- Les préparations en papillote se conservent 2 jours.

Volailles entières

Viande	Nombre de personnes	Temps de cuisson	Vins conseillés
Dinde et chapon	8-12 pers	Pochez 20 min puis 2h au four à 180°C	Bourgueil Juliénas Bourgueil Morgon Muscadet Jasnière Anjou Rouge
Pintade	3-4 pers	1h15 à 180°C ou de préférence en cocotte	
Pintade Chaponée	6-8 pers	1h30 à 180°C ou de préférence en cocotte	
Poulet	4-6 pers	20 min à 210°C four chaud puis 1h30 à 180°C ou 1h45 si >2,4 kg	
Poularde	6 pers	1h45 pour 2kg à 180°C	
Canette	3-4 pers	1h15 pour 1.5kg à 180°C	
Caille	1 par pers	Dorez dans du beurre puis recouvrir à demi d'un bouillon et cuire 1h en cocotte à feu doux	

Volailles élaborées

Viande	Nombre de personnes	Temps de cuisson	Vins conseillés
Rôti de pintade, poulet ou cannette farci	4-8 pers	La veille : cuire 1h15 à 180°C . Le jour même : coupez à froid puis réchauffez au four 20 min dans son jus de cuisson à 180°C	Champigny Muscadet Jasnières Pouilly fumé Bordeaux Anjou Rouge
Rôti de chapon Poularde	6-8 pers	La veille : cuire 1h30 à 180°C. Le jour même : coupez à froid puis réchauffez au four 20 min dans son jus de cuisson à 180°C	
Rôti filet de dinde farci	6-10 pers	La veille : cuire 1h00 à 180°C. Le jour même : coupez à froid puis réchauffez au four 20 min dans son jus de cuisson à 180°C	
Kebab volaille	2 pers	Départ à four chaud, 1h à 180°C	

Emincés et Sautés

Viande	Nombre de personnes	Temps de cuisson	Vins conseillés
Émincé de chapon, dinde, poulet, pintade, bœuf et veau	200g / pers	Dans une grande poêle, saisir à feu vif quelques minutes	Champigny Muscadet Jasnières Pouilly fumé Bordeaux Anjou Rouge
Sauté de volaille, porc, agneau et veau	200g / pers	Dans une cocotte, faites dorer 5 min puis rajouter un peu de bouillon (cube ou vin), mijoter 45 min	

Porc

Viande	Nombre de personnes	Temps de cuisson	Vins conseillés
Rôti filet	200g / pers	Départ à four froid, cuire 1h15 à 180°C pour 1kg	Anjou Bourgueil Saumur
Rôti farci	200g / pers	La veille : Départ à four froid, cuire 1h15 à 180°C pour 1kg . Le jour même : Coupez à froid et réchauffez à 180°C 20 min dans son jus de cuisson	
Rôti porc papillotte	200g / pers	Mettre dans un plat sans eau 1h30 à 180°C	
Filet mignon de porc élaboré	3 pers	1h à 150°C	
Filet mignon en croûte	3-4 pers	1h30 à 150°C	

Papillotes

Viande	Nombre de personnes	Temps de cuisson	Vins conseillés
Pintade en papillote / Rôti de porc papillote	3-5 pers	Mettre dans un plat sans eau 1h30 à 180°C	Jasnières Saint Nicolas de Bourgueil Brouilly Chinon
Papillote façon marmitte sarthoise Papillote façon tajine de poulet	4 pers	Mettre dans un plat sans eau 1h30 à 150°C.	
Papillote façon cassoulet	4 pers	Mettre dans un plat sans eau 50 min à 150°C.	

Agneau

Viande	Nombre de personnes	Temps de cuisson	Vins conseillés
Gigot entier	10 pers	Départ à four chaud, 15 min à 240°C, puis 1h à 180°C + 15 min pour une viande à point	Bordeaux Moulin à vent Juliènas Chiroubles
Gigot raccourci	8 pers	Départ à four chaud, 15 min à 240°C, puis 45 min à 180°C + 15 min pour une viande à point	
Épaule	5 pers	Départ à four chaud, 45 min à 180°C + 15 min pour une viande à point	
Épaule façon gigot	5 pers	Départ à four chaud, 45 min à 180°C + 15 min pour une viande à point	
Délice d'agneau	5-6 pers	Départ à four chaud, 40 min à 180°C ou de préférence en cocotte + 15 min pour une viande à point	
Rôti italien	8 pers	Départ à four chaud, 45 min à 180°C + 15 min pour une viande à point	

Pour des poids supérieurs à ceux indiqués,
nous sommes à votre disposition pour adapter le temps de cuisson.