

Tableau des cuissons Délecta

Aliments	Réglage du grill	Temps de cuisson	Température interne* (mesurée avec thermomètre)
BOEUF			
Rôti de bœuf 3-5 lb (1,5 - 2,5 kg)	Moyen /vif (brûleur arrière) avec rôtissoire	Médium saignant: 15 à 20 minutes par lb Médium: 20 à 25 minutes par lb Bien cuit: 25 à 30 minutes par lb	Médium saignant: 145°F (63°C) Médium: 160°F (71°C) Bien cuit: 170°F (77°C)
Bifteck 1 pouce (25mm)	Feu vif pour commencer, feu moyen un fois saisi	Médium saignant: 4 à 5 minutes par côté Médium: 5 à 6 minutes par côté Bien cuit: 6 à 7 minutes par côté	Médium saignant: 145°F(63°C) Médium: 160°F (71°C) Bien cuit: 170°F (77°C)
Galette de bœuf haché congelées	Moyen/faible	6 à 7 minutes par côté	160°F (71°C)
Hamburger 3/4 pouce (19mm) d'épaisseur	Moyen	Médium: 4 à 5 minutes par côté Bien cuit: 5 à 7 minutes par côté	Médium: 160°F (71°C) Bien cuit: 170°F (77°C)
PORC			
Rôti de porc 3 - 5 lb (1,5 - 2,5 kg)	Moyen /vif (brûleur arrière) avec rôtissoire	Médium: 18 à 23 minutes par lb Bien cuit: 23 à 28 minutes par lb	Médium: 160°F (71°C) Bien cuit: 170°F (77°C)
Côtelette de porc 1/2 pouce (13mm) d'épaisseur	Moyen /vif (brûleur arrière) avec rôtissoire	Médium: 4 à 6 minutes par côté Bien cuit: 23 à 28 minutes par côté	Médium: 160°F (71°C) Bien cuit: 170°F (77°C)
Côtes levées 3 - 4 lb (1,5 - 2 kg)	Moyen / faible (chaleur indirecte)	45 à 90 minutes	160°F (71°C)
Saucisse	Moyen	6 à 8 minutes	160°F (71°C)
POULET			
Poulet entier	Moyen /vif (brûleur arrière) avec rôtissoire	30 minutes par livre	180°F (82°C)
Poitrine de poulet	Moyen	8 à 12 minutes	170°F (77°C)
Demi/quart de poulet	Faible	25 à 30 minutes	170°F (77°C)
Dinde entière	Moyen /vif (brûleur arrière) avec rôtissoire	30 minutes par livre	180°F (82°C)
Burgers de poulet ou dinde	Moyen	4 à 6 minutes	175°F (80°C)
FRUITS DE MER			
Filet de poisson 6 - 8 onces (170 - 225 g)	Moyen	4 à 6 minutes	145°F (63°C)
Darne 1 pouce (25mm) d'épaisseur	Moyen	5 à 8 minutes	145°F (63°C)
Crevette géante	Faible	8 à 12 minutes	Chair doit être opaque et ferme
LÉGUMES			
Légumes en papillote ou en plateau	Moyen	10 à 15 minutes	Cuisson est à titre indicatif
1 lb (500g) d'asperges	Moyen/vif	10 minutes	Cuisson est à titre indicatif
2 lb (1kg) pommes de terre coupées en 2	Moyen/vif	18 minutes	Cuisson est à titre indicatif
Petit pois 3 tasses (750 ml)	Moyen/vif	6 à 8 minutes	Cuisson est à titre indicatif
Haricots verts 3/4 lb (375 g)	Moyen/vif	12 minutes	Cuisson est à titre indicatif
Champignons coupés 1 tasse (250 ml)	Moyen/vif	12 minutes	Cuisson est à titre indicatif
Carottes miniatures 4 tasses (1 litre)	Moyen/vif	15 minutes	Cuisson est à titre indicatif
Brocoli en morceaux 4 tasses (1 litre)	Moyen/vif	9 minutes	Cuisson est à titre indicatif
Courges en tranche	Moyen/vif	10 à 12 minutes	Cuisson est à titre indicatif

*Les températures indiquées sont les températures minimales recommandées pour que les aliments soient sécuritaires

