



La viande, une ressource essentielle

Le boeuf

il a tant de
morceaux
à son répertoire

laViande
de boeuf
DES MÉTIERS, UNE PASSION





1 Collier

▼ Braiser ■ Bouillir

2 Basses Côtes

● Griller ▼ Braiser

3 Côte

● Griller

4 Entrecôtes

● Griller

5 Faux-Filet

● Griller ◆ Poêler ▲ Rôtir

Le boeuf

La viande,
une ressource
essentielle

Plus d'infos sur
la-Viande.fr

il a tant de morceaux



6 Filet

● Griller ◆ Poêler ▲ Rôtir



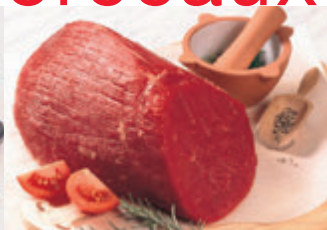
7 Rumsteck

● Griller ◆ Poêler



8 Queue

▼ Braiser ■ Bouillir



9 Rond de Gîte

▲ Rôtir ▼ Braiser



10 Tende de Tranche
▲ Rôtir



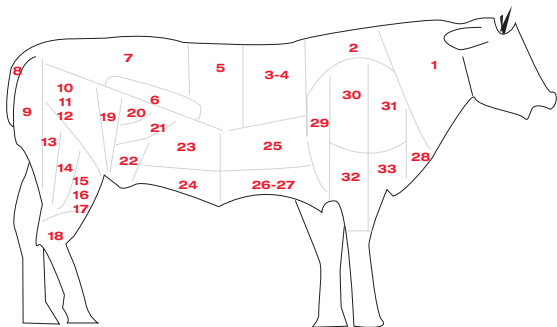
11 Poire
● Griller ◆ Poêler ▲ Rôtir



12 Merlan
● Griller ◆ Poêler



13 Gîte à la Noix
▲ Rôtir ▼ Braiser



à son répertoire



14 Araignée
● Griller ◆ Poêler



15 Plat de Tranche
● Griller ▲ Rôtir



16 Rond de Tranche
● Griller ▲ Rôtir

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



17 Mouvant
● Griller ◆ Poêler



18 Gîte
▼ Braiser ■ Bouillir



19 Aiguillette Baronne
● Griller ▲ Rôtir



20 Onglet
● Griller ◆ Poêler



21 Hampe
● Griller



22 Bavette d'Alouau
● Griller ◆ Poêler



23 Bavette de Flanchet
● Griller ◆ Poêler



24 Flanchet
■ Bouillir



25 Plat-de-Côtes
■ Bouillir



26 Tendron
■ Bouillir



27 Milieu de Poitrine
■ Bouillir



28 Gros bout de Poitrine
■ Bouillir



29 Macreuse à bifteck
● Griller ◆ Poêler ▲ Rôtir



30 Paleron
● Griller ◆ Poêler ▼ Braiser



31 Jumeau à bifteck
● Griller ◆ Poêler



32 Macreuse à pot-au-feu
■ Bouillir



33 Jumeau à pot-au-feu
■ Bouillir

plus on connaît ses morceaux

plus on l'aime

■ **Le collier** : un morceau économique pour réaliser de délicieux braisés.

■ **Les basses côtes** : une viande persillée qui peut être grillée ou braisée.

■ **La côte** : un morceau de choix, à la viande persillée et parfumée.

■ **L'entrecôte** : c'est la grillade par excellence, savoureuse et fondante.

■ **Le faux-filet** : un morceau tendre et savoureux.

■ **Le filet** : le morceau le plus tendre du bœuf pour les tournedos, chateaubriand et rosbif.

■ **Le rumsteck** : une viande maigre, tendre et savoureuse, idéale pour la fondue et les brochettes.

■ **La queue** : elle donne au bouillon du pot-au-feu une saveur incomparable et sa viande est succulente.

■ **Le rond de gîte** : tendre, maigre et savoureux, il se consomme cru en carpaccio.

■ **Le tendre de tranche** : c'est le morceau le plus utilisé pour les rosbifs.

■ **La poire** : c'est un petit muscle en forme de poire, rond et charnu, un morceau très tendre et fondant.

■ **Le merlan** : ce petit muscle est long et plat comme le poisson du même nom.

■ **Le gîte à la noix** : il est le plus souvent destiné aux plats mijotés.

■ **L'araignée** : c'est un petit muscle de forme très irrégulière dont les fibres musculaires ressemblent aux pattes de l'insecte du même nom.

■ **Le plat de tranche** : c'est l'un des trois muscles de la tranche, située sur la cuisse.

■ **Le rond de tranche** : voisin du plat de tranche, il fait aussi partie de la tranche.

■ **Le movant** : avec le plat et le rond de tranche, il entoure et protège le fémur.

■ **Le gîte** : il est l'un des piliers du pot-au-feu pour sa viande moelleuse et gélatineuse et son os à moelle.

■ **L'aiguillette baronne** : elle doit la première partie de son nom à sa forme longue et conique, comme une grosse aiguille.

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

■ **La hampe** : c'est une viande un peu ferme mais très goûteuse.

■ **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.

■ **La bavette de flanchet** : elle est assez proche de la bavette d'aloyau par sa texture.

■ **Le flanchet** : cette viande un peu grasse parfume le bouillon du pot-au-feu.

■ **Le plat de côtes** : longuement bouillie, cette viande est savoureuse et permet de préparer de délicieuses salades.

■ **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.

■ **Le milieu de poitrine** : c'est un morceau long et plat, le plus souvent vendu roulé et ficelé.

■ **Le gros bout de poitrine** : une viande entrelardée et savoureuse à braiser.

■ **La macreuse à bifteck** : appelée aussi boule de macreuse, elle donne des... biftecks.

■ **Le paleron** : la bande gélatineuse située en son centre lui donne, après une longue lente cuisson, un moelleux incomparable.

■ **La macreuse à pot-au-feu** : c'est un des morceaux gélatineux à ne pas oublier dans le pot-au-feu.

■ **Le jumeau à bifteck** : une viande un peu ferme qui, comme son nom l'indique a les honneurs du bifteck.

■ **Le jumeau à pot-au-feu** : il doit, contrairement à son jumeau, se contenter du pot mais comme il est très moelleux.

■ **Les morceaux du bouchers**

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.

Mieux le connaître c'est varier les plaisirs



Un grand choix de viandes bovines

La France détient le plus grand troupeau de bovins en Europe. A elle seule, elle possède la moitié du troupeau spécialisé en viande de toute l'Union Européenne.

Grâce à la richesse et à la diversité incomparable de ses terroirs, grâce à la variété de ses races bovines et à ses méthodes d'élevage traditionnelles, la France offre à ses gastronomes un grand choix de viandes bovines. Quel que soit le type de l'animal, race laitière ou race à viande dite " race allaitante ", la viande de bœuf provient de cinq catégories d'animaux : la génisse, la vache, le jeune bovin, le boeuf et le taureau.



Bien conserver ... bien savourer

A l'achat, la viande de bœuf doit être d'un beau rouge soutenu et brillante. Sa graisse, légèrement jaune, sépare bien les masses musculaires. Dans certains morceaux, elle forme un fin réseau : la viande est dite persillée. Après l'achat, elle doit être maintenue dans la partie la plus froide du réfrigérateur, entre 0 et 2° C.

Lorsqu'elle est achetée chez le boucher ou au rayon traditionnel de la grande surface, elle se conserve jusqu'à trois ou quatre jours selon les morceaux, dans son emballage d'origine, un papier paraffiné spécialement conçu pour la préserver au mieux. Le steak haché à la demande doit être consommé dans les 12 heures qui suivent l'achat.

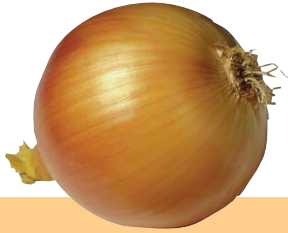
Les grandes surfaces proposent, dans leurs linéaires, trois types de conditionnement pour les viandes fraîches : le préemballé, le sous-atmosphère et le sous-vide, pour lesquels les DLC (Date

Limite de Consommation) peuvent aller de trois jours à trois semaines.

Il est important de sortir la viande du réfrigérateur un peu avant de la cuire. Remise à température ambiante, elle n'est pas agressée par un trop fort écart de température au moment de la cuisson. Sa tendreté et sa saveur sont ainsi préservées.

Les spécialistes du surgelé proposent, dans leur rayon viandes, de nombreux morceaux de boeuf comme la hampe, la bavette, le rumsteck, l'entrecôte, le tournedos, le faux-filet, les assortiments pour le bourguignon et le pot-au-feu, sans oublier les steaks hachés. Ces viandes se gardent plusieurs mois au congélateur. Elles nécessitent, notamment les viandes à griller et à rôtir, quelques heures de décongélation au réfrigérateur, avant la cuisson. Celles destinées à être braisées ou bouillies peuvent être cuisinées dès leur sortie de congélateur.

goûter différents morceaux c'est goûter différentes saveurs



La viande de bœuf offre un large éventail de morceaux de forme, de texture et de goût différents qui lui permettent d'être présente sur notre table à toutes les occasions et de faire varier les plaisirs.

diététiquement bœuf

La viande de bœuf produite aujourd'hui est particulièrement maigre. La plupart des morceaux ont une teneur en lipides modérée (entre 5 et 10 %) voire faible (inférieure à 5 %), ce qui dément l'affirmation selon laquelle " le plus gras des poissons est plus maigre que la plus maigre des viandes ". La viande de bœuf possède d'excellentes qualités nutritionnelles. Ses protéines, comme toutes les protéines d'origine animale sont les mieux équilibrées en acides aminés indispensables, molécules que notre organisme ne sait pas fabriquer. Elle est une des meilleures sources naturelles en fer hémique, en vitamine B12. Elle est également une source de zinc de très bonne assimilation, de sélénium et apporte, entre autre, des vitamines PP et B5.

Le bifteck : il existe pas moins de quinze morceaux de bœuf, de forme, de texture et de saveur différentes dans lesquels sont taillées des tranches fines, appelées bifteck ou steaks.

Le chateaubriand : c'est une tranche de viande de trois centimètres d'épaisseur taillée dans la partie large du filet, le faux-filet ou le rumsteck.

Le tournedos : c'est une tranche de deux centimètres d'épaisseur taillée dans la partie étroite du filet, bardée puis ficelée.

Le rosbif : il est taillé dans différents muscles, légèrement bardé pour qu'il ne se dessèche pas à la cuisson et ficelé pour lui garder sa forme.

Le braisé : daube, bourguignon, carbonnade, bœuf mode... sont autant de plats savoureux réalisés avec des morceaux dit à braiser.

Le pot-au-feu : il se fait avec un minimum de trois viandes de goût et de texture différents, une maigre, une gélatineuse et une un peu grasse.

Bien cuire

PRINCIPAUX MODES DE CUISSON

Poêler : la viande est saisie puis cuite à haute température dans de la matière grasse.

Griller : la viande est saisie à haute température sur un grill.

Rôtir : la viande est cuite au four avec peu ou pas de matières grasses.

Braiser : la viande est revenue puis cuite à couvert dans un peu de liquide. Elle cuit très doucement et très longtemps pour devenir tendre et savoureuse.

Bouillir : la viande est entièrement plongée dans un liquide et cuit longuement à petits frémissements.

Le temps de cuisson des viandes à griller ou poêler, et à rôtir de bœuf varie selon le goût de chacun.

Griller, poêler : bleu : 1 mn à feu très vif
saignant : 1 mn 30 à feu vif
à point : 2 mn 30 à feu moyen
bien cuit : 3 mn à feu doux

Rôtir : saignant : 10 à 15 mn par livre
à point : 10 à 25 mn par livre
bien cuit : 20 à 25 mn par livre

Le temps de cuisson d'un rôti dépend également de sa forme et de son épaisseur : si le rôti est long et fin, il faut réduire le temps de cuisson, l'augmenter dans le cas inverse.

Pour bien cuire un rôti : préchauffer le four avec le plat de cuisson, faire saisir le rôti à four très chaud, puis baisser la température.

Pour chaque recette choisir le bon morceau

Pour donner aux plats mijotés plus de texture et de goût, mélanger différents morceaux. Un bon pot-au-feu se fait avec un minimum de trois viandes : une viande peu grasse comme la macreuse ou la joue, une gélatineuse, jarret ou queue et une demi grasse, tendron, flanchet ou plat-de-côtes.

Pour savourer un rôti bien tendre, le laisser reposer quelques minutes, enveloppé dans du papier d'aluminium à l'entrée du four encore chaud, avant de le découper.

	Morceaux à choisir	Poids moyen par personne	Temps de cuisson
Grillade	Entrecôte, onglet, bavette, côte de bœuf, filet	180 g	1 à 15 mn de chaque côté, selon l'épaisseur
Rôti	Filet, faux-filet, rumsteck, aiguillette	200 g	15 mn pr livre
Pot-au-feu	Gîte, jumeau, plat de côtes, tendron	250 g	4 h (1 h 30 en A.C.)
Brochette	Rond de gîte	200 g	5 mn
Daube, Estouffade	Paleron, macreuse, gîte, poitrine	250 g	3 h (1 h en A.C.)