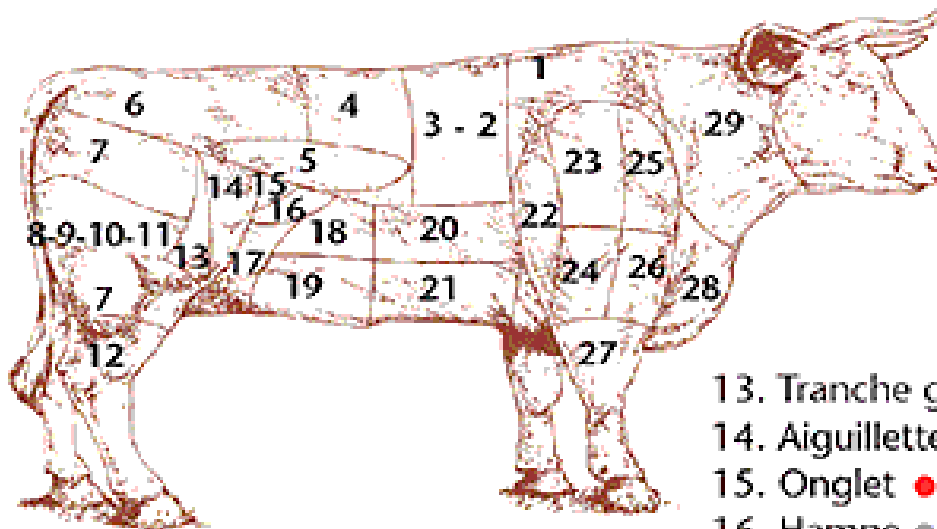




## Comment cuisiner les morceaux de bœuf ?

### Comment choisir le morceau de bœuf adapté à la saison?



- à poêler
- à griller
- à rôtir
- à braiser
- à bouillir

1. Basses côtes, entrecôtes découvertes ● ●
2. Côte, entrecôtes couvertes ●
3. Entrecôte ●
4. Faux Filet ● ●
5. Filet ●
6. Rumsteck ● ●
7. Gîte à la noix ● ●
8. Tranche ● ●
9. Merlan ● ●
10. Poire ● ●
11. Araignée ● ●
12. Gîte arrière ● ●

13. Tranche grasse ● ●
14. Aiguillette Baronne ●
15. Onglet ● ●
16. Hampe ●
17. Bavette ● ●
18. Bavette à pot-au-feu ●
19. Flanchet ● ●
20. Plat de Côtes ● ●
21. Tendron ● ●
22. Macreuse à bifteck ● ●
23. Macreuse ● ●
24. Macreuse à pot-au-feu ● ●
25. Jumeau à bifteck ● ●
26. Jumeau à pot-au-feu ● ●
27. Gîte avant ● ●
28. Poitrine ● ●
29. Collier ● ●

**Le saviez-vous ?** Le **bifteck** n'est pas le nom d'un morceau du bœuf mais un **mode de préparation**. C'est le fait de tailler la viande dans un morceau à **fibres musculaires longues** (juteuses à la cuisson), comme la hampe, l'onglet ou la bavette



**Tout se mange dans le bœuf! Mais toutes les pièces ne se préparent pas de la même façon. On distingue deux catégories de viandes :**

**Les pièces nobles** (30 % de l'animal) : Ce sont en général des viandes tendres.

L'entrecôte, le faux-filet, le gîte, la bavette, le rumsteck, le tendre de tranche et l'aiguillette. Leur cuisson est courte et vive, au grill, à la poêle ou rôti.

Numéro des morceaux	Morceaux	Quantité	Bleu (cru à l'intérieur)	Saignant	A point (rosé)	Bien cuit
7/12/22/23/	Steak haché	120g/personne	Aller/retour	3 min 1 face 2 min l'autre	3 min par face	4 min par face
8/10/14	Rosbif	150g/personne	-	12 min par 500g	15 min par 500g	18 min par 500g
3/4/6/8/17	Steak	150g/personne	Aller/retour	3 min 1 face 2 min l'autre	3 min par face	4 min par face
3	Entrecôte	180g/personne	Aller/retour	2 min par face	3 min par face	4 min par face
5	Tournedos	130g/personne	Aller/retour	3 min 1 face 2 min l'autre	3 min par face	4 min par face

**Les bas morceaux** : le plat de côtes, le paleron, le collier, la macreuse (les morceaux pour le bœuf bourguignon) le jarret, le jumeau, le flanchet et la queue. Ils nécessitent une cuisson longue et mijotée, en daube, à l'étouffée, en ragoût. Ainsi, ils deviennent très fondants.

	Plat	A la cocotte	A l'autocuiseur
	Queue de bœuf	3h	1h30
12/19/20/26	Bœuf braisé	3h	1h30
12/22/23/26	Bœuf bourguignon	2h30/3h	1h30
12/20/26/27	Pot-au-feu	3h	1h30
	Langue de bœuf	3h	1h15/1h30



## Trucs et astuces pour bien cuisiner le bœuf :

- Préparer une **marinade** la veille pour attendrir certains morceaux de viande (paleron, gîte, macreuse...)
- Faire préparer le steak haché chez le boucher et le consommer le jour-même, **ne pas congeler la viande hachée**.
- Ne **jamais saler avant la cuisson**.
- Toujours **préchauffer** la poêle, grill ou four.
- Toujours **sortir la viande 10 à 15 minutes** avant cuisson (cela évite qu'elle soit dure à la cuisson)
- Éviter de **piquer** la viande en la retournant pour ne pas que le sang ne s'échappe.
- Laisser **reposer la viande** avant de la servir (viandes à bouillir, plats en sauce)

## Nos conseils pour acheter votre viande de bœuf :

La boucherie aujourd'hui, c'est 85% de grandes surfaces et 15% d'artisans. Et parmi ces **15% d'artisans**, seuls **10% s'approvisionnent chez un éleveur**, les autres auprès d'industriels !

**95% des steaks du commerce proviennent d'une vieille vache laitière** qui ne produisait plus suffisamment de lait et que l'on a sacrifiée.

Une bonne viande, est issue d'une jeune génisse ou une jeune vache (qui n'a jamais mis bas), élevée pour la qualité de sa viande, qui a été élevée en liberté et qui s'est nourrie de l'herbe des prés. Elle doit être née, élevée, et abattue dans le même pays.

**Votre boucher doit vous proposer des pièces entières qu'il découpera à votre demande.**



Vache Race SIMMENTAL (BAVIERE)

