

INSTRUCTIONS DE BASE POUR LA CUISSON



VIANDES

DÉCONGÉLATION

Nous recommandons que tous nos produits soient décongelés pendant 6 à 12 heures au réfrigérateur. De façon alternative, les produits emballés sous vide peuvent être décongelés dans l'eau froide, et ce, dans leurs emballages de plastique, afin de conserver la saveur. Pour de meilleurs résultats, les viandes devraient être à la température de la pièce avant la cuisson.

ATTENTION: *Puisque notre viande est très maigre, elle exige un temps de cuisson de 10% à 20 % inférieur.*

BŒUF ANGUS CERTIFIÉ

L'âge du bœuf Angus certifié varie entre 9 et 18 mois maximum. De plus, cette catégorie supérieure a un vieillissement minimum de 35 jours. Seul un animal sur cinquante peut se mériter l'étiquette Bœuf Angus Certifié, il est donc sans égal en terme de tendreté et saveur.

CHÂTEAUBRIAND (AAA ou Angus)

Le filet mignon est une viande très maigre, elle nécessite donc un temps de cuisson inférieur. Afin d'en apprécier la tendreté ainsi que toute sa saveur, une cuisson saignante est donc suggérée. Suggestion : badigeonner de beurre et cuire au four à 400°F (250°C) pendant 25 minutes, trancher et servir nappé d'une sauce béarnaise.

ESCALOPES DE VEAU OU POULET (STYLE ITALIEN)

Décongeler et attendrir les escalopes. Mariner dans un mélange d'huile d'olive, vinaigre de vin rouge, ail, persil, sel et poivre. Tremper dans des œufs battus pour ensuite enrober de mie de pains Italien et frire à la poêle. Idéal pour les recettes de Veau Parmesan, Veau Marsala, Veau Cordon Bleu, etc.

FILET DE PORC

Décongeler, enduire d'huile et rouler dans un mélange de moutarde sèche et cassonade. Cuire au four à 400°F (250°C) pendant 20 minutes ou cuire au four sans assaisonnement et nappé d'une sauce dijonnaise.

PORC SOUVLAKI ET KABOBS DE BŒUF

Peuvent être grillés ou rôtis au four à 400°F (250°C) pendant 20 minutes. Tourner après 10 minutes. Si décongelés, cuire 5 minutes de chaque côté.

RÔTI (PORC, BŒUF, VEAU ou DINDE)

Mariner le rôti ou assaisonner au goût. Placer sur une plaque de cuisson à 350°F pour environ 40 minutes. Répandre le jus de la plaque sur le dessus du rôti et remettre au four pour environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre à viande indique 150°F.

VIANDES SAUVAGES



La viande de grand gibier semble s'apparenter au bœuf. Elle se découpe et se cuit plus ou moins de la même façon. Elle peut être substituée au bœuf dans la plupart des recettes à condition de diminuer les temps et intensité de la cuisson. Il est préférable de consommer le gros gibier saignant ou rose au maximum afin de conserver la saveur et la tendreté de cette viande. Il faut toutefois saisir la pièce de gibier à feu vif pour bien emprisonner la saveur.

BISON

La CUISSON du BISON – Le bison peut s'apparenter au bœuf, il se découpe et se cuisine plus ou moins de la même façon. Il peut être substitué dans la plupart des recettes pour bœuf, en ayant toutefois soin de réduire la chaleur et le temps de cuisson. S'il est bien apprêté, sa viande révèle toute sa saveur riche et douce.

ATTENTION: Le bison est une viande peu infiltrée de graisse et très riche en protéines, elle cuit donc plus rapidement que le bœuf.

LA VIANDE DE SANGLIER

La viande de sanglier, dont la couleur est quasi-bourguogne, est appelée venaison. C'est une viande tendre et juteuse. Le goût sauvage de la viande, quoique délicat, prend toute son ampleur accompagné d'une sauce fruitée.

CUISSON: La pièce de viande, idéalement pas trop dégraissée, doit être cuite lentement et laissée préférentiellement rosée. La tendreté et la saveur de votre mets seront ainsi conservées.

CERF ROUGE «100 % SÉLECTION NORDIQUE»

Un goût de gibier très fin. Cuisiner à partir d'une viande remarquablement faible en gras, calories et cholestérol. La viande de Cerf rouge est riche en protéine, en fer et vitamine B (avec une valeur en gras beaucoup moins élevée que le bœuf ou le porc).

CARIBOU

Un goût de gibier très fin. Cuisiner à partir d'une viande remarquablement faible en gras, calories et cholestérol. C'est rosée ou même saignante que vous la préférerez.



AUTRUCHE

Un goût de gibier très fin. Cuisiner à partir d'une viande remarquablement faible en gras, calories et cholestérol. C'est rosée ou même saignante que vous la préférerez.

VOLAILLE

Notre poulet est reconnue par l'Agence canadienne d'Inspection des aliments. Notre poulet est nourri au grain végétal sans aucun produit et sous-produit d'origine animale, et ce, à compter de son premier jour de vie jusqu'à sa sortie du poulailler, à un âge supérieure au poulet conventionnel. Une fois abattu, notre poulet est refroidi à l'air, il n'y a donc pas d'eau ajouté. De ce fait, un agent de risque de contamination est éliminé.

POULET SOUVLAKI (KABOBS)

Peuvent être grillés ou cuits au four lorsque surgelé à 400°F pendant 20 minutes. Tourner après 10 minutes. Si décongelé, cuire 5 minutes de chaque côté.

COQ "O" PORC

BBQ: 30-35 minutes à feu médium. Envelopper dans du papier aluminium. Couvrir pendant les 25 premières minutes de cuisson et découvrir pour les 10 dernières minutes en badigeonnant avec sauce.

Au four: Ajouter ¼ pouce d'eau et bouillon de poulet. Cuire une heure à 350°F dans une casserole couverte avec vos légumes de préférences. Découvrir pour les derniers 10 à 20 minutes et servir avec votre sauce préférée.



POULET FARCI

Lorsque surgelé, cuire au four à une température de 400°F pendant 30 à 35 minutes. Peut être cuit au four micro-ondes à une température moyenne ou élevée pendant 3 à 6 minutes. Servir nappé d'une sauce blanche ou à la crème.

POULET CORNOUILLES FARCIS (décongelé)

Préchauffez le four à 375°F (190°C). Cuire environ 45 minutes.

CANARD / PINTADE CONFIT (décongelé)

Préchauffez le four à 350°F (190°C). Cuire 25 minutes.

CAILLES FARCIES (décongelé)

Préchauffez le four à 350°F (190°C). Cuire 30 à 40 minutes.

AILES DE POULET (produit pré-cuit)

Si congelées, cuire à 425°F pendant 30 à 45 minutes.

DOIGTS DE POULET

Si congelés, cuire à 375°F à 400°F pendant 20 minutes, en tournant une fois.

PRODUITS DE LA MER



Note: *Le poisson a une chair tendre, donc une cuisson excessive le rendra sec et sans saveur. Qu'il soit entier, en steak ou en filet, le poisson devrait être cuit environ 7 à 10 minutes par pouce d'épaisseur. Cette méthode est recommandée pour tous les modes de cuisson.*

QUEUE DE LANGOUSTE

Décongeler, couper l'endos à l'aide de ciseaux et dégager la chair de la coquille. Ajouter du beurre et des assaisonnements sur la chair au-dessus de la coquille. Couvrir de papier aluminium. Cuire pendant 8 à 10 minutes et servir avec beurre à l'ail.

LANGOUSTINE

Décongeler, couper l'endos de la queue et retirer la veine. Couvrir de mie de pain et de beurre à l'ail. Cuire au four pendant 5 minutes à 425°F, ou suivre les mêmes indications que les queues de homards.

PATTES DE CRABES ROYALES (CUITES)

Lorsque surgelées plonger dans l'eau bouillante pendant 3 minutes. Retirer et rincer à l'eau fraîche. Le crabe royal peut être mangé froid s'il est simplement décongelé car il a été cuit au préalable.

PÉTONCLES

Décongeler et cuire à la vapeur. Servir avec sauce Coquille ou Newburg. Envelopper de bacon, insérer un cure-dent et rôtir pendant 5 à 6 minutes. Excellent comme hors-d'œuvres et au wok.

CUISSSES DE GRENOUILLES

Mariner dans un mélange moitié eau, moitié lait pendant quelques heures. Sécher et rouler dans la farine. Cuire à la poêle avec beurre et huile. Ajouter du beurre à l'ail à la fin de la cuisson.

CRAB-AU-VIN

Lorsque surgelé, cuire au four à une température de 375°F pendant 20 à 25 minutes.

CRÊPES AUX FRUITS DE MER (surgelé)

Préchauffer 375°F (190°C). Déposer les crêpes sur une plaque, recouvrir de papier d'aluminium, chauffer de 15 à 20 minutes. (si congelées, ajoutez de 5 à 10 min.)

ROULÉ AUX FRUITS DE MER (surgelé)

Préchauffer le four à 375°F (190°C) recouvrir de papier d'aluminium et cuir de 30 à 40 minutes.

CHÂTEAUBRIAND DE SAUMON

Lorsque surgelé, chauffer le four à 400°F et cuire pendant 18 minutes.

COQUILLE ST-JACQUES

Lorsque surgelé, cuire au four à une température de 375°F à 400°F pendant 20 minutes ou au micro-ondes pendant 3 à 4 minutes à température élevée.

TRUITE / SOLE / ROUSETTES FARCIS

Placer quelques tranches d'oignon sur une plaque pour ensuite y déposer le poisson. Ajouter du vin blanc, beurre à l'ail, jus de citron, sel et poivre. Cuire au four à 350°F pendant 30 minutes. Peuvent également être cuits au four micro-ondes.

AUTRES SPÉCIALITÉS



WELLINGTON DE BŒUF OU DE POULET

Lorsque surgelé, cuire au four à une température de 375°F à 400°F pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. La cuisson du Wellington au bœuf peut varier selon la préférence, soit saignant ou cuit à point, et peut varier selon l'intensité du four.

WELLINGTON DE SAUMON

Lorsque surgelé, cuire au four à une température de 375°F à 400°F pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

PAUPIETTES DE VEAU OU DE DINDE

Préchauffez le four à 375°F (190°C). Cuire sur une plaque à pâtisserie de 20 à 25 min. BARBECUE: faire cuire à feu moyen de 20 à 25 min. Retournez souvent.

HORS D'OEUVRES (CONGELÉ)

Préchauffez le four à 350°F (190°C). Cuire environ 15 à 20 minutes.

SOUPE À L'OIGNON

Préchauffez le four à 400°F (200°C). Cuire 40 minutes.

ESCARGOTS

Lorsque surgelés, cuire au four à 375°F-400°F pendant 20 minutes ou au four micro-ondes pendant 3 à 4 minutes à température élevée.

ROULETTES DE PIZZA

Lorsque surgelé, cuire à une température de 375°F à 400°F pendant 20 minutes, en tournant une fois.

BISCUITS (CONGELÉ)

Préchauffez le four à 375°F (190°C). Cuire environ 12 à 15 minutes.

Les Aliments Monsieur Qualité
725 Halpern, Dorval, Qc H9P 1G5
Tél.: (514) 633-7028 • Téléc.: (514) 633-6762



LIVRAISON A DOMICILE
MEILLEURS PRODUITS FIN GOURMETS

