

# Le Veau

⑥ Grillé



⑥ Rôti



⑥ Cru



C'EST PLEIN DE MORCEAUX  
DÉLICIEUX ET SAVOUREUX 



⑥ Braisé



⑥ Poêlé



⑥ Bouilli

**laViande**  
de veau

DES MÉTIERS, UNE PASSION

# Mieux connaître le veau 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 longuement à petits frémissements.



# Chez le boucher, mieux connaître les morceaux



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 : noix, collier ou jarret... Laissez-vous guider par votre boucher...

## A griller, à poêler ou à rôtir

**2. LA CÔTE DÉCOUVERTE** : proche du collier, elle est moins large que les côtes seconde et première, et sa viande est un peu plus ferme. Elle est aussi bonne grillée que mijotée.

**3. LA CÔTE SECONDE** : elle est légèrement entrelardée, sa noix de viande est moelleuse et son manche incurvé. Elle se fait griller ou poêler et rôtir lorsqu'elle est vendue avec les autres côtes, en carré.

**4. LA CÔTE PREMIÈRE** : elle est bien charnue, avec une belle noix de viande tendre et un manche bien droit. A poêler doucement ou rôtir en carré.

**5. LE FILET** : il offre une viande tendre et juteuse, à déguster en grenadins à poêler doucement ou tout simplement rôti.

**6. LA LONGE** : parfaite pour un rôti désossé ou non, sa viande est très tendre. Entourée autour du rognon partiellement dégraissé, elle est appelée rognonnade.

**7. LA CÔTE FILET** : elle est coupée dans la longe. C'est une côte bien large, sans manche, juste un petit os central en forme de T.

**8. LE QUASI** : moelleux et savoureux, c'est le morceau à rôtir par excellence, au four ou en cocotte.

**9. LA NOIX** : le morceau à choisir pour une escalope bien large et très tendre, des pavés bien épais ou un beau rôti.

**10. LA NOIX PÂTISSIÈRE** : la choisir 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.

**11. LA SOUS-NOIX** : elle est parfaite pour des

émincés à saisir rapidement. Bardée ou lardée et rôtie à la cocotte, elle gagne en saveur.

**15. L'ÉPAULE** : elle se prête à de nombreuses préparations : rôtis, sautés rapides, mijotés mais aussi mélangée à d'autres morceaux dans la blanquette.

## A braiser ou à bouillir

**1. LE COLLIER** : moelleux et savoureux, donne du goût et du fondants aux sautés et mijotés ou à la blanquette

**2. LA CÔTE DÉCOUVERTE** : proche du collier, elle est moins large que les côtes seconde et première, et sa viande est un peu plus ferme. Elle est aussi bonne mijotée que grillée.

**12. LE FLANCHET** : moelleux et gélatineux, mélangé à d'autres morceaux comme le collier ou l'épaule, c'est le pilier de la blanquette.

**13. LE TENDRON** : coupé de l'épaisseur d'une côte, il peut être braisé et même grillé, d'où son nom de côte parisienne. Ses os parfument les plats mijotés et leur donne du moelleux.

**14. LA POITRINE** : moelleuse et savoureuse, elle peut être farcie et mijotée doucement ou encore cuite en pot-au-feu avec un jarret et des légumes.

**15. L'ÉPAULE** : elle se prête à de nombreuses préparations : mélangée à d'autres morceaux comme le flanchet ou le tendron dans la blanquette, rôtie en cocotte ou émincée et sautée en wok.

**16. LE JARRET** : le morceau à mijoter par excellence. Il comporte un os riche en moelle qui donne du fondant et de l'onctuosité aux plats. Coupé en tranches épaisses, il est le pilier de l'osso buco.

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



Trois informations simples permettent de choisir la viande de veau 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 veau que sont la côte et le filet pour les morceaux à griller et/ou rôtir ainsi que le tendron, la poitrine et le jarret 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 : escalope, rôti, blanquette, osso buco, brochettes...

## A griller ou poêler

**1. L'ESCALOPE** : une pièce de viande peu épaisse qui se prépare de multiples façons. Juste grillée ou poêlée et servie nature avec son jus de cuisson ou nappée d'une sauce, panée et arrosée d'un filet de citron, elle permet de varier les plaisirs.

**1. LA GRILLADE** : cette pièce de viande doit cuire tout en douceur pour préserver son moelleux et sa saveur.

**2. LE PAVÉ** : cette pièce de viande assez épaisse, d'une grande délicatesse, est parmi les meilleurs morceaux à griller ou poêler. Les sauces traditionnelles à base de crème comme la sauce aux champignons ou au paprika lui conviennent parfaitement et subliment sa saveur.

**3. LE GRENADIN** : il est préparé dans le filet, bardé puis coupé en tranches épaisses. Il doit être poêlé doucement et se déguste nature ou agrémenté d'une sauce.

## A rôtir

**4. LE RÔTI** : LE morceau à partager ! A peine rosé 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 ou à la cocotte.

## A mijoter

**5. LE SAUTÉ** : une sélection de morceaux à mijoter longuement dans peu de liquide et à couvert pour préparer des plats savoureux : veau Marengo, sauté de veau aux olives... Idéal pour une soirée « plat unique » entre amis.

**5. LA BLANQUETTE** : un choix de morceaux à cuire longtemps et doucement dans un grand volume de liquide, eau ou bouillon, pour préparer l'un des plats préférés des Français, la fameuse blanquette agrémentée de petits champignons et d'une sauce onctueuse.

**6. L'OSSO-BUCO** : il est composé de tranches épaisses coupées dans les jarrets avant et arrière dont l'os, riche en moelle, parfume les plats mijotés en sauce. Traditionnellement servi avec des pâtes à la mode italienne, il se cuisine et se sert avec tous les légumes de saison.

## Autres préparations

**7. 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.

**8. LE CARPACCIO** : de très fines tranches à arroser d'huile de noisette 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...

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

**10. 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.

# Le Veau



1



16



2



15



3



14



4



13



5



6



7



8



9



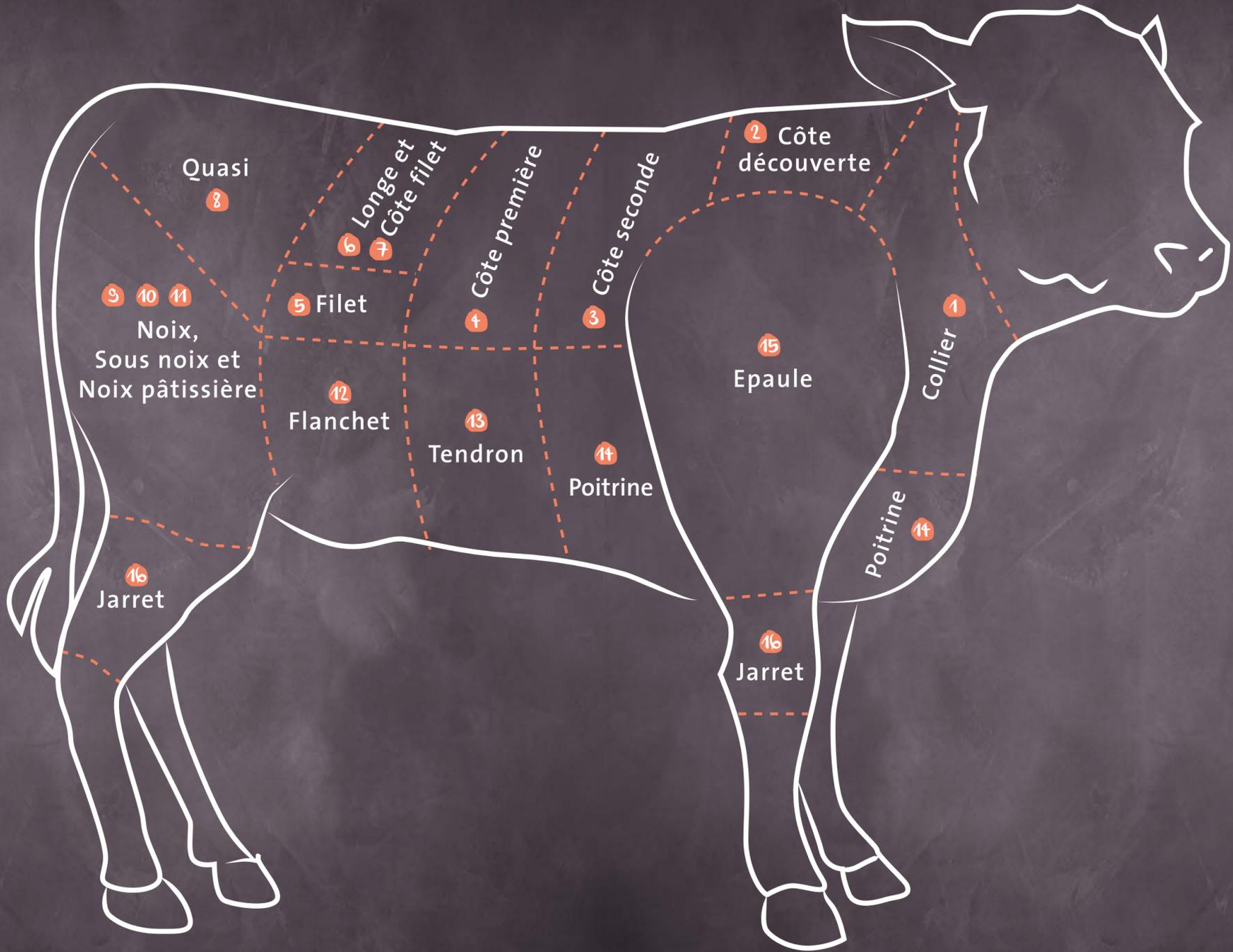
10



11



12





## 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.