

# Le Bœuf

⑥ Grillé



⑥ Rôti



⑥ Cru



IL A TANT DE MORCEAUX  
À SON RÉPERTOIRE



⑥ Braisé



⑥ Poêlé



⑥ Bouilli

# Mieux connaître le boeuf c'est varier les plaisirs



## Poêler

Saisir la viande puis la cuire à haute température dans de la matière grasse.



## Griller

Saisir la viande à haute température sur un grill ou dans une poêle sans matière grasse.



## Rôtir

Cuire la viande au four avec peu ou pas de matière grasse.



## Braiser

Faire revenir la viande puis la cuire à couvert dans un peu de liquide, très doucement et très longtemps pour qu'elle exprime toute sa saveur et son fondant.



## Bouillir

Plonger entièrement la viande dans un liquide et la cuire longtemps à petits frémissements.



# Au rayon libre-service, choisir son morceau en toute simplicité



Trois informations simples permettent de choisir la viande de bœuf en libre-service. Le nom ou le type de morceau assorti de son mode de cuisson sont deux données essentielles pour cuisiner. Elles sont accompagnées d'un repère de tendreté ou de moelleux pour les morceaux à griller, à rôtir ou à mijoter, qui est illustré par des étoiles ou des astérisques, de 1 à 3 selon les niveaux.



Les morceaux emblématiques du bœuf que sont la basse-côte, la côte, l'entrecôte, le faux-filet, le filet, le rumsteck, la bavette d'ailoyau, l'onglet et la hampe, pour les morceaux à griller et/ou rôtir ainsi que le jarret, la joue, le paleron et la queue pour les morceaux à mijoter sont vendus sous leur nom usuel, c'est à dire leur dénomination traditionnelle...

Ils sont reconnus de tous pour leur destination culinaire ou leur mode de cuisson.

Pour les autres morceaux, très souvent méconnus mais tout aussi bons, un nom générique facilite le choix. Ce nom, assorti du mode de cuisson conseillé, s'apparente à la destination culinaire : steak, rôti, bourguignon, brochettes...

## A griller ou poêler

**1. LE STEAK** : une pièce de viande peu épaisse, à fibres courtes ou longues, plus ou moins persillée. En matière de cuisson, tous les choix sont permis de «bleu» à «à point».

**2. LE PAVÉ** : pour les amateurs de viande tendre et saignante, un morceau épais aux fibres courtes à savourer nature, juste assaisonné de sel et de poivre, ou nappé d'une sauce : poivre, roquefort, tartare, bourguignonne...

**2. LE CHATEAUBRIAND** : une pièce de viande extrêmement tendre, d'environ 3 centimètres d'épaisseur, coupée uniquement dans le filet. Très classiquement, il est accompagné d'une sauce béarnaise.

**3. LE Tournedos** : un morceau très tendre, de forme ronde, bardé et ficelé d'environ 2 cm d'épaisseur, uniquement coupé dans le filet. Paré de foie gras, il se fait Rossini. Lorsqu'il est préparé dans un autre morceau, il doit être accompagné de la mention « façon tournedos ».

**4. LE T-BONE** : une découpe de viande qui permet de savourer 2 morceaux de choix mais de texture un peu différente, le filet et le faux-filet situés de part et d'autre de son os en T.

## A rôtir

**5. LE RÔTI** : LE morceau à partager ! Saignant ou à point, son temps de cuisson dépend de sa forme et de son poids. La barde et la ficelle qui l'entourent permettent de lui conserver sa jutosité et sa forme pendant sa cuisson au four.

## A mijoter

**6. LE BOURGUIGNON** : une sélection de morceaux à mijoter longuement dans peu de liquide et à couvert pour préparer des plats savoureux : daube, bourguignon, tajine, carbonnade, bœuf mode...

**7. LE POT-AU-FEU** : un choix de morceaux à cuire longtemps et doucement dans un grand volume de liquide, eau ou bouillon, avec des légumes pour le fameux pot-au-feu.

## Autres préparations

**8. LES PIÈCES À FONDUE OU À BROCHETTES** : de tendres cubes de viande prêts à l'emploi qui permettent également de préparer des woks rapides ou des sautés minute.

**9. LE CARPACCIO** : de très fines tranches à arroser d'huile d'olive et de jus d'agrumes, à préparer selon la tonalité souhaitée : à l'italienne avec parmesan, tomates séchées et croûtons aillés, à la française avec champignons de Paris émincés et copeaux de cantal...

**10. LA CUISSON SUR PIERRE** : des tranches fines, tendres et savoureuses, pour réussir les pierrades mais aussi les fameuses brochettes yakitori bœuf-fromage.

**11. LES ÉMINCÉS** : pour une cuisine rapide et savoureuse, au wok avec des légumes de saison ou à la poêle, colorés rapidement et agrémentés d'une sauce douce ou épicée et même aigre-douce.



# Chez le boucher, mieux connaître les morceaux

## Les morceaux du boucher

L'étal du boucher, véritable lieu d'échange et de conseils, permet, pour les plus avertis ou les curieux, de découvrir les différents morceaux du bœuf mais aussi leur forme ou leur localisation dont, très souvent, ils tirent leur nom très imagé : poire, merlan ou araignée, jarret ou poitrine... Laissez-vous guider par votre boucher...

→ Sont appelés morceaux du boucher, car la tradition veut que le boucher les réserve aux amateurs : l'araignée, la poire, le merlan, la hampe et l'onglet.

### A griller, à poêler ou à rôtir

**3. LA BASSE CÔTE** : sa viande bien persillée en fait un morceau à griller rapidement ou mijoter doucement.

**4. LA CÔTE** : elle est sans conteste la reine du barbecue avec sa viande persillée, parfumée et savoureuse à souhait.

**5. L'ENTRECÔTE** : la grillade par excellence avec une viande, persillée, fondante et savoureuse.

**6. LE FAUX-FILET** : ce morceau est situé contre le filet et jouxte l'entrecôte, ce qui le rend particulièrement tendre et savoureux.

**7. LE FILET** : le morceau le plus tendre du bœuf dans lequel sont préparés les tournedos

et les chateaubriands mais aussi des rôtis d'une extrême tendreté.

**8. LE RUMSTECK** : sa viande tendre et savoureuse est idéale pour les pavés, la fondue et les brochettes.

**10. LE ROND DE GÎTE** : sa forme ronde est idéale pour de belles tranches de carpaccio mais aussi pour un rôti. Il peut également être mijoté.

**11. LE TENDE DE TRANCHE** : ce morceau de belle taille permet de préparer de beaux rôtis.

**12. LA POIRE** : ce petit muscle rond et charnu, en forme de poire, est un morceau très fondant, idéal pour des steaks ou un mini rôti.

**13. LE MERLAN** : ce petit muscle long et plat comme le poisson du même nom permet de préparer des steaks.

**14. LE GÎTE À LA NOIX** : souvent destiné aux plats mijotés, il se rôtit également.

**15. L'ARAIGNÉE** : ce petit muscle de forme très irrégulière dont les fibres musculaires ressemblent aux pattes de l'insecte du même nom est un steak.

**16. LE PLAT DE TRANCHE** : c'est l'un des trois muscles de la tranche, située sur la cuisse. De belle taille, il permet de préparer des rôtis ou des steaks

**17. LE ROND DE TRANCHE** : voisin du plat de tranche, sa forme ronde est idéale pour un beau rôti.

**18. LE MOUVANT** : avec le plat et le rond de tranche, il entoure et protège le fémur. Il est le plus souvent préparé en steaks.

**20. L'AIGUILLETTE BARONNE** : elle doit la première partie de son nom à sa forme longue et conique, comme une grosse aiguille. Elle est parfaite, rôtie au four mais aussi poêlée ou grillée.

**21. L'ONGLET** : il offre aux amateurs une viande délicate et tendre avec beaucoup de goût. Il se sert saignant.

**22. LA HAMPE** : sa viande un peu ferme mais très goûteuse ravit les connaisseurs.

**23. LA BAVETTE D'ALOYAU** : elle se caractérise par ses fibres longues et peu serrées, sa jutosité et sa saveur. Sans elle, que deviendrait l'échalote.

**24. LA BAVETTE DE FLANCHET** : elle est assez proche de la bavette d'ailloy par sa texture.

**30. LA MACREUSE À BIFTECK** : appelée aussi boule de macreuse, elle donne des... biftecks mais aussi des rôtis.

**31. LE PALERON** : minutieusement épluché, il donne des steaks à la saveur incomparable. La bande gélatineuse située en son centre lui donne un moelleux incomparable lorsqu'il est longuement mijoté.

**32. LE JUMENT À BIFTECK** : une viande un peu ferme qui, comme son nom l'indique, a les honneurs du bifteck.

*Pour la fondue bourguignonne ou les brochettes, choisissez le rumsteck, le tendre de tranche, la tranche composée du mouvant, du rond et du plat de tranche mais aussi tous les morceaux à rôtir et à griller ou poêler.*

### A braiser ou à bouillir

**1. LA JOUE** : sa viande moelleuse et légèrement gélatineuse donne une saveur et un fondant particuliers aux plats mijotés.

**2. LE COLLIER** : ce morceau économique permet de préparer de délicieux plats mijotés.

**3. LA BASSE CÔTE** : sa viande bien persillée en fait un morceau mijoter doucement ou à griller rapidement.

**9. LA QUEUE** : elle donne au bouillon du pot-au-feu une saveur incomparable et sa viande est succulente.

**10. LE ROND DE GÎTE** : il est délicieux lorsqu'il est mijoté mais sa forme ronde est idéale pour de belles tranches de carpaccio ou un rôti.

**14. LE GÎTE À LA NOIX** : il est le plus souvent destiné aux plats mijotés.

**19. LE GÎTE OU JARRET** : il est l'un des piliers du pot-au-feu pour sa viande moelleuse et gélatineuse et son os à moelle.

**25. LE FLANCHET** : une viande un peu grasse pour parfumer le bouillon du pot-au-feu.

**26. LE PLAT DE CÔTES** : longuement mijotée, cette viande est savoureuse et permet de préparer de délicieuses salades.

**27. LE TENDRON** : cuisiné avec ses os il est aussi bon chaud que froid. Désossé, coupé en tranches très fines et mariné, il se fait griller au barbecue.

**28. LE MILIEU DE POITRINE** : c'est un morceau long et plat, le plus souvent vendu roulé et ficelé pour être mijoté.

**29. LE GROS BOUT DE POITRINE** : sa viande entrelardée permet de préparer de savoureux plats mijotés.

**31. LE PALERON** : la bande gélatineuse située en son centre lui donne, après une longue lente cuisson, un moelleux incomparable. Minutieusement épluché, il donne des steaks à la saveur incomparable.

**33. LA MACREUSE À POT-AU-FEU** : c'est l'un des morceaux gélatineux à ne pas oublier dans le pot-au-feu.

**34. LE JUMENT À POT-AU-FEU** : il doit, contrairement à son jumeau à bifteck, mijoter longuement et fait partie des incontournables du pot-au-feu.

# Le Bœuf



1



2



3



34



33



32



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



29



28



27



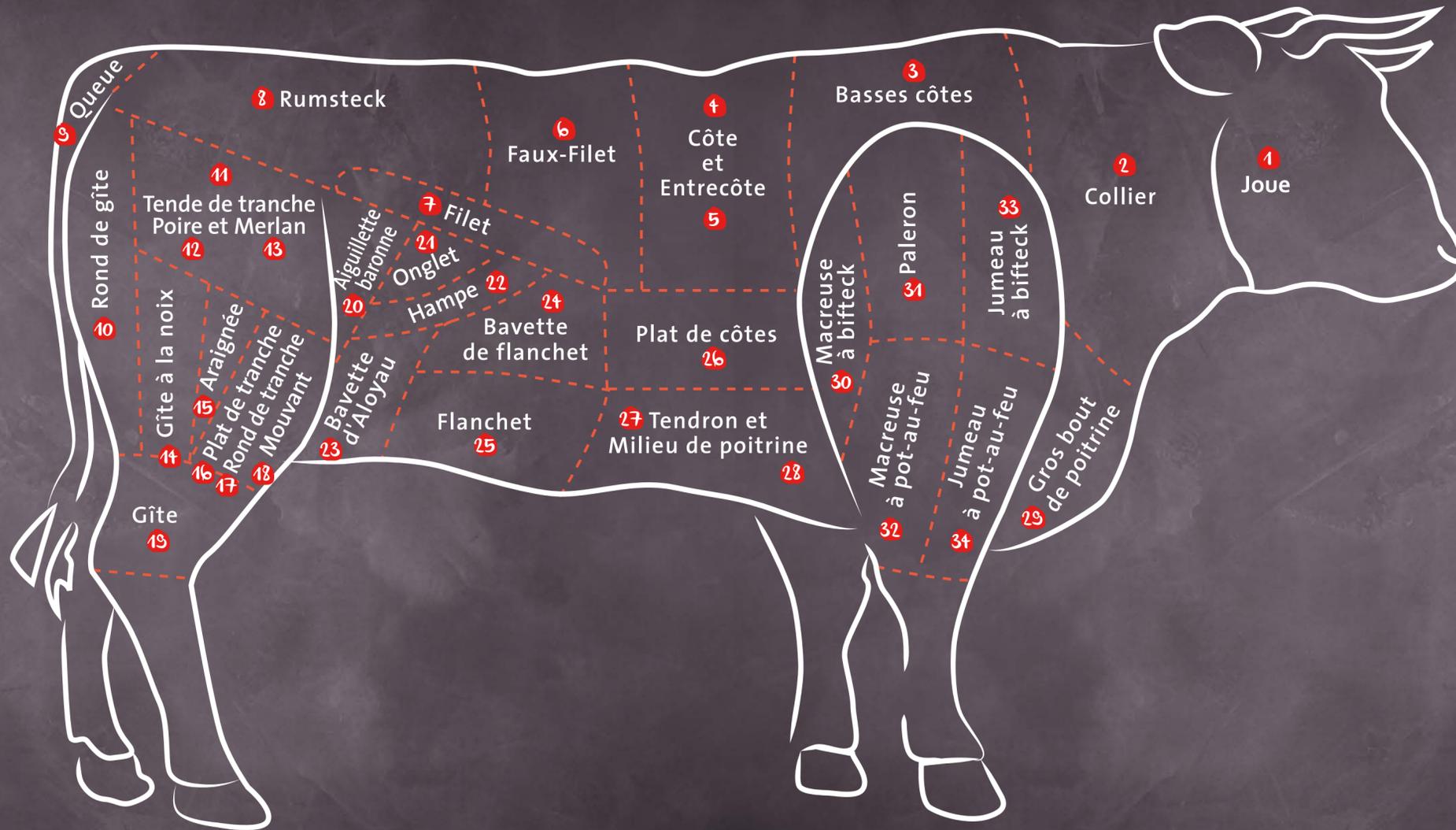
26



25



24



31



30



29



28



27



26



25



24



22



23



31



30



29



28



27



26



25



24



22



23





# A PROPOS D'INTERBEV

INTERBEV est l'Association Nationale Interprofessionnelle du Bétail et des Viandes, fondée en 1979 à l'initiative des organisations représentatives de la filière bétail et viandes. Elle reflète la volonté des professionnels des secteurs bovin, veau, ovin, équin et caprin de proposer aux consommateurs des produits sains, de qualité et identifiés tout au long de la filière. Elle fédère et valorise les intérêts communs de l'élevage, des activités artisanales, industrielles et commerciales de ce secteur qui constitue l'une des premières activités économiques de notre territoire.