

PRÉPARATION DE LA VIANDE

..... Test de pression du doigt



Niveau de cuisson: bleu | rare

Appuie ton pouce contre ton index et palpe ton éminence thénar. Si ta viande a la même consistance (spongieuse), le cœur est encore très saignant. Cela correspond au niveau de cuisson «bleu» ou «rare».



Niveau de cuisson: saignant | medium rare

Appuie ton pouce contre ton majeur et palpe ton éminence thénar. Si ta viande a la même consistance (très élastique), le cœur est encore saignant. Cela correspond au degré de cuisson «saignant» ou «medium rare».



Niveau de cuisson: à point | medium

Appuie ton pouce contre ton annulaire et palpe ton éminence thénar. Si ta viande a la même consistance (légèrement élastique), le cœur est rosé. Cela correspond au niveau de cuisson «à point» ou «medium».



Niveau de cuisson: bien cuit | well done

Appuie ton pouce contre ton petit doigt et palpe ton éminence thénar. Si ta viande a la même consistance (ferme), le cœur est entièrement cuit. Cela correspond au niveau de cuisson «bien cuit» ou «well-done».