

# Guide Pratique : Maîtriser la Picanha de Veau

---

## Présentation du produit

- La picanha de veau est une pièce noble située au niveau de la croupe, caractérisée par sa forme triangulaire et sa fine couche de gras.
- Elle offre une tendreté exceptionnelle et une saveur délicate, typique du veau de qualité.
- Le respect de la cuisson est crucial pour préserver la jutosité de la viande.

## Préparation avant cuisson

- Sortir la viande du réfrigérateur 30 à 45 minutes avant la cuisson pour qu'elle soit à température ambiante.
- Inciser la couche de gras en croisillons (quadrillage) sans atteindre la chair pour faciliter la fonte du gras.
- Assaisonner généreusement avec de la fleur de sel et du poivre du moulin juste avant de saisir.

## Températures de cuisson à cœur

- Bleu : 48°C - 50°C (très tendre, cœur rouge vif)
- Saignant : 52°C - 54°C (recommandé pour le veau, cœur rosé)
- À point : 56°C - 58°C (cœur légèrement rosé)
- Bien cuit : 60°C et plus (déconseillé pour éviter le dessèchement)

## Étapes de cuisson

- Saisir la face grasse dans une poêle chaude sans matière grasse jusqu'à ce qu'elle soit dorée et croustillante.
- Retourner la pièce et marquer chaque face pendant 2 à 3 minutes à feu vif.
- Terminer la cuisson au four à 120°C jusqu'à atteindre la température à cœur souhaitée.
- Repos indispensable : laisser reposer la viande sous une feuille d'aluminium pendant 10 minutes avant de trancher.

## Conseils de service

- Trancher la picanha perpendiculairement aux fibres pour garantir une tendreté optimale en bouche.

- Servir avec une sauce vierge, une chimichurri légère ou simplement un jus de viande réduit.
- Accompagner de légumes de saison rôtis ou d'une purée de pommes de terre maison.