



- 1 **VIANDE TENDRE :**
Cuire à chaleur sèche. Rôtir, griller, frire, cuire au barbecue ou sécher.
 - 2 **VIANDE MOYENNEMENT TENDRE :**
Cuire à chaleur sèche ou humide. Sécher. Cuire à chaleur humide pour un peu plus de tendreté.
 - 3 **VIANDE MOINS TENDRE :**
Cuire à chaleur humide. Braiser ou préparer en ragoût.

TÊTE :

Rôtir lentement dans le four ou laisser mijoter jusqu'à tendreté.

