



## **Terminologie : Tendreté n'est pas tendresse**

**Les cuisiniers savent évidemment que les viandes ne sont pas seulement une teneur en eau : quand on cuit une viande, il ne s'agit pas seulement de conserver le jus dans la viande, sa jutosité, mais aussi de l'avoir tendre : c'est alors sa tendreté.**

« Bien sûr, le mot « jutosité » n'est pas dans le meilleurs des dictionnaires, celui du [CNRS](#), mais je viens de l'ajouter dans le [Glossaire des métiers du goût](#). Pour la tendreté, en revanche, on trouve un « Qualité de ce qui est tendre. Qualité de ce qui se laisse facilement entamer, rayer. »

Et pour une viande, c'est évidemment le fait que la dent s'enfonce facilement.

Il faut maintenant interpréter : la viande, quelle qu'elle soit, est faite de fibres musculaires, qui sont comme de fins tuyaux emplis de blanc d'oeuf. C'est la raison pour laquelle il y a du jus. Et les fibres sont solidarisées par du « tissu collagénique » : quand il y a peu de ce tissu, ou qu'il est peu « réticulé », la viande

est tendre, et à la fois juteuse.



Cuire, c'est durcir l'intérieur des fibres musculaires, comme quand on fait de l'oeuf dur à partir de blanc d'oeuf. Mais, inversement, quand on cuit longtemps, le tissu collagénique se défait (plus ou moins), et la viande s'attendrit.

Cuire à haute température : la viande est « sèche », c'est-à-dire en réalité peu juteuse... mais elle peut être tendre s'il y a peu de tissu collagénique.

Cuire à basse température : la viande reste juteuse... mais elle devient tendre.

**Par Herve This**