

Cat. 1 : Tendre - Nécessite une cuisson courte

Cat. 2 : Peu tendre - Nécessite une cuisson lente

Cat. 3 : Pas tendre - Nécessite une cuisson longue

■ Exemples de préparations culinaires

■ Quantité nécessaire par personne

S Sauter

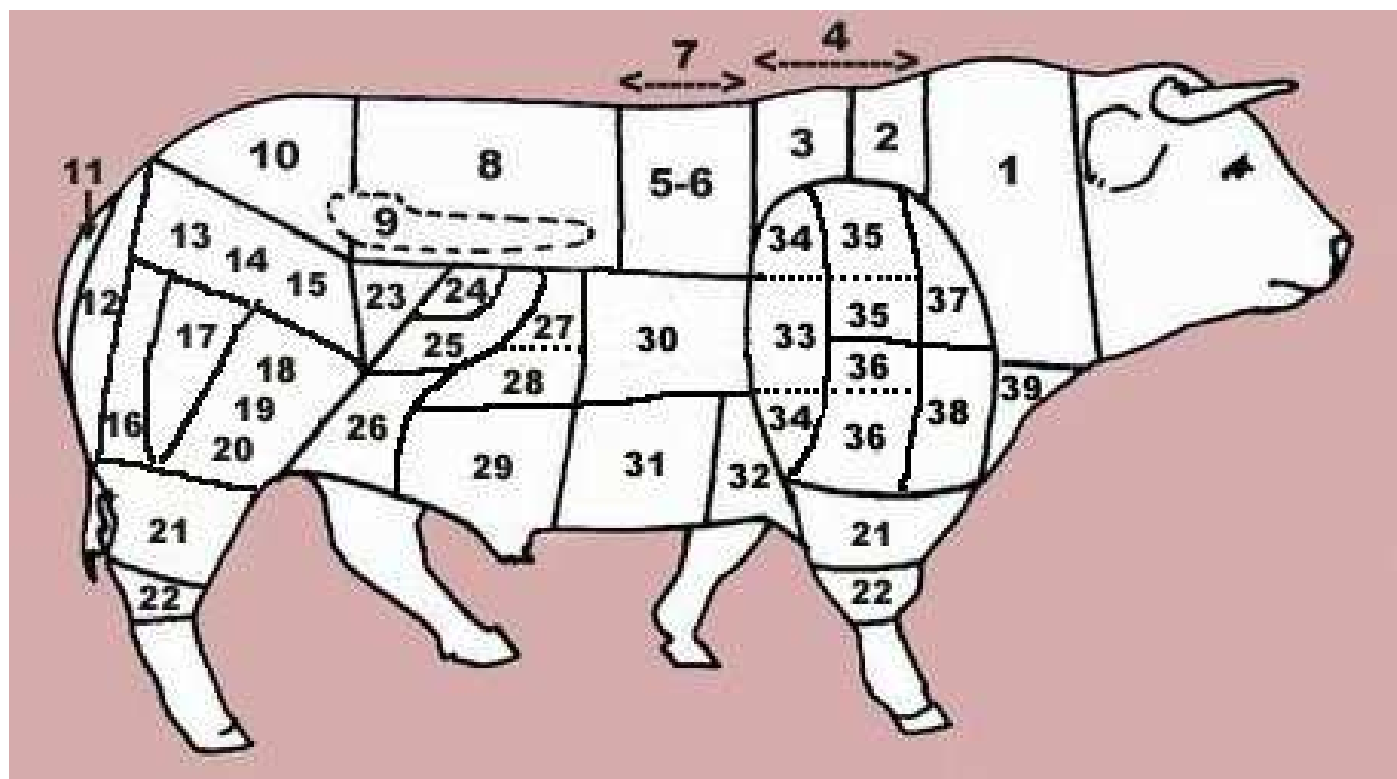
G Griller

R Rôtir

B Braiser ou ragoût

P Pocher ou Bouillir

1-Collier C3 200 gr B P - Estouffade de boeuf provençale - Estouffade de boeuf bourguignonne	2-Surlonge C2 - Carbonades de boeuf flamandes - Boeuf mode	3-Train de côtes C1 C2 découvert	4-Basses côtes C1 200 gr S G B
5-Côtes de boeuf C1 350 gr G - Côte de boeuf grillée sauce bordelaise	6-Entrecôtes C1 200 gr S G - Entrecôte grillée Mirabeau - Entrecôte sautée bordelaise	7-Milieu de train de côtes C1	8-Contre-filet C1 ou faux-filet 200 gr S G - Contre-filet sauté Bercy - Contre-filet grillé beurre maître d'hôtel
9-Filet C1 150 gr S R - Tournedos Rossini - Filet de boeuf Wellington - Châteaubriand sauce choron	10-Rumsteck C1 200 gr S G - Rumsteck grillé sauce béarnaise - Steaks au poivre	11-Queue C3 200 gr B P - Pot-au-feu - Parmentier de queue de boeuf	12-Rond de gîte C2 300 gr B P - Pièce de boeuf braisée bourguignonne
13-Tende de tranche C1 200 gr S G - Boeuf à la ficelle à l'auvergnate - Fondue bourguignonne	14-Poire C1 200 gr S - Poire sautée sauce poivre	15-Merlan C1 200 gr S G - Merlan sauté sauce poivre - Fondue bourguignonne	16-Gîte à la noix C2 200 gr B P - Estouffade de boeuf provençale - Estouffade de boeuf bourguignonne - Tartare de boeuf
17-Araignée C1 200 gr S - Araignée sautée sauce poivre	18-Plat de tranche C1 200 gr G R - Fondue bourguignonne - Brochettes de boeuf - Rôti de boeuf rôti	19-Rond de tranche C1 200 gr G R - Fondue bourguignonne - Brochettes de boeuf - Rôti de boeuf rôti	20-Mouvant C1 200 gr G R - Fondue bourguignonne - Brochettes de boeuf - Rôti de boeuf rôti



21-Gîte-gîte C3
ou jarret

300 gr B P

- Boeuf mode
- Kig ha farz

22-Crosse C3

P

- Pot au feu

23-Aiguillette C2
baronne

200 gr R B

- Aiguillette de boeuf braisée bourgeoise
- Aiguillette de boeuf braisée printanière

24-Onglet C2

200 gr S G

- Onglet à l'échalote

25-Hampe C2

200 gr S G

- Hampe à l'échalote

26-Bavette
d'aloiau C2

200 gr S G

- Bavette à l'échalote
- Bavette de boeuf farcie à l'alsacienne

27-Bavette à steak C2

200 gr S G

28-Bavette C2
à pot au feu

P

- Pot au feu
- Pot au feu albigeois

29-Flanchet C3 P

- Pot au feu
- Pot au feu albigeois

30-Plat de côtes couvert C3 P

- Pot au feu
- Pot au feu albigeois

31-Tendron C3 P

- Pot au feu
- Pot au feu albigeois

32-Milieu de poitrine C3 P

- Pot au feu
- Pot au feu albigeois

33-Plat de côtes couvert C3 P

- Pot au feu
- Pot au feu albigeois

34-Macreuse à bifteck C2 S G

- Brochettes de boeuf

35-Paleron C2 200 gr G B P

- Goulash
- Grillade Saint-Gilloise

36-Jumeau à bifteck C2 G R

37-Macreuse à pot-au-feu C3 P

- Pot au feu
- Boeuf mironton

38-Jumeau à pot-au-feu C2 P

- Pot au feu

39-Gros bout de poitrine C3 P

REMARQUES :

- Les viandes rouges (sautées, grillées et rôties) sont toujours assaisonnées après la cuisson (le sel fait ressortir le sang).
- Elles sont retournées à l'aide d'une spatule métallique et non d'une fourchette, là encore, le sang risquerait de s'échapper.

- Sauter :
 - Lors de la réalisation des sauces brunes, l'utilisation du fouet n'est pas recommandée, l'incorporation d'air blanchirait la sauce.

- Griller :
 - La cuisson des viandes très épaisses peut être terminée au four.
 - La température du gril doit être très précise. Elle est fonction de l'épaisseur de la viande à griller et du point de cuisson demandé.
 - Sur un gril trop chaud, le quadrillage est efficace, mais la viande acquiert un goût de corne brûlée, on dit que la viande est ferrée.

- Rôtir :
 - Choisir une plaque à rôtir de grandeur appropriée, dans une plaque trop grande, les sucs risquent de brûler et le jus de rôti sera amer.
 - En aucun cas, les sucs ne doivent être déglacés durant la cuisson de la viande (la vapeur dégagée ramollit la coagulation superficielle de la viande).
 - Les sucs doivent être légèrement pincés, trop caramélisés ils procurent un jus amer.
 - Ne jamais verser de jus de rôti sur les viandes rouges lorsqu'elles sont découpées en cuisine (risques de surcuisson et de modification de l'aspect et de la couleur de la viande).

- Râgout :
 - Dans le cas de la réalisation d'un ragoût en grande quantité, il est possible de faire rissoler la viande à part dans une poêle.
 - Lorsque le ragoût est mouillé avec du fond légèrement lié, il est inutile de singer.
 - Pour faciliter la réalisation, certains professionnels lient la sauce après la cuisson du ragoût.
 - Selon les recettes, il est possible de déglacer avec du vin avant de singer.

LES ABATS :

Rognon de boeuf 150 gr S



Langue de boeuf 150 gr P

- Langue de boeuf sauce piquante
- Langue de boeuf florentine



Foie de boeuf 150 gr S
(ou génisse)



Coeur de boeuf 150 gr B



Joue de boeuf 200 gr B



LES RACES DE BOEUF :

- Bovin mâle castré destiné à la consommation. En boucherie, le terme s'applique à la viande de tous les gros bovins : génisse, vache, bœuf et bouvillon, taureau et taurillon.
- La saveur des viandes, malgré de légères différences selon les races, varie surtout en fonction de l'âge de l'animal et se renforce avec le temps.

Races bouchères

Nom et Provenance		Couleur de la robe	Aspect de la chair
 <u>Blonde d'Aquitaine</u> - Toute la France		<ul style="list-style-type: none">• Crème• Roux léger	<ul style="list-style-type: none">• Peu grasse• Grain très fin
 <u>Charolaise</u> - Centre-Est - Vendée		<ul style="list-style-type: none">• Blanc ou crème	<ul style="list-style-type: none">• Peu grasse• Intense

 **Limousine**

- Limousin
- Europe
- Amérique du Nord



- Roux
- Auréoles claires

- Persillée
- Grain fin





 **Maine-Anjou**

- Basse Loire



- Rouge et blanc

- Beau persillé
- Belle couleur

<p> <u>Normande</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Normandie - Bretagne - Pays de Loire 		<ul style="list-style-type: none"> • Marron • Taches noires 	<ul style="list-style-type: none"> • Marbrée de gras • Tendre • Savoureuse
<p> <u>Parthenaise</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Centre-Ouest 		<ul style="list-style-type: none"> • Roux assez prononcé 	<ul style="list-style-type: none"> • Peu grasse

Races rustiques

Nom et Provenance

Couleur de la robe

Aspect de la chair

 **Aubrac**

- Sud du Massif Central



- Blond foncé
- Froment

- Rouge assez foncé


 **Gasconne**

- Pyrénées









- Blanc-gris








- Rouge assez foncé





 Salers - Massif Central		<ul style="list-style-type: none"> • Rouge foncé 	<ul style="list-style-type: none"> • Persillée • Rouge foncé
---	--	---	--

Quelques races bovines étrangères
(Passer votre souris sur la photo miniature pour l'agrandir)





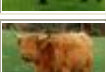
Pays	Races bovines	Provenance
 Allemagne	 Ansbach	Franconie (Bavière)
	 Gelbvieh	Franconie (Bavière)
	 Glan rind	Rhénanie-Palatinat (Sud-Ouest)
	 Harzer rotvieh	Basse Saxe, Saxe Anhalt, Thuringe
	 Hinterwalder	Sud-Ouest (Forêt noire)








		Limpurg	Wurtemberg
--	---	----------------	-------------------

 Angleterre		British white	
		Devon	Exeter (Sud-Ouest)
		Hereford	Herefordshire (Centre-Ouest)
		Longhorn	Yorkshire (Nord)
		Red pol	Norfolk, Suffolk (Est)
		Sussex	Sussex, Hampshire, Kent, Surrey (Sud-Est)

 Autriche		Murnau-werdenfels	Tyrol (Centre)
		Pinzgauer	Salzbourg (Nord)
		Tux-zillertal	

 Belgique		Blanc bleu belge	
		Pie rouge belge	

 Ecosse		Angus	Aberdeenshire, Angus (Centre-Est)
		Ayrshire	Ayrshire (Sud)
		Belted Galloway	Galloway (Sud-Ouest)
		Highland	Highlands (Nord-Ouest)





 Espagne		Asturiana	Asturies (Nord-Ouest)
		Avilena	Castille-et-Léon (Centre-Ouest)
		Berrenda	Andalousie, Extramadure
		Morucha	Salamanque (Centre-Ouest)
		Pirenaica	Pyrénées, Pays Basque, Navarre (Nord)
		Rubia galega	Galice (Nord-Ouest)

 Guernesey		Devon	Guernesey (Ile de la Manche)
--	---	--------------	-------------------------------------

 Irlande		Dexter	
--	---	---------------	--

		Kerry	
--	---	--------------	--

 Italie		Cabannina	Ligurie (Nord-Ouest)
---	---	------------------	-----------------------------

 Pays-Bas		Groningue (blaarkop)	Frise, Groningue (Nord)
		Holstein	Frise (Nord)
		Lakenvelder	

