

Quelles matières grasses utiliser pour cuire de la viande ?

écrit par Karim

Le type de matière grasse à utiliser dépend de la viande à cuire et du type d'ustensile de cuisson choisi. Ci-dessous quelques exemples pour vous permettre de prendre les matières grasses qui se marient le mieux avec une viande :

- > La viande d'agneau, utiliser principalement [de l'huile d'olive](#).
- > Le porc peut être cuit avec un mélange [de beurre](#) et [d'huile neutre](#) (huile de pépins de raisins).
- > Le bœuf, utiliser également un mélange [d'huile neutre](#) (huile de pépins de raisins) et [du beurre](#).
- > La viande de veau, utiliser également un mélange [d'huile neutre](#) (huile de pépins de raisins) et [du beurre](#).

Le mélange permet au beurre de monter plus haut en température sans brûler.

Il faut toujours commencer une cuisson à feu vif avec un petit filet d'huile d'olive uniquement puis, lorsqu'une croûte s'est formée sur les 2 faces, abaisser le feu et ajouter le beurre. Poursuivre la cuisson en arrosant régulièrement votre viande de matière grasse afin de la nourrir.

Vous pouvez également utiliser [du beurre clarifié](#), il est beaucoup moins sensible aux hautes températures. Pour obtenir du beurre clarifié :

-> **Etape 1** : Couper le beurre en dés, faire fondre le beurre dans une petite casserole à feu très doux et sans remuer. La caséine (protéine du lait) forme une mousse à la surface.

-> **Etape 2** : - Une fois le beurre fondu, avec une cuillère enlever la couche supérieure blanche, c'est une opération longue mais il est important de retirer le maximum de ces impuretés. Nettoyer la cuillère fréquemment.

Etape 3 : Verser très lentement le beurre fondu dans un bol en laissant le petit lait au fond de la casserole.

Vous obtenez au final un beurre clarifié qui a l'avantage de supporter des températures plus élevées.