



LE BŒUF

Je vais vous expliquer divers choses sur le bœuf, les différentes découpes et ses meilleurs morceaux dans le détail.

A ce jour en France nous avons plusieurs races de bœuf :



***La CHAROLAISE** : elle a une robe blanche ou crème et présente dans tout le monde.

- provenance : centre est et Vendée
- aspect de la chair : peu grasse, intense

*** La BLONDE AQUITAINE** : elle est très tendre, peu grasse, grain très fin, elle a une robe crème, roux léger, et on la trouve dans toute la France.

***LA SALERS** : on la trouve dans le massif central, c'est une race de montagne, c'est une AOC exceptionnelle, sa couleur est rouge foncé et son aspect de la chair est persillée, rouge foncé.

***LA LIMOUSINE** : on la trouve dans le Limousin, en Europe et en Amérique du Nord. Elle pèse un quart des bovins labellisés. La couleur de la robe est roux, auréoles claires. Son aspect de la chair est persillée, grain fin.

***LA PATHENAISE** : on l'a trouve dans le centre ouest, elle a une masse musculaire importante, label rouge en 2006. La couleur de la robe est roux assez prononcé. Son aspect de la chair est peu grasse.

***LA MAINE-ANJOU** : on l'a trouve dans la basse Loire. La couleur de la robe est rouge et blanc. Aspect de la chair a une belle couleur et persillé.

***LA NORMANDE** : On l'a trouve en Normandie, la Bretagne et pays de Loire. La couleur de la robe est marron avec des taches noires. Son aspect est marbré de gras et sa chair est tendre et savoureuse.

***L'AUBRAC** : on l'a trouve dans le sud du massif central. La couleur de sa robe est blond foncé, froment. Son aspect de la chair est rouge assez foncé.

***LA GASCONNE** : On l'a trouve dans les Pyrénées. Le couleur de la robe est blanc-gris. son aspect de la chair est rouge assez foncé.

A savoir que la saveur de la viande, malgré de légères différences de races, elle varie surtout en fonction de l'âge et se renforce avec le temps.

COMMENT CHOISIR SA VIANDE

LE BŒUF CONNAIT UNE PÉRIODE DE MATURATION ASSEZ LONGUE EN CHAMBRE FROIDE.

Nécessaire pour que sa texture s'affine (car la tendresse provient de la détente des fibres). Les parties arrières doivent rassir une semaine et les parties avant deux semaines. Une viande foncée n'est donc pas réductible, elle est simplement prête à être consommée. Chaque partie du bœuf connaît en réalité un destin particulier de la découpe à l'assiette. (Exemple : l'entrecôte et la côte de bœuf, elles proviennent de la même partie de l'animal, mais on préférera poêler la première et rôtir la seconde, c'est une question d'épaisseurs, car une belle entrecôte pour 2 personnes peut peser jusqu'à 600 gr. Alors qu'une côte avec son os atteint 1,5 kg).

Le meilleur du bœuf est l'entrecôte ou la côte de bœuf (avec os). Le filet de bœuf est la partie la plus chère allant jusqu'à 50 euro. Mais le plus économique est le plat de côtes environ 7 euro le kg. Et mangé saignant conserve la tendreté de la viande et son goût.

UNE ASTUCE

Il faut saler et poivrer les pièces saignantes après qu'elles aient été saisies. En effet, les condiments fixent le sang et il faut éviter que cela n'arrive au début de la cuisson. Ne pas oublier l'uniformité

de la cuisson : on cuit aussi longtemps chaque côté de la pièce. Très important : servir après avoir laissé reposer sur une assiette chaude afin que le muscle se relâche et ce qui améliorera le goût.

Pour un bon pot au feu, il faut sélectionner des morceaux filandreux, gélatineux comme la queue, la macreuse, le plat de côte. N'hésitez pas à le préciser à votre boucher.

La pomme de terre est les légumes qui se marient le mieux surtout avec les pièces grillées ou en ragout. Le plus osé est la poire avec l'entrecôte ou le rumsteck (à condition de les faire caraméliser). Mais le plus subtil est la courgette en gratin. La plupart des pièces rôties ou grillées se marient bien avec les légumes de la terre (navet, carotte, haricot, fève).

ATTENTION : la viande hachée fraîche ne se conserve pas et doit être consommée dans les 24 heures.

LE DOCUMENT D'ACCOMPAGNEMENT BOVIN (D.A.B)

Il permet de connaître l'origine de l'animal (race, pays d'origines, âge, sexe...).

Les dates d'abatage et de conditionnement permettent d'avoir une idée approximative de degré de mortification de la viande (minimum 8 à 10 jours à 0°C à + 3°C).

LE BŒUF SE BOIE AVEC QUEL VIN !

Le bœuf s'accorde avec de nombreux vins, mais toujours en rouges. Exemple le Mercuray a des arômes de cassis et de violette accompagne bien les nobles pièces comme les filets ou les entrecôtes. Les appellations périphériques du Bordelais (côtes de bordeaux, bergerac, pecharmant...) aux arômes doux, sont un bon choix, car elles ne dominent pas la viande. La plupart des grands cépages rouges et leurs déclinaisons (assemblage) se marient bien avec le bœuf (pinot noir, cabernet, merlot, syrah...). À une condition près : éviter absolument les crus ayant abusé de l'élevage en fût de chêne (comme les graves) qui contre le vent et les marées, résiste à la barrique et qui ont des arômes de fruits rouges dominant sans ce vanillé parfois désagréable.

VOICI LES BON MORCEAUX DU BOUCHER

***LE COLLIER** : il est particulièrement destiné aux cuissons lentes, comme les plats mijotés. Son coût est économique.

***LES BASSES CÔTES** : plus fermes que les côtes, elles demandent une cuisson plus longue. Son coût est raisonnable

* **L'ENTRECÔTE** : cote et entrecôte sont persillées et font les plus belles grillades. C est incontournable du bœuf car le muscle compris entre la 5eme et la 11eme cote. La vraie serait la 7eme cote. Son cout est assez élevé (23 euro).

* **LE FAUX-FILET** : moins tendre que le filet, il est plus savoureux. Grillé ou poêlé, préférez au tranches épaisses destinées a plusieurs personnes. C est une pièce noble longeant la colonne vertébrale. Texture proche de l entrecôte mais moins persillée. Son cout est élevé (26 euro).

* **LE FILET** : entier pour un rôti. Le cœur sert pour les Chateaubriands, la tête pour les steaks et la pointe donne de petits tournedos (entouré de fils, d ou son nom). C est le plus tendre des morceaux mais le plus gouteux. Son prix est assez élevé (48 euro).

* **LE RUMSKEACK** : grillé ou rôti. Le filet se prépare en pavé, l aiguillette en rosbif. C est le parti de l aloyau (arrière de l animal), très appréciée. viandes à fibre courtes et très tendre. Son cout est élevé (25 euro).

* **LA TENDRE DE TRANCHE** : ses quarts parties : muscles surnommés araignée, la poire, la tranche et le merlan dont l artisan fait de bons biftecks et parfois des steaks hachés. Son cout est raisonnable (25 a 27,50 euro).

* **LE GITE A LA NOIX** : il peut être braisé ou rôti. Le rond de gite, lui, se cuisine en carpaccio. Son cout est raisonnable.

* **LA TRANCHE** : le rond de tranche de cuisine en médaillons, le mouvant en rosbif et le plat de tranche en brochettes. Son cout est raisonnable.

* **LES GITES** : appelés aussi jarrets, ils se préparent bouillis ou en pot au feu. Son cout est économique.

* **L'AIGUILLETTE** : l aiguillette baronne, longue et conique, est destinée aux rôtis ou aux steaks. Son cout est élevé.

* **L'ONGLET ET LA HAMPE** : ils se préparent tous deux en biftecks, au grill ou à la poêle. L onklet est plus tendre que la hampe. Il s agit là des morceaux du boucher « deux pièces rares et chères que l artisan doit préparer méticuleusement. Son prix est raisonnable (27,50 euro).

* **LES BAVETTES** : celle du flanchet doit être dénervée avant la cuisson. Mais celle d aloyau est la reine du bifteck ! Un muscle de l abdomen aux fibres longues et peu serrées. Viande très tendre. Son cout est élevé (27 euro).

* **LA POITRINE** : à bouillir ou à hacher. Les tendrons servent pour le pot au feu et le flanchet est utilisé pour les farces. Son cout est économique.

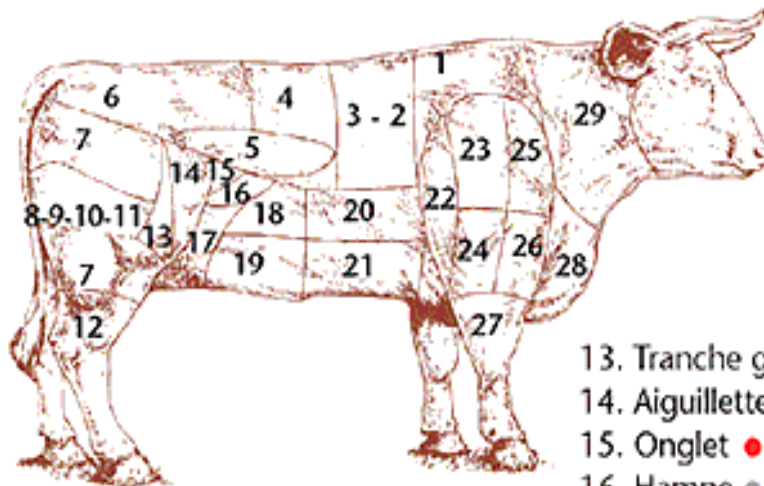
* **LE PLAT DE COTES** : pièce a cuisson lente, elle se fait bouillir et sert en salade ou en effiloché. C est 13 cotes sous les épaules, muscle épais et entrelardés de gras. A réserver aux amateurs. Son prix est économique (7 euro).

* **LES MACREUSES** : celle à pot au feu sert pour les hachis Parmentier. Celle à bifteck se détaille en grillades et en brochettes (viande foncée et maigre, surnommée « noix » ou « boule » à griller ou à poêler). Son cout est raisonnable.

* **LE PALERON** : gélatineux, il se cuit lentement et s'utilise pour les braisés, les carbonades, les daubes et le bœuf mode. Son cout est raisonnable.

* **LES JUMENTAUX** : celui à bifteck se cuisine aussi en brochettes. Celui à pot au feu se sert en daube ou en bourguignon. Son cout est raisonnable.

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 ●●















































<p>OBUS Bifteck, Rosbit, Tournedos, Gril, Brochette</p>  	<p>GROSSE TÊTE Rosbit, Bifteck, Fondue</p>  	<p>GROSSE CUISSE Rosbit, Bifteck, Gril, Fondue</p>  	<p>CONTRE-FILET Bifteck, Gril, Barbecue, Rosbit</p>  	<p>PETITE TÊTE Chateaubriand, Tournedos, Bifteck, Gril, Rosbit</p>  
<p>FILET PUR Tournedos, Chateaubriand, Gril, Rosbit</p>  	<p>PELE ROYAL BIFTECK Bifteck, Fondue</p>  	<p>ENTRECÔTE Bifteck, Gril, Barbecue, Côte à l'os</p>  	<p>PLATE CUISSE Rosbit, Bifteck, Boeuf mode, Américain, Brochette</p>  	<p>BALLE D'ÉPAULE Rosbit, Bifteck, Gril, Brochette, Boeuf mode</p>  
<p>FILET D'ANVERS Rosbit, Bifteck, Boeuf fumé</p>  	<p>POÊLE - bien chauffer le beurre, sans le laisser brûler - retourner la viande le moins possible - ne saler qu'après avoir fait revenir la viande - le temps de cuisson dépend de l'épaisseur du morceau de viande et de votre préférence: on compte environ 1 minute par cm de viande</p> <p>GRIL - faire chauffer le gril au maximum - réduire le temps de cuisson au minimum</p> <p>FOUR - bien préchauffer (200 à 250°C) - temps de cuisson: comptez 15 à 20 minutes par kg de viande</p> <p>LEGENDE:</p> <p>SAUTEUSE - faire dorer de chaque côté tous les morceaux de viande - ensuite, laisser mijoter</p> <p>MARMITE - placer la viande dans de l'eau froide et porter à ébullition - ensuite, laisser cuire à feu doux</p> <p>SERVICE À FONDUE - bien chauffer l'huile, sans la laisser brûler</p> <p>BROCHETTE - voir gril</p>  			<p>FAUX FILET Boeuf mode</p>  
<p>AIGUILLETTE Rosbit, Brochette</p>  	<p>PETIT NERF Bifteck, Boeuf mode</p>  	<p>QUEUE Oxtail</p>  	<p>BOUILLI Potage</p>  	<p>SPIRINGUE Carbonade à étuver</p>  
<p>JARRET Bouilli</p>  	<p>LANGUE Bouillir, Bouillon</p>  	<p>FOIE Cuir, Bouillir</p>  	<p>CŒUR Bouillir, Cuir</p>  	<p>ROGNON Étuvé</p>  

TABLEAU DE COUPES DE BOEUF AU DÉTAIL

 1 Viande de jarret désossée ou talon de la ronde	 2 Bifteck de ronde	 5 Bifteck de surlonge		
 3 Rôti de croupe	 3 Rôti de croupe carré	 4 Pointe de surlonge	 4A Pointe de surlonge préparée pour le bifteck en cube	
 6 Bifteck de flanc	 7 Flanc	 8 Bifteck porterhouse	 9 Bifteck T-Bone	 10 Bifteck "CLUB"
 13 Boeuf de poitrine	 13A Poitrine roulée	 11A Rôti de côtes roulé (7 côtes)	 11D Rôti de côtes (6 à 7 e côtes)	
 14 Pointe de poitrine	 14A Pointe de poitrine désossée	 11E Rôti de côtes roulé (intérieur)	 11F Rôti de côtes roulé (extérieur)	 11B Rôti de côtes de choix (5 côtes)
 20 Jarret	 20A Haut de jarret os à soupe	 16 Rôti de haut-côte (Haut de côte)	 17 Rôti de haut-côte (palette)	
 15 Rôti d'épaule (petit os)	 15 Epaule roulée désossée	 18 Rôti de paleron	 18A Rôti de paleron désossé	
		 19 Cou désossé	 19 Cou roulé	

Les lignes pointillées qui divisent les coupes de bœuf No 3-11 et 20 indiquent des coupes secondaires tirées des coupes de bœuf.

