

La cuisson du bison

DIRECTIVES générales

Faites cuire le bison lentement à une température peu élevée.
Il est préférable de ne pas dépasser le degré de cuisson à atteindre.
Voici quelques conseils pour différentes coupes.

Biftecks

(SUR LE GRIL, À LA POÊLE OU DANS UNE LÛCHEFRITE)

- Utiliser des biftecks de ¾ pouce ou de 1 pouce d'épaisseur.
- Déposer un peu d'huile végétale dans une poêle à frire et faire cuire la viande à une température moyenne.
- Déposer la viande sur la grille du barbecue ou à 6 pouces (15 cm) de la source de chaleur
- Faire cuire 4 à 5 minutes chaque côté.
- Pour augmenter la tendreté, faire mariner les biftecks de pointe de surlonge ou d'intérieur de ronde (entre 8 heures et 24 heures).

Rôtis

(POINTE DE SURLONGE OU D'INTÉRIEUR DE RONDE)

- Saisir la viande au four à 500°F (260°C) ou dans une poêle à frire chaude.
- Assaisonner le rôti et ajouter ¼ tasse (50 ml) de liquide (eau ou vin rouge)
- Faire cuire la viande à 325°F (165°C) dans une cocotte allant au four ou dans une mijoteuse.
- Faire cuire le rôti jusqu'à ce qu'il atteigne une température interne de 145°F (63°C).

Rôtis

(CÔTE, LONGE ET FILET)

- Utiliser une cocotte allant au four sans couvercle.
- Assaisonner au goût.
- Faire cuire la viande à 275°F (135°C)
- Ne pas dépasser le degré de cuisson à atteindre (155°F ou 68°C)

Viande hachée







- Faire cuire le bison haché jusqu'à ce qu'il atteigne une température interne de 160°F (70°C).
- S'assurer que toutes les boulettes sont posées à plat sur la grille durant le temps de cuisson. L'équipement de cuisson doit maintenir en tout temps une température de 375°F (190°C), même si des boulettes congelées y sont ajoutées.
- Le bison haché doit toujours être cuit jusqu'à ce que toute couleur rosâtre ait disparu.



BISON CANADIEN

VALEURS *Nutritives*

Par 100 grammes de viande maigre cuite.

ESPÈCE	Gras (G)	Calories KCAL	Cholestérol MG	Fer MG	Vitamine B-12 MCG
 <i>Bison</i>	2,42	143	82	3,42	2,86
 Boeuf (de choix)	10,15	219	86	2,99	2,65
 Boeuf (de sélection)	8,09	201	86	2,99	2,64
 Porc	9,66	212	86	1,1	0,75
 Poulet (sans peau)	7,41	190	89	1,21	0,33
 Saumon Sockeye	10,97	216	87	0,55	5,80

Source: Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2001 b