



Laisser reposer à température ambiante



Tipp von Esther Kern



Vous prévoyez du poisson ou de la viande pour le repas? N'oubliez pas de les retirer suffisamment tôt du réfrigérateur pour qu'ils puissent reposer à température ambiante. Tel est le conseil de Marcel Skibba, chef de cuisine à l'IGNIV à Saint-Moritz et ambassadeur V-ZUG.

Pourquoi? «Le poisson et la viande cuisent ainsi de manière uniforme jusqu'au cœur étant donné que celui-ci n'est pas beaucoup plus froid que la chair extérieure», explique Marcel Skibba. De plus, cela permet de travailler le produit plus en douceur: «Le poisson ou la viande à température ambiante peut être cuit à des températures plus faibles», ajoute le chef étoilé. Qui plus est, la réduction du temps de cuisson permet de réaliser des économies d'énergie.

Combien de temps avant la cuisson faut-il sortir le produit du réfrigérateur? «30 à 40 minutes devraient suffire», conclut Marcel Skibba.

