

	Morceaux à choisir	Poids moyen par personne	Temps de cuisson
Escalope	Noix, noix pâtissière, sous-noix, épaule, quasi	130 g	3 à 4 mn par face
Paupiette	Noix, noix pâtissière, sous-noix	100 g sans farce	45 mn (15 mn en A.C.)
Grenadin	Filet, Noix, noix pâtissière	100 à 150 g	4 à 5 mn par face
Côte	Côte première ou seconde côte filet, côte découverte	150 g	6 à 8 mn par face
Rôti	Noix, noix pâtissière, sous-noix, épaule, carré de côtes, quasi	150 à 200 g sans os 180 à 250 g avec os	au four : 30 mn par livre à la cocotte : 30 mn par livre (12 mn en A.C.)
Osso buco	Jarret arrière en tranches	180 à 250 g avec os	1 h 30 (40 mn en A.C.)
Blanquette	Epaule, tendron, flanchet	180 à 250 g avec os	1 h (25 mn en A.C.)
Fricandeau	Sous-noix, quasi, épaule	150 à 200 g	1 h 30 (40 mn en A.C.)