

# OMÉGA

## GUIDE DE CUISSON



Choisissez votre **AROMATIQUE de cuisson** en respectant le dosage indiqué pour le type et le poids des aliments choisis, ainsi que pour la cuisson souhaitée.



### BROCHETTES SIMPLES



#### VIANDE

 Cuisson

Poids par brochette  150 g  180 g

• Filet de boeuf, Rumsteack, Onglet...	Bleu	<b>15 ml</b>	<b>20 ml</b>
	Saignant	<b>20 ml</b>	<b>30 ml</b>
	À point	<b>30 ml</b>	<b>50 ml</b>
• Magret de canard	Rosé	<b>15 ml</b>	<b>20 ml</b>
	À point	<b>30 ml</b>	<b>40 ml</b>
• Blanc de poulet		<b>30 ml</b>	<b>35 ml</b>
• Filet mignon de porc		<b>35 ml</b>	



#### POISSONS

 Cuisson

Poids par brochette  150 g  180 g

• Saumon, truite	Mi-cuit	<b>15 ml</b>	<b>20 ml</b>
	Cuit	<b>25 ml</b>	<b>30 ml</b>
• Cabillaud		<b>20 ml</b>	<b>25 ml</b>
• Maigre, lotte, bar		<b>20 ml</b>	<b>20 ml</b>



- Crevettes (marinade conseillée) **20 ml**
- Coquilles Saint Jacques **25 ml**

## BROCHETTES MIXTES

- **Filet de boeuf / Foie gras**  
110 g / 40 g
  - Bleu **20 ml**
  - Saignant **25 ml**
  - À point **35 ml**
- **Magret de canard / Foie gras**  
90 g / 40 g
  - Rosé **15 ml**
  - À point **30 ml**
- **Blanc de poulet / Foie gras**  
100 g / 50 g **25 ml**
- **Rascasse / Chorizo**  
100 g / 30 g **20 ml**
- **Lotte / Foie gras**  
90 g / 60 g **20 ml**

### LE CONSEIL DU CHEF



Lorsque les flammes s'éteignent, **laissez reposer 1 à 2 minutes environ**  
pour une dégustation parfaite de votre brochette.

