





ses membranes, aplatie et taillée en surface pour exprimer toute sa tendreté et sa saveur ; l'araignée et la fausse araignée, très tendres, quoique pas toujours présentables, à cause de leur forme irrégulière (d'où leur nom) ; la poire, petit muscle piriforme, charnu, tendre et fondant ; merlan, long et plat comme le poisson du même nom, très goûteux. La plupart de ces morceaux peuvent aussi être préparés en brochettes.

## À rôtir.

Honneur au rumsteck, morceau large, tendre et goûteux dont la viande est savoureuse. Il se compose de l'aiguillette de rumsteck et du cœur de rumsteck. C'est la pièce à rôtir par excellence, à déguster saignant. Elle convient aussi pour la fondue bourguignonne, les brochettes et aussi les pavés. Moins connue, l'aiguillette baronne, aux fibres longues et persillées donne d'excellents rôtis à cuire plus doucement. Elle est aussi parfaite pour être dégustée froide, en gelée. Les rosbifs proviennent plutôt du tendre de tranche, grosse pièce à viande maigre et fibres courtes, tendre à rôtir, ou encore du rond de tranche, voire du rond de gîte, idéal également en carpaccio.

## À braiser.

Ce sont des morceaux moelleux qui font les délices des plats longuement mijotés comme le bœuf mode, les carbonades ou la daube. Il ne faut pas hésiter à les mélanger : veine maigre et veine grasse (collier) ; basse côte, gîte à la noix, rond de gîte et nerveux de gîte ; gallinette, petit morceau très gélatineux ; paleron, à fibres courtes et maigres, très gélatineux ; macreuse à pot-au-feu ; filet mignon et jumeau à pot-au-feu.

Et encore : le milieu de poitrine qui se vend généralement roulé et ficelé ; le gros bout de poitrine, très savoureux grâce à sa viande entrelardée ; le tendron (morceaux entrelardés comportant quelques cartilages) qui, vendu roulé et ficelé est aussi bon chaud que froid, braisé en cocotte avec ses os.

## À bouillir.

Ce sont tous les morceaux dits à pot-au-feu : gîte arrière (jarret arrière) pièce maîtresse du pot-au-feu à cause de sa viande gélatineuse et moelleuse et de ses os à moelle ; plat-de-côtes comportant des os mais dont la viande longuement bouillie et effilochée est un vrai régal, en salade ou en Parmentier ; macreuse sans qui le pot-au-feu ne serait pas aussi majestueux (géniale aussi pour le hachis Parmentier) ; jumeau à pot-au-feu, moelleux et gélatineux ; paleron ; gallinette ; poitrine ; tendron ; veine maigre et veine grasse. Sans oublier la queue et la joue.

## Morceaux choisis

**La poire, le merlan, l'araignée, l'onglet et la hampe sont si savoureux qu'on les appelle "morceaux du boucher",**

la tradition voulant que le boucher se les réserve pour lui... ou aux amateurs ! La côte de bœuf est l'un des meilleurs morceaux à griller... surtout, dit-on, s'il s'agit de la 7ème côte !

### De la tête à la queue.

La joue est un muscle savoureux et fondant qui se mijote longuement en civet et se prête aux mêmes apprêts que les morceaux à braiser ou à mijoter. Toutefois elle doit être consommée très fraîche, non maturée, raison pour laquelle ce sont plutôt les tripiers qui la proposent.

La queue est également très savoureuse longuement braisée. Elle donne un parfum incomparable au bouillon du pot-au-feu.

Sa viande effilochée est magnifique en Parmentier ou pour farcir des tomates.

### Des textures variées pour satisfaire tous les goûts.

Tendreté et jutosité d'un côté pour les morceaux à poêler, à griller ou à rôtir ; moelleux, gélatineux et fondant de l'autre pour les pièces à braiser, à mijoter ou à bouillir, voilà bien l'extraordinaire gamme de textures et de saveurs que nous offre le bœuf.

Il mérite donc parfaitement son slogan devenu si célèbre : "Suivez le bœuf".



# Le bœuf, une viande **simplissime à cuisiner**

Cuisson **rapide** ou cuisson **lente** ?

D'une manière générale, privilégiez les morceaux du quartier arrière pour les cuissons rapides (c'est-à-dire destinés à être grillés, poêlés ou rôtis), et ceux du quartier avant pour les cuissons lentes (donc plats mijotés et bouillis).

- **Sans cuisson du tout.** Carpaccio ou steak tartare ? Pour plus de plaisir, variez les marinades avec le carpaccio et le choix des condiments avec le steak tartare.



- **Quelques minutes seulement ?**

Alors un steak, une entrecôte ou un tournedos s'imposent. À poêler ou à griller, et à servir bleu, saignant, à point ou cuit selon le goût. Sans oublier les brochettes, les morceaux du boucher et l'onglet à l'échalote. Pensez aussi à émincer la viande pour préparer des sautés au wok, à la chinoise, avec des oignons et/ou du gingembre qui ne prendront que quelques minutes à préparer. Enfin pour régaler les petits, les steaks hachés sont bien sûr ultra rapides à cuisiner.



- **Une petite heure .**

C'est le temps idéal pour préparer un rôti ou une belle côte de bœuf ! Comptez 10 à 12 min. par livre. Et vous avez l'embaras du choix : rôti dans le rumsteck, rosbif dans le tende de tranche, le rond de tranche, le plat de tranche ou le rond de gîte, rôti à cuire plus doucement comme l'aiguillette baronne. Ou encore, une fondue bourguignonne.



- **1 h 30 et plus.** C'est le créneau parfait pour les braisés en cocotte, les daubes, les bourguignons et les bouillis style pot-au-feu. Sans perdre de vue qu'une fois la cuisson lancée, vous pouvez vaquer à d'autres occupations. Autre atout : une grande partie de ces plats peuvent être préparés en deux temps (par exemple un plat-de-côtes que l'on fait cuire un jour et qu'on sert effiloché en salade ou en Parmentier le lendemain), voire préparés la veille et réchauffés le jour même (daubes, bourguignons).

## Persillée ?

Une viande "persillée" est une viande dont les fibres sont entremêlées de petits sillons de graisse dans toute la masse. Pendant la cuisson cette graisse fond, donnant beaucoup de moelleux et de goûteux à la viande. Les morceaux persillés sont donc très recherchés des amateurs. On surnomme même "persillé" la pièce parée (c'est-à-dire une partie des basses côtes), dans laquelle on taille des steacks.





Il vous faut, pour 4 pers. :

- 600 g de gîte à la noix
- 1 boule de céleri rave
- 2 oignons
- 1 bouquet de ciboulette
- 1/2 bouquet de basilic
- 1 bouquet de menthe
- 2 yaourts nature
- 50 g de câpres
- 1 pointe de couteau de sauce pimentée
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 litre d'huile de friture
- Sel et poivre

## Tartare de bœuf sauce Raïta et frites de céleri

Chauffez l'huile de friture à feu modéré. Taillez le céleri en frites. Plongez-les une première fois dans l'huile sans les laisser colorer et réservez. Mélangez les yaourts et les herbes ciselées, ajoutez la sauce pimentée puis les câpres et les oignons hachés, salez et poivrez. Battez l'huile d'olive et le jus du citron, versez la moitié dans la sauce au yaourt et réservez le reste pour la viande. Coupez la viande en tartare à l'aide d'un couteau à viande bien affûté. Versez le reste d'huile et de jus de citron et mélangez.

Chauffez l'huile de friture, plongez les frites de céleri jusqu'à ce qu'elles prennent une belle teinte mordorée. Sortez-les et placez-les sur du papier absorbant.

Servez le tartare sur assiette et la sauce Raïta en ramequin, accompagné des frites de céleri.



Prép.  
15 min.

Niveau  
très  
facile

Vous pouvez aussi utiliser du rond de gîte, du rond de tranche, du plat de tranche, de la macreuse à bifteck ou du jumeau à bifteck.

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !

allégée

Tartare de bœuf aux herbes et salade Mesclun



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 600 g de gîte à la noix
- 8 œufs de caille
- 4 grosses poignées de mesclun
- 2 petits oignons frais
- 2 gousses d'ail
- 3 branches d'estragon
- 1 bouquet de persil
- Le jus d'un citron vert
- 3 c. à soupe de câpres
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à café de Worcestershire sauce
- 10 cl de crème liquide légère
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Essayez ce tartare tout simple, rapide, léger et délicieux !

## Tartare de bœuf aux herbes et salade Mesclun

Hachez séparément les câpres, les oignons, l'ail restant et les herbes lavées et séchées puis répartissez-les dans des ramequins.

Coupez la viande en tartare à l'aide d'un couteau à viande bien affûté et assaisonnez-la avec la Worcestershire sauce.

Disposez la viande dans les assiettes de présentation en lui donnant la forme d'un nid, au centre duquel posez deux œufs de caille. Mélangez l'huile et la crème légère, ajoutez la moutarde et une gousse d'ail hachée puis fouettez avec le jus de citron, salez et poivrez. Assaisonnez le mesclun avec cette sauce. Servez le tartare accompagné de ses condiments et du mesclun.





## Carpaccio de bœuf parfumé à la mandarine

Roulez la viande dans du film alimentaire et placez-la 1 h au congélateur pour la raidir et faciliter le tranchage très fin. Tranchez la viande le plus finement possible à l'aide d'un coupe-jambon ou d'un couteau très affûté. Disposez les tranches de bœuf en rosace sur les assiettes de présentation puis arrosez-les avec l'huile parfumée. Recouvrez de film alimentaire et réservez au réfrigérateur. Pelez les pamplemousses et la mandarine à vif, récupérez la valeur d'un demi verre de leur jus. Coupez les avocats en cubes, salez, poivrez, versez l'huile d'olive et le jus des agrumes, ajoutez la ciboulette ciselée, mélangez et réservez au frais. Servez le carpaccio parsemé de copeaux de parmesan et accompagné de la salade d'avocats aux agrumes.

Il vous faut, pour 4 pers. :

400 g de rond de gîte  
2 avocats bien mûrs  
2 pamplemousses roses  
1 mandarine  
60 g de parmesan  
1 bouquet de ciboulette  
4 c. à soupe d'huile d'olive  
Sel et poivre

**Pour l'huile d'olive parfumée  
à la mandarine :**

50 cl d'huile d'olive  
10 gouttes d'essence de mandarine



Prép.  
20 min.

Niveau  
Chef

Vous pouvez aussi utiliser du tendre de tranche, du rond de tranche ou du jumeau à bifteck

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

400 g de rond de gîte

250 g de champignons Shiitake

1 paquet de pâte "filo"

100 g de comté

2 c. à café de sauce Wasabi

Sauce soja

4 c. à soupe d'huile d'olive

Huile de tournesol

Dégustez un carpaccio original  
aux saveurs du soleil levant :

## Carpaccio de bœuf, sauce Wasabi et croustillants de Shiitakes

Roulez la viande dans du film alimentaire et placez-la 1 h au congélateur pour la raidir et faciliter le tranchage très fin.

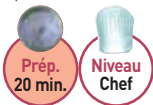
Tranchez la viande le plus finement possible à l'aide d'un coupe-jambon ou d'un couteau très affûté.

Disposez les tranches de bœuf en rosace sur les assiettes de présentation puis arrosez-les avec l'huile d'olive. Recouvrez de film alimentaire et réservez au réfrigérateur.

Préparez les croustillants de Shiitakes : coupez les champignons en deux et faites-les revenir 4 min. à feu vif dans un filet d'huile d'olive.

Coupez les feuilles de pâte filo en 8. Sur chaque bande de pâte, disposez des copeaux de comté puis un demi champignon et enroulez la pâte autour. Faites dorer les croustillants à feu vif dans un peu d'huile de tournesol et posez-les sur du papier absorbant.

Servez le carpaccio accompagné de croustillants de Shiitakes et d'un petit bol de sauce soja agrémenté de Wasabi.







**Il vous faut, pour 4 pers. :**

400 g de bœuf coupés en pavés de 4 cm d'épaisseur  
6 poivrons de couleurs différentes  
1 gousse d'ail écrasée  
200 g d'abricots secs  
1 bouillon cube de légumes  
1 pincée de poudre de piment d'Espelette  
4 c. à soupe d'huile d'olive  
Sel et poivre

**Pour la marinade :**

Le jus d'un demi citron vert  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
1 branche de thym  
Sel et poivre

## Salade de bœuf aux poivrons confits

Préchauffez le four à 180° C (Th. 6).

Mélangez tous les ingrédients de la marinade, badigeonnez la viande et laissez-la mariner 1 h au frais.

Placez les poivrons entiers sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Mettez-les 1 h au four en les tournant toutes les 15 min. pour les dorer de tous les côtés. Laissez-les refroidir, pelez-les et coupez-les en lanières. Mélangez le reste d'huile avec l'ail écrasé et le piment d'Espelette.

Salez, poivrez et versez sur les poivrons.

Faites gonfler les abricots dans le bouillon cube délayé dans un verre d'eau bouillante puis mixez-les.

Faites revenir les pavés de bœuf 3 min. de chaque côté, à feu vif, puis laissez-les reposer 2 min. sous une feuille de papier aluminium et coupez-les en tranches fines.

Servez l'émincé de bœuf, nappé de coulis d'abricots, sur un lit de poivrons confits.

Vous pouvez utiliser du filet, du tendre de tranche, du rumsteck, du rond de tranche ou du gîte à la noix.



Prép.  
15 min.

Cuisson  
1 h

Niveau  
très  
facile

Cuisson  
Poêle

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

400 g de bœuf coupés en pavés  
de 4 cm d'épaisseur

6 tomates grappe

1 oignon rouge

1 carotte

1/2 concombre

1 bouquet de coriandre

250 g de vermicelle de riz

Le jus d'un citron vert

1 c. à soupe de nuoc-mâm

1 c. à soupe d'huile de sésame

Sel et poivre

**Pour la marinade :**

2 c. à soupe de sauce soja

1 c. à soupe d'huile d'olive

Dépaysez-vous avec une salade de bœuf fraîche  
et raffinée aux senteurs d'Asie.

## Salade de bœuf à la chinoise

Mélangez tous les ingrédients de la marinade, badigeonnez la viande et laissez-la mariner 1 h au frais. Mondes les tomates : incisez leur peau et plongez-les 30 sec. dans de l'eau bouillante, retirez la peau et les pépins puis coupez la chair en petits dés. Salez, poivrez. Couvrez les vermicelles d'eau bouillante et laissez les s'attendrir. Égouttez-les, rincez-les à l'eau froide puis égouttez-les de nouveau. Ajoutez le concombre et les carottes coupés en rondelles, l'oignon émincé et le concassé de tomates.

Préparez la sauce : mélangez le jus du citron avec l'huile de sésame, ajoutez le nuoc-mâm et la coriandre hachée.

Faites revenir les pavés de bœuf 3 min. de chaque côté, à feu vif, puis laissez-les reposer 2 min. sous une feuille de papier aluminium et coupez-les en tranches fines. Servez l'émincé de bœuf, nappé de sauce au citron vert, sur un lit de vermicelles aux légumes crus.



## Steak au bleu, galette de polenta

Portez l'eau et le lait à ébullition puis versez la polenta en pluie. Hors du feu, remuez doucement 30 sec. puis ajoutez 40 g de beurre et la moitié du bleu coupé en petits cubes, poivrez et salez modérément. Terminez la cuisson de la polenta 3 min. à feu modéré, en mélangeant constamment. Étalez la polenta dans un grand récipient tapissé de papier sulfurisé, sur une épaisseur de 1,5 cm environ et laissez-la refroidir puis démoulez-la. À l'aide d'un emporte-pièce, découpez des galettes et faites-les dorer doucement à l'huile d'olive, 5 min. de chaque côté. Faites revenir les steaks à feu vif, 3 min. de chaque côté, dans le reste de beurre et un filet d'huile puis laissez-les reposer 2 min. sous une feuille de papier aluminium. Déglacez les sucs de cuisson avec le vin et laissez réduire 5 min. à feu vif. Servez les steaks nappés de sauce au vin puis recouverts de larges copeaux de bleu et accompagnés des galettes de polenta croustillantes.

Vous pouvez utiliser de la macreuse à bifteck, du jumeau à bifteck, du rond de tranche, du tendre de tranche, du rumsteck ou du filet.

### Il vous faut, pour 4 pers. :

- 4 steaks épais
- 200 g de polenta
- 150 g de bleu d'Auvergne
- 60 g de beurre
- 1 verre de vin rouge
- 50 cl de lait
- 50 cl d'eau
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Huile de tournesol
- Sel et poivre



Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 4 steaks épais
- 3 petites betteraves crues
- 1 l d'huile de friture

**Pour la marinade :**

- 1 gousse d'ail
- 3 cm de gingembre frais
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de sauce soja
- Le jus d'un demi citron vert
- Sel et poivre

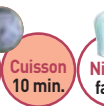
Relevez vos steaks d'une sauce piquante et chaleureuse.

## Steak au gingembre, chips de betterave

Préparez la marinade : fouettez l'huile d'olive avec le jus de citron et la sauce soja puis ajoutez la gousse d'ail écrasée et le gingembre râpé, salez et poivrez. Tournez les steaks dans la marinade et laissez-les mariner, le temps de préparer les chips, en les retournant régulièrement. Épluchez les betteraves, essuyez-les avec du papier absorbant et coupez-les le plus finement possible : utilisez un trancheur électrique ou un couteau bien affûté. Chauffez l'huile de friture, plongez les tranches de betterave 1 min. environ. Sortez-les et placez-les sur du papier absorbant. Faites revenir les steaks à feu vif, 3 à 4 min. de chaque côté, dans un peu de marinade. Arrosez-les à mi-cuisson avec le jus de cuisson puis laissez-les reposer 2 min. sous une feuille de papier aluminium. Servez les steaks nappés de sauce et accompagnés des chips de betterave.



Prép.  
20 min.



Cuisson  
10 min.



Niveau  
facile



Cuisson  
Poêle



## Boulettes de bœuf à la menthe

Préchauffez le four à 180° C (Th. 6).

Mélangez la viande avec l'oignon haché, l'ail écrasé, la chapelure et l'œuf battu. Salez, poivrez, formez des boulettes, roulez-les dans la farine et réservez.

Préparez les courgettes : épluchez-les en gardant une bande de peau sur deux. Coupez-les finement dans la longueur avec un économiseur à large lame. Étalez les tranches de courgettes sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et badigeonnez-les d'huile d'olive, salez, poivrez et mettez 30 min. au four.

Préparez la sauce : lavez, séchez et hachez les herbes puis mélangez-les avec le fromage.

Faites revenir les boulettes 15 min. à feu vif dans un filet d'huile.

Servez les boulettes sur des piques en bois et le fromage aux herbes recouvert d'une chiffonnade de courgettes en verrines.

### Il vous faut, pour 4 pers. :

400 g de viande hachée  
1 kg de fines courgettes  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 bouquet de menthe fraîche  
1 bouquet de ciboulette  
1 œuf  
1 pot de fromage frais salé  
50 g de chapelure  
Farine  
Huile d'olive  
Sel et poivre



Prép.  
20 min.

Cuisson  
10 min.

Niveau  
facile

Cuisson  
Poêle

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

300 g de bœuf haché  
100 g de porc haché  
1 oignon haché  
1 gousse d'ail haché  
1 bouquet de persil haché  
2 c. à soupe de poudre de colombo  
40 g de chapelure  
1 œuf battu  
Farine  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
Sel et poivre

**Pour la fricassée :**  
2 patates douces  
1 poivron jaune  
6 tomates  
1 branche de céleri  
2 échalotes  
1 feuille de laurier  
Le jus d'un demi citron  
2 c. à café de sucre roux  
Un trait de sauce pimentée (Tabasco)  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
Sel et poivre

Invitez la cuisine des Antilles à votre table !

## Boulettes de bœuf à la créole, fricassée de patates douces aux épices

Mélangez les viandes, salez, poivrez puis ajoutez le colombo, la moitié du persil haché, l'oignon et l'ail hachés, la chapelure et l'œuf battu. Mélangez bien, formez des boulettes, roulez-les dans la farine et réservez-les. Préparez la fricassée : faites fondre les échalotes hachées 2 min. dans l'huile, ajoutez le céleri et le poivron coupés en petits morceaux, puis les patates douces coupées en cubes. Poursuivez 2 min. la cuisson puis ajoutez les tomates pelées et le sucre. Salez, poivrez, ajoutez la feuille de laurier puis pimentez à votre goût et laissez cuire 15 min. Faites dorer les boulettes à l'huile d'olive puis ajoutez-les à la fricassée de patates douces et poursuivez la cuisson 20 min. à feu doux. Servez la fricassée aux boulettes de bœuf à la créole saupoudrée du reste du persil et accompagnée de riz.



**Prép.**  
30 min.

**Cuisson**  
40 min.

**Niveau**  
facile

**Cuisson**  
Poêle



## Côte de bœuf au beurre de thym

Préchauffez le four à 240° C (Th. 8).

Disposez les pommes de terre dans un plat huilé et mettez-les 30 min. dans le bas du four.

Préparez le beurre de thym : réduisez le thym effeuillé en poudre puis ajoutez le beurre en morceaux. Parsemez la moitié de ce beurre sur les pommes de terre chaudes et réservez le reste au froid. Salez et poivrez la côte sur ses deux faces, badigeonnez-la d'huile, disposez-la sur la grille du four et mettez 20 min. au four, à mi-hauteur au-dessus des pommes de terre. Retournez la côte à mi-cuisson. Laissez la viande reposer 10 min. sous une feuille de papier aluminium, avant de la couper en tranches épaisses et laissez les pommes de terre à l'intérieur du four éteint, porte entrouverte. Faites suer les échalotes hachées 2 min. dans une noisette de beurre aux herbes, sans les faire colorer.

Servez les tranches de viande nappées de sauce aux échalotes et accompagnées des pommes de terre parsemées du reste de beurre de thym.

Il vous faut, pour 4 pers. :

- 1 côte de bœuf d'environ 1,2 kg
- 1 kg de pommes de terre rate
- 2 échalotes
- 4 branches de thym frais
- 100 g de beurre
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin



Prép.  
15 min.

Cuisson  
30 min.

Niveau  
facile

Cuisson  
Four

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

1 côte de bœuf d'environ 1,2 kg

Huile de tournesol

Sel et poivre du moulin

Pour la soupe de légumes :

4 carottes

2 branches de céleri

1/2 poivron vert

1 oignon

2 gousses d'ail

15 cl de vin rouge

50 cl de bouillon de bœuf

1 c. à café de poudre de cumin

1 c. à café de poudre de coriandre

1 pincée de piment

20 g de beurre

Cuisinez comme dans les Bayous  
une recette originale et savoureuse !

## Côte de bœuf à la Cajun

Préchauffez le four à 280° C (Th. 8).

Préparez la soupe : faites blondir 3 min. l'ail et l'oignon émincés dans 20 g de beurre puis ajoutez le céleri, les carottes et le poivron coupés en très petits dés. Laissez mijoter 10 min., versez le vin et le bouillon de bœuf, ajoutez le cumin, la coriandre et le piment, couvrez et poursuivez la cuisson 30 min. à feu modéré. Mixez les légumes avec le jus de cuisson et réservez au chaud.

Salez et poivrez la côte sur ses deux faces, badigeonnez-la d'huile, disposez-la sur la grille du four et mettez 20 min. au four. Retournez la côte à mi-cuisson. Laissez la viande reposer 10 min. sous une feuille de papier aluminium, avant de la couper en tranches épaisses. Servez les tranches de viande sur assiette et la soupe de légumes aux épices douces en bol.







## Aiguillette de bœuf en cocotte

Préchauffez le four à 200° C (Th. 6-7).

Dans une cocotte allant au four, faites dorer l'aiguillette de tous les côtés avec 10 g de beurre et la moitié de l'huile puis réservez.

Jetez la graisse et faites suer 5 min. l'ail et l'oignon hachés, une carotte et le céleri coupés en tout petits dés dans la même quantité d'huile et de beurre.

Posez l'aiguillette sur cette garniture aromatique, mouillez avec le vin rouge et le bouillon jusqu'à mi-hauteur, portez à ébullition, couvrez et mettez 1 h 15 au four. Faites revenir 5 min. les carottes dans 20 g de beurre, salez, poivrez, ajoutez le thym émiétté, versez le vin blanc et laissez cuire 20 min. à feu doux et à découvert.

Pochez les os à moelle 10 à 12 min. dans le reste de bouillon de bœuf puis détachez la moelle des os. Filtrez le jus de cuisson de la viande et faites-le réduire de moitié, puis, hors du feu, fouettez avec le reste de beurre.

Servez l'aiguillette coupée en tranches et nappées de sauce, accompagnées des carottes glacées et de rondelles de moelle.

### Il vous faut, pour 4 pers. :

- 800 g d'aiguillette baronne
- 4 os à moelle
- 1 botte de carottes fanes
- 2 branches de céleri
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de thym
- 20 cl de vin blanc sec
- 40 cl de vin rouge
- 50 cl de bouillon de bœuf
- 100 g de beurre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



Prép.  
15 min.

Cuisson  
2 h

Niveau  
facile

Cuisson  
Cocotte  
au four

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 800 g d'aiguillette baronne
- 6 échalotes roses
- 2 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre frais râpé
- 2 clous de girofle
- 1 c. à café de graine de coriandre
- 1 c. à café de curcuma
- 1 pincée de piment en poudre
- 30 g de poudre de noix de coco
- 50 cl de lait de coco
- 2 c. à café de sucre roux
- 2 c. à soupe d'huile
- Sel et poivre

Cuisinez l'aiguillette autrement, au wok avec des épices :

## Bœuf à l'indonésienne

Mixez la coriandre, le gingembre, le cumin, l'ail, le girofle, le curcuma, le piment et les échalotes pour obtenir une pâte épaisse. Ajoutez un filet d'huile si besoin.

Coupez la viande en cubes, badigeonnez-les de pâte aux épices et laissez mariner 1 h à couvert, au réfrigérateur.

Chauffez le wok, versez l'huile puis faites dorer la viande 5 min. à feu vif.

Ajoutez le sel, le sucre et la poudre de coco, versez le lait de coco et laissez mijoter à découvert jusqu'à ce que la sauce prenne une consistance épaisse.

Servez le bœuf à l'indonésienne avec des brochettes de légumes ou du riz parfumé.





## Mijoté de bœuf à la provençale

Préchauffez le four à 180° C (Th. 6).

Ficelez chaque morceau de viande puis faites les revenir, dans une cocotte allant au four, avec l'huile et 10 g de beurre.

Salez, poivrez et réservez.

Dans les sucs de cuisson de la viande, ajoutez le reste de beurre et faites blondir les oignons puis ajoutez les poivrons coupés en lanières et laissez dorer 5 min. Ajoutez les courgettes coupées en rondelles et les tomates en quartiers. Salez, poivrez et laissez réduire 10 min. à feu vif en remuant constamment.

Placez la viande sur les légumes, versez le vin, ajoutez les olives, le thym et le romarin. Couvrez et mettez 1 h 35 au four, en vérifiant à mi-cuisson qu'il reste suffisamment de jus.

Servez le mijoté de bœuf accompagné de pâtes fraîches.

**Il vous faut, pour 4 pers. :**

1,2 kg de plat de côtes  
8 tomates grappes  
4 courgettes  
1 poivron rouge  
1 bouquet d'oignons nouveaux  
1 brin de romarin  
1 branche de thym  
150 g d'olives vertes  
1 verre de vin blanc sec  
30 g de beurre  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
Sel et poivre



Vous pouvez aussi utiliser du paleron.



Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

1,2 kg de plat de côtes  
2 poivrons rouges  
2 oignons  
1 bouquet de coriandre fraîche  
12,5 cl de lait de coco  
12,5 cl de bouillon de bœuf  
1 c. à café de curry en poudre  
1 pincée de piment  
40 g de beurre  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
Sel et poivre

**Pour la marinade :**

2 gousses d'ail  
10 cl de vin blanc sec  
Le jus d'un demi citron vert  
3 graines de cardamome verte  
1 c. à café de poudre de curry  
1 c. à soupe de concentré de tomate

Retrouvez le fondant des plats mijotés associé aux saveurs lointaines et délicates de l'Asie.

## Marmite de bœuf à l'indienne

Mélangez tous les ingrédients de la marinade. Tournez la viande dans la marinade, couvrez et laissez reposer 3 h au réfrigérateur. Faites revenir la viande dans l'huile et la moitié du beurre et réservez. Dans les sucs de cuisson de la viande, ajoutez le reste de beurre et faites revenir 5 min. les oignons et les poivrons coupés en petits morceaux. Remettez la viande, versez le lait de coco et le bouillon, ajoutez le curry et le piment. Couvrez et laissez mijoter 1 h 30 en remuant de temps en temps. Si le curry est trop liquide, poursuivez la cuisson à découvert, les 30 dernières min. En fin de cuisson, retirez les os. Servez la marmite de bœuf saupoudrée de coriandre ciselée et accompagnée d'un riz parfumé.



## Des modes de préparation pour tous les goûts, toutes les circonstances et toutes les bourses.

Au quotidien, les biftecks ont bien évidemment la cote. Talonnés par les entrecôtes, les tournedos et les steaks hachés. Pour les repas de famille, un beau rosbif ou une belle côte de bœuf bien épaisse font toujours leur effet, mais aussi tous ces plats de cuisine bourgeoise d'autrefois comme le bœuf mode, la daube, le bourguignon, l'aiguillette baronne en gelée (en été). Sans oublier sa majesté le pot-au-feu dont Mirabeau disait qu'il était la base des empires et qu'on peut décliner de différentes façons, traditionnelles ou plus ludiques. Enfin, pour les repas entre copains, tous les braisés, les mijotés et les bouillis peuvent être également à l'honneur surtout s'il y a beaucoup de convives car ils sont d'un prix très raisonnable. Un paleron mitonné en cocotte peut laisser un souvenir impérissable. En été, on pensera aux brochettes, en hiver à la fondue bourguignonne. Mais le carpaccio, le steak tartare et le bœuf à la ficelle sont également des plats très conviviaux.

## De beaux restes.

L'un des atouts majeurs des morceaux de bœuf à cuisson longues (en plus d'être économiques) c'est qu'ils permettent de préparer des restes ludiques et gourmands : bœuf miroton, hachis Parmentier, hachis pour pâtes, boulette, salades, etc. Un plan astucieux consiste donc à préméditer ces restes en achetant en peu plus de viande que la quantité prévue dans le plat initial pour pouvoir préparer des lendemains gourmands ou les surgeler pour un autre repas.

## Bleu, saignant, à point ?

Une viande dite **bleue** est une viande saisie 1 min. par face à feu très vif. Elle est alors rouge foncé sur toute l'épaisseur, de la surface au cœur.

Une viande **saignante** est saisie environ 1 min. 30 par face, elle est donc dorée à la surface, rouge vif au cœur et perlée de sang.

Une viande cuite **à point** demande 2 min. 30 de cuisson à feu moyen par face. Elle présente une surface dorée et un cœur rose vif.

Enfin, une viande **cuite** réclame 3 min. par face à feu doux, ce qui lui donne une couleur beige saumoné et un cœur rose très clair. Précisons qu'une viande cuite contient les mêmes nutriments qu'une viande bleue. S'ils ne l'apprécient pas, inutile donc de forcer les enfants à manger une viande dont l'aspect leur plaît moins et qu'ils ont tout le temps de découvrir plus tard.



## Trucs et astuces

**Ne mettez jamais une viande sortant du réfrigérateur sur un grill ou dans une poêle,** surtout pour une cuisson "bleue": l'intérieur de la viande serait froid et pas vraiment tendre. Il faut la sortir quelques minutes à l'avance pour qu'elle cuise au mieux de sa forme.

**Pour éviter que la viande ne colle au grill,** poudrez-le de sel fin ou huilez la viande au préalable.

**Le temps de cuisson d'un rôti dépend de sa forme et de son épaisseur :** il cuira plus vite s'il est long et étroit que s'il est gros et court. Pour bien faire le faire cuire, faites préchauffer le plat de cuisson en même temps que le four : de cette façon le rôti sera rapidement saisi.

**Pour donner aux plats mijotés plus de texture et de goût,** panachez différents morceaux. C'est vrai aussi pour le pot-au-feu qui se fait au minimum avec trois sortes de textures : une viande maigre comme la macreuse ou la joue ; une viande gélatineuse comme le jarret ou la queue ; et une viande demi-grasse comme le tendron, le flanchet ou le plat-de-côtes.



**Des idées qui plaisent aux enfants...**

- Les steaks hachés
- Le hachis Parmentier
- Les restes de bœuf bouilli hachés et mijotés dans une sauce tomate pour accompagner les pâtes
  - Les boulettes
  - Les tomates farcies



# La viande de bœuf, **un vrai régal !**

Une viande **pleine de ressources.**

Traditionnellement, la viande de bœuf tient une grande place dans notre imaginaire gourmand. C'est la viande française par excellence. Facile à cuisiner au quotidien, elle permet aussi tout un éventail de déclinaisons festives. Et elle s'adapte à toutes les gourmandises : en solitaire comme pour dix !

## Les bons mariages.

• **Les légumes :**

- les pommes de terre : frites avec le bifteck (mais il ne faut pas en abuser !) et purée de pommes de terre (surtout faite maison), si bonne avec le rosbif. Indispensable : le trou dans la purée pour la sauce ! Elle accueille aussi le bœuf haché dans le hachis Parmentier. Une idée pour changer ? Un hachis Parmentier avec des purées de légumes colorées (carottes, haricots verts). Pommes boulangère encore (au four) ou rissolées (en cocotte) pour accompagner un rôti.
- les légumes à pot-au-feu : pommes de terre, carottes, poireaux, navets, panais, céleri-rave.
- les haricots verts : avec les rôtis, le bœuf à la ficelle.
- les carottes : dans le bœuf mode, le bœuf à la ficelle.
- les oignons : bœuf miroton, bœuf aux oignons à la chinoise
- les oignons, les poivrons et les tomates : dans la goulache.
- le potiron : comme au Maroc (tajine) ou en Amérique Latine (carbonada criolla).
- les champignons : avec des tournedos (morilles, girolles) ou un rosbif (garniture forestière, champignons sylvestres).

• **Les herbes et les aromates :** persil, cerfeuil, ciboulette, oignons, échalotes, ail, câpres, moutarde, et même tapenade et autres condiments pour des steaks tartares inventifs. Mais aussi la coriandre (tajines).

• **Les épices :** sel et poivre (steak au poivre) mais aussi curry (curry de bœuf aux fruits), paprika (goulache), cumin (tajines), etc.

• **Vin, alcools et bière :** le vin rouge, qui peut être fortifié par un petit verre de marc (daubes, bourguignons), et la bière, qui peut être additionnée d'une larme de genièvre (carbonades) font des petits plats mijotés à se lécher les babines. Essayez aussi ce truc : ajoutez un peu de crème de cassis dans un bourguignon pour le sublimer.

## Froid aussi **c'est délicieux** !

Le carpaccio est aujourd'hui devenu un classique. Osez faire des marinades émoussillantes pour titiller vos papilles.

Le steak tartare, que certains puristes préfèrent haché au couteau, est quant à lui presque mythique. Mais rien n'interdit de lui apporter un petit grain de folie en le customisant par l'ajout d'ingrédients insolites.

Certains morceaux cuits sont vraiment délicieux dégustés froids, notamment le rosbif, en assiette anglaise, l'aiguillette de bœuf en gelée, la salade bouchère (avec des restes de pot-au-feu et plein d'herbes), le plat-de-côtes (effiloché en salade) et le tendron (coupé en tranches fines).

## Ses qualités **nutritionnelles**.

La plupart des morceaux contiennent moins de 10 % de lipides, et certains moins de 5 %\*.

Ex :

- Rumsteck grillé : 2,5 %\*
- Bavette poêlée : 5,7 %\*
- Paleron bouilli (pot-au-feu) : 8,2 %\*

\* Source : Valeurs nutritionnelles des viandes CIV, 1999.



## Quelques trucs...

**Pour les petites pièces**, steak, tournedos, etc., laissez reposer la viande autant de temps qu'elle a cuit avant de la déguster.

**Pour les cuissons un peu longues**, n'hésitez pas à utiliser l'autocuiseur qui réduit les temps de cuisson de moitié.

**Ne piquez pas une viande poêlée ou grillée** car pour être savoureuse, elle doit être bien saisie et croûtée en surface. En la piquant, vous brisez cette croûte protectrice, ce qui influe sur son goût et sa texture. Utilisez plutôt une pince à viande.

**Si vous préparez des plats mijotés ou bouillis** prévoyez-les en plus grande quantité. Non seulement parce que cela vous permettra de préparer des restes savoureux, mais aussi parce que la congélation leur convient parfaitement tels quels et qu'ils ne perdront rien de leur saveur. Vous pouvez aussi hacher la viande bouillie, préparer des tomates farcies et les congeler !

## Mots et mets gourmands

**Chateaubriand** : Le chateaubriand est un bifteck très épais (3 à 5 cm) d'au moins 300 g (voire plus), taillé dans le filet. Il devrait son nom à Montmireil, cuisinier de Chateaubriand. Ce dernier appréciant particulièrement la viande rouge, le cuisinier eut l'idée de tailler les biftecks (qui ne s'appelaient pas encore comme ça) plus épais. Cette trouvaille emballa l'écrivain et Montmireil baptisa désormais ce morceau du nom de son maître.

**Carpaccio** : Carpaccio est un peintre italien du XV<sup>ème</sup> siècle. Alors pourquoi donner ce nom aux fines lamelles de viande servies crues marinées ? Eh bien, parce que dans les années trente à Venise, il y eut une exposition des œuvres de ce peintre qui utilisait beaucoup de teintes purpurines. C'est pourquoi au Harry's Bar de Venise, Giuseppe Cipriani eut l'idée de créer ce plat en hommage au peintre : de fines tranches de viande rouge assaisonnées alors d'une mayonnaise tirant sur le rose-mauve. Avec le temps, on a oublié la sauce mais on a retenu la découpe. Et par glissement, on appelle aujourd'hui carpaccio tout ce qui se découpe en fines lamelles, de la viande au poisson, en passant même par les betteraves et l'ananas !

