



La viande, une ressource essentielle

# Le Veau

c'est plein de morceaux  
tous meilleurs  
les uns que les autres

**laViande**  
de veau  
DES MÉTIERS, UNE PASSION





**1** Collier

■ Bouillir ▼ Braiser



**2** Côte découverte

● Griller ◆ Poêler ▼ Braiser



**3** Côte seconde

● Griller ◆ Poêler ▲ Rôtir

La viande,  
une ressource  
essentielle

Plus d'infos sur  
**la-Viande.fr**

# Le Veau

c'est plein de morceaux



**4** Côte première

● Griller ◆ Poêler ▲ Rôtir



**5** Filet

◆ Poêler ▲ Rôtir



**6** Longe

▲ Rôtir



**7** Côte filet

● Griller ◆ Poêler ▲ Rôtir



**8** Quasi

**9** Noix

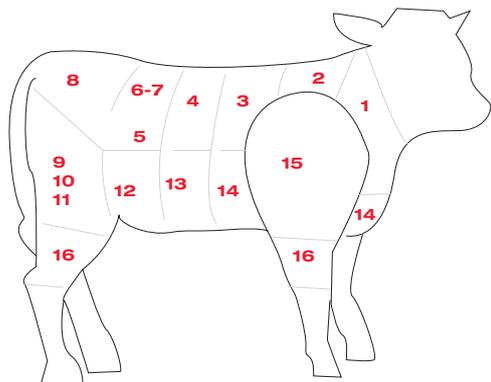
**10** Noix pâtissière

● Griller ◆ Poêler ▲ Rôtir

● Griller ◆ Poêler ▲ Rôtir

● Griller ◆ Poêler ▲ Rôtir

# tous meilleurs les



**11** Sous-noix

**12** Flanchet

**13** Tendron

● Griller ◆ Poêler ▲ Rôtir

■ Bouillir

▼ Braiser ■ Bouillir

# uns que les autres



**14** Poitrine

**15** Epaule

**16** Jarret

▼ Braiser ■ Bouillir

● Griller ◆ Poêler  
▲ Rôtir ▼ Braiser

▼ Braiser ■ Bouillir

- à griller
- ◆ à poêler
- ▲ à rôtir
- ▼ à braiser
- à bouillir

# goûter différents morceaux c'est goûter différentes saveurs

- **Le collier** : moelleux et savoureux, à réserver pour les sautés, les braisés ou la blanquette.
- **La côte découverte** : elle est moins large que les côtes seconde et première, et sa viande est un peu plus ferme.
- **La côte seconde** : elle est entrelardée, sa noix de viande est moelleuse et son manche incurvé.
- **La côte première** : elle est bien charnue, avec une belle noix de viande tendre et un manche bien droit.
- **Le filet** : il offre une viande tendre et juteuse, à déguster en gratins à poêler doucement ou tout simplement rôti.
- **La longe** : parfaite pour un rôti désossé ou non, sa viande est très tendre. Enrouée autour du rognon partiellement dégraissé, elle est appelée rognonnade.
- **La côte filet** : elle est découpée dans la longe. C'est une côte bien large, sans manche, juste un petit os central en forme de T.
- **Le quasi** : moelleux et savoureux, c'est le morceau à rôti par excellence, au four ou en cocotte.
- **La noix** : à choisir pour une escalope bien large et très tendre.
- **La noix pâtissière** : pour des escalopes plus petites. Elle fut longtemps réservée aux pâtisseries qui l'utilisaient dans les vol-au-vent et timbales, d'où son nom.
- **La sous-noix** : bardée ou lardée et braisée à la cocotte, elle gagne en saveur.
- **Le flanchet** : moelleux et gélatineux, mélangé à d'autres morceaux comme le collier ou l'épaule, c'est le pilier de la blanquette.
- **Le tendron** : coupé de l'épaisseur d'une côte, il peut être poêlé ou braisé, d'où son nom de côte parisienne.
- **La poitrine** : moelleuse et savoureuse, elle peut être farcie et braisée doucement ou encore cuite en pot-au-feu avec un jarret et des légumes.
- **L'épaule** : elle se prête à de nombreuses préparations : rôti, sauté, braisé mais aussi mélangée à d'autres morceaux dans la blanquette.
- **Le jarret** : morceau à braiser par excellence, il comporte un os riche en moelle. Le jarret avant est moins charnu que le jarret arrière, pilier de l'osso buco.

# plus on connaît ses morceaux plus on l'aime

**A** l'achat, la viande de veau doit avoir un grain serré, être d'une belle coloration rose pâle avec une graisse ferme, d'un blanc satiné. Elle se conserve de deux à trois jours au réfrigérateur, dans son emballage d'origine. Pour qu'elle soit bien tendre, il faut ne pas la cuire dès sa sortie du réfrigérateur, mais la laisser quelques minutes à température ambiante.

Les spécialistes du surgelé proposent, dans leur rayon viandes, de nombreux morceaux de veau. Ces viandes se gardent plusieurs mois au congélateur. Elles nécessitent quelques heures de décongélation au réfrigérateur, avant la cuisson.



## Savoureuse

La viande de veau, tendre et délicate, s'accommode de si nombreuses façons qu'elle a incontestablement séduit les plus grands Chefs et contribué à enrichir le patrimoine gastronomique de la France.

A la poêle, en sauteuse, à la cocotte ou au four, la viande de veau se prête à toutes les préparations culinaires des plus simples aux plus raffinées. Moelleuse et savoureuse, la viande de veau se déguste en toute occasion.

## diététiquement veau

La viande de veau est une source de protéines de qualité, de zinc, de vitamines B12 et PP. Elle est moins riche en fer que la viande de bœuf. En revanche, elle bénéficie d'un fort pourcentage d'acides gras insaturés réputés pour leur effet protecteur vis-à-vis du cœur et des vaisseaux. Elle affiche jusqu'à 60% d'acides gras insaturés.

**L'escalope** : poêlée et servie nature ou nappée d'une sauce, panée et arrosée d'un filet de citron, en paupiette, émincée, elle permet de varier les plaisirs. Elle se choisit dans la noix, la sous noix, la noix pâtissière ou encore l'épaule.

**Le grenadin** : taillé dans le filet, bardé puis coupé en tanches épaisses, poêlé doucement, il se déguste nature ou agrémenté d'une sauce.

**Le rôti** : cuit au four ou à la cocotte, il se choisit dans les mêmes morceaux que l'escalope.

**Le sauté** : la viande, découpée en morceaux, revenue à l'huile puis mouillée de bouillon, mijote doucement à feu doux. Le fond de cuisson, réduit à découvert, donne la sauce. L'épaule et la sous-noix font d'excellents sautés.

**Le braisé** : poitrine, tendron et jarret excellent dans cette cuisson qui rend la viande moelleuse et donne un jus savoureux.



# pour chaque recette choisir le bon morceau

## Bien cuire

Au grill, à la poêle, en sauteuse, à la cocotte ou au four, le veau se prête volontiers à toutes les préparations culinaires.

Cependant, sa cuisson doit être à l'image de sa viande : tout en finesse et en délicatesse. La viande de veau se déguste à point : ni saignante, ni rosée et encore moins trop cuite.

Pour rester moelleuses, les côtes de veau doivent être saisies à vive température, puis cuites à feu doux. Eviter le grill pour les côtes ou les escalopes, la poêle leur convient mieux. Pendant la cuisson et afin qu'elle ne perde pas son jus, il ne faut jamais piquer la viande avec une fourchette pour la retourner mais utiliser une spatule. De même, il ne faut saler la viande qu'au moment de servir.



**P**our obtenir une blanquette riche en texture et en goût, mélanger les morceaux : avec et sans os, entrelardés ou non.

Pour un rôti bien moelleux, le laisser reposer dix à quinze minutes, enveloppé dans du papier d'aluminium, à l'entrée du four encore chaud.

	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.)