

1 : 1 *Au commencement, il y avait le feu. Et la viande.*

LA BIBLE DU VIANDARD



L'art de la cuisson au feu.



CHAPITRE 0

Le mot de Pascal

« Dieu nous a donné la viande et le feu. À nous d'en faire le meilleur usage. »

Salut les gars, c'est Pascal.

Une belle pièce ratée au feu, ça fait mal au cœur et au portefeuille. Ce livre est là pour que ça ne t'arrive plus : le feu bien préparé, les commandements à respecter, et le bon moment pour juger ta viande. Que tu cuises au kettle, au kamado ou directement dans la braise.

Pas de blabla. Juste ce qui sert.

Sommaire

1	La Genèse	4
2	Les Commandements du viandard	7
3	Les épaisseurs et les morceaux	10
4	Le Jugement	12
	Aide-mémoire	15
	Dimanche prochain, fais ça	16



CHAPITRE 1

La Genèse

Au commencement, il y a le feu. Bien préparé, il fait la moitié du travail.

Le combustible

Charbon de bois en morceaux. Pas de briquettes, **jamais d'allume-feu liquide**. Une cheminée d'allumage et du papier suffisent. Au feu de bois : attends la braise, on ne cuit jamais sur la flamme.

La braise est prête quand...

Elle est **couverte de cendre blanche**, sans flammes. Compte 20 à 30 minutes après l'allumage.

Les deux zones

Toute la braise **d'un seul côté**, l'autre côté vide.

- **Zone chaude**, au-dessus de la braise : pour la croûte.
- **Zone douce**, à côté, couvercle fermé : pour cuire sans brûler.

Le test : ta main à 10 cm de la grille. **2 secondes maximum**, c'est la zone chaude. 5 à 6 secondes, la zone douce.

Selon ton barbecue

Même principe partout : **doux pour cuire, fort pour la croûte, la sonde décide.**

Kettle (barbecue à couvercle type Weber)

1. Deux zones. Viande sur la zone douce, couvercle fermé, **110 à 130 °C**.
2. Sonde au centre. Sors-la à **44-46 °C** pour un saignant.
3. Repos 10 minutes, aérations ouvertes : la braise monte à fond.
4. Saisis **1 à 2 minutes par face** sur la zone chaude. Sers tout de suite.

Pièce fine : directement sur la zone chaude, 2 à 3 minutes par face.

Kamado

Dôme à **120 à 140 °C**, déflecteur en place, viande en indirect jusqu'à **44-46 °C** au centre. Retire le déflecteur, ouvre les aérations, monte vers **300 °C** et saisis **1 à 2 minutes par face**. Monte doucement : un kamado qui a dépassé 200 °C met longtemps à redescendre.

Dans la braise, ou sans barbecue

Directement dans la braise

1. Charbon en morceaux, braise blanche, couche plate. Chasse la cendre avec un carton.
2. Viande sèche et salée, **sans huile**.
3. Pose-la **sur la braise**, pince longue et gants.
4. Retourne toutes les 60 à 90 secondes, 3 à 5 minutes par face au total.
5. Sors-la à **46 °C** : dans la braise, elle monte plus au repos.



Sans barbecue : four + poêle

Four à **120 °C** jusqu'à 44-46 °C au centre, puis poêle en fonte **très chaude**, 1 à 2 minutes par face. Ouvre la fenêtre, ça fume.



CHAPITRE 2

Les Commandements du viandard

Dix commandements. Respecte-les, et tu évites les ratés qui gâchent une belle pièce.

I. Tu ne cuiras point au chrono.

Deux pièces de poids différents, la même braise : dix minutes d'écart. Une sonde, au centre, loin de l'os.

II. Tu choisiras ta méthode selon l'épaisseur.

Fine : feu fort et rapide. Épaisse : doux d'abord, fort ensuite (chapitre 3).

III. Tu ne poseras point une viande mouillée.

Une surface humide fait de la vapeur, pas de croûte. Papier absorbant, toutes les faces.

IV. Tu ne saleras point dans la demi-heure qui précède le feu.

Salée 10 à 30 minutes avant, la viande a rendu son eau en surface et ne dore pas. Sale juste avant, ou la veille.

V. Tu ne poivreras point avant le feu.

Le poivre brûle sur la saisie et devient amer. Poivre au moment de trancher.

Les Commandements (suite)

VI. Tu attendras la braise blanche.

Pas de flammes, pas d'allume-feu liquide. Charbon en morceaux et un peu de patience.

VII. Tu ne cuirás point dans la flamme.

Le gras qui coule fait flamber : la flamme noircit sans cuire. Si ça flambe, déplace la viande sur la zone douce.

VIII. Tu ne piqueras point ta viande.

Une pince, jamais une fourchette. On ne fait pas de trous dans une belle pièce.

IX. Tu la sortiras avant qu'elle soit cuite.

Elle prend encore plusieurs degrés au repos. Sors-la 5 à 8 °C avant ta cible.

X. Tu la laisseras reposer, puis tu trancheras contre les fibres.

10 minutes sur une planche. Puis en travers des fibres, d'un geste long, avec une lame qui coupe.

PASCAL

Et un onzième, pour la route : tu ne la sortiras point du frigo une heure avant « pour qu'elle soit à température ». Ça réchauffe à peine le centre. Sèche-la, sale-la, et au feu.



CHAPITRE 3

Les épaisseurs et les morceaux

Retiens cette règle, la plus utile du livre : l'épaisseur décide de la méthode, de la température de sortie et du repos.

Fine, la pièce cuit en quelques minutes. Passée en douceur, elle est grise avant d'avoir sa croûte. Feu fort, point.

Épaisse, au feu fort seul, la croûte brûle avant que le centre chauffe. Il faut cuire doucement d'abord, puis saisir.

Plus c'est gros, plus ça monte au repos. Une pièce fine prend environ 2 °C hors du feu, une grosse côte 5 à 8 °C.

La règle en un coup d'œil

ÉPAISSEUR	MÉTHODE	SORTIR À (SAIGNANT)	REPOS
2 à 3 cm	Feu fort direct, 2 à 3 min par face	50 °C	5 min
4 à 5 cm	Deux zones, ou doux puis saisie	44 à 48 °C	10 min
5 cm et plus	Doux puis saisie	44 à 46 °C	10 à 15 min

Entrecôte, côte, tomahawk

- **Entrecôte** : sans os, 2 à 3 cm. Feu fort direct.
- **Côte de bœuf** : os court, 4 à 5 cm. Deux zones, ou doux puis saisie. La **calotte**, le croissant persillé du dessus, est le meilleur morceau.
- **Tomahawk** : os long, 5 cm et plus. Doux puis saisie sur la braise : il ne rentre pas dans une poêle. Repos 15 minutes.

L'os garde la viande qui le touche un peu plus rosée : plante toujours la sonde **loin de l'os**. Plus il y a de gras, plus ça flambe : pare-le à 5 mm.

Au comptoir, une seule phrase : « Une côte de **4 à 5 cm**, maturée à sec si vous avez. » Compte **400 à 500 g avec os par viandard**.



CHAPITRE 4

Le Jugement

Le moment de vérité. La sonde juge, pas l'œil.

La température dans l'assiette

CUISSON

AU CENTRE, APRÈS REPOS

Bleu

45 à 48 °C

Saignant

52 à 55 °C

À point

58 à 60 °C

Bien cuit

70 °C, dommage pour une côte

La sortie

Sors-la 5 à 8 °C avant ta cible pour une grosse pièce, environ 2 °C avant pour une fine. Plante la sonde au centre, loin de l'os.

Le repos

10 minutes sur une planche, 15 pour un tomahawk. Rien dessus, ou un alu posé lâche. Jamais d'alu serré : la croûte ramollit.

PRUDENCE

Bleu et saignant : à éviter pour les femmes enceintes, les jeunes enfants, les personnes âgées fragiles et les personnes dont les défenses sont affaiblies. Pour eux, une tranche remise sur le feu jusqu'à 67 °C au centre.

Trancher



- 1. Détache l'os.** Tiens-le avec un torchon, glisse la pointe de la lame le long de l'os.
- 2. Sépare la calotte du cœur,** en suivant la ligne de gras.
- 3. Tranche contre les fibres,** tranches d'1 cm, d'un geste long. Fleur de sel, poivre, plat chaud.

Le couteau

Une lame longue pour trancher en une passe, bien affûtée pour ne pas écraser les fibres, un manche qui tient même dans une main grasse.

Chez **Karn Kutt**, c'est exactement ce qu'on fait : des couteaux de barbecue pensés pour la viande et le feu. Marque française. Garantie à vie. 30 jours pour changer d'avis. Livraison offerte. Sur **karnkutt.com**.

PASCAL

Ton beau-frère la veut bien cuite ? Coupe-lui le bout le plus fin, remets-le une minute sur le feu, et sauve le reste.

Aide-mémoire

À capturer en écran, ou à imprimer et coller sur le barbecue.

Le feu : charbon en morceaux · cendre blanche · deux zones · main à 10 cm : 2 s = chaud.

Épaisseur : 2-3 cm = feu fort direct · 4-5 cm = deux zones ou doux puis saisie · 5 cm et plus = doux puis saisie.

Avant : sécher · saler juste avant ou la veille · poivre après · gras paré à 5 mm.

Sortir à (saignant) : fine 50 °C · doux puis saisie 44-46 °C · deux zones 46-48 °C · braise 46 °C.

Dans l'assiette : bleu 45-48 · saignant 52-55 · à point 58-60 °C.

Après : repos 10 min · l'os · la calotte · contre les fibres · 1 cm.

Dimanche prochain, fais ça



- 1. Samedi soir** : une côte de 4 à 5 cm, séchée, salée, au frigo sur une grille, sans couvrir.
- 2. Dimanche, 11 h** : charbon en morceaux, deux zones.
- 3. 11 h 30** : côte sur la zone douce, couvercle fermé, 110-130 °C, sonde au centre.
- 4. À 44-46 °C au centre** : sur la planche, braise à fond, 10 minutes.
- 5. Saisie** : 1 à 2 minutes par face.
- 6. Tranche** contre les fibres. Fleur de sel, poivre.
- 7. Regarde la tête de tes invités.**

PASCAL

*Et quand ils te demandent comment tu as fait, tu leur dis : « J'ai lu.
» C'est tout.*

Voilà. Tu as le feu, les commandements et le jugement.

Allume le feu. Rate-la une fois s'il le faut. Recommence.

Et quand tu seras prêt pour la planche, le couteau qui va avec est sur **karnkutt.com**.

Et n'oublie pas : **c'est en faisant mal qu'on fait bien.**

Allez, salut les viandards, c'était Pascal, de Karn Kutt.
Ciao !