< retour

Boucherie

Collier de boeuf

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Boeuf

Poids moyen : 800g

Muscle de l'encolure de l'animal, le collier fait partie des morceaux dits "avants" délaissés par les consommateurs car peu connus. D'une manière générale, le collier doit mijoter, c'est-à-dire cuire à très petit feu et très longtemps.

Cuisiner la viande à la manière orientale, n'intégrant qu'une quantité modérée de bœuf à des

légumes et des produits céréaliers (riz, nouilles, millet, etc.), constitue un excellent moyen de consommer du bœuf de façon équilibrée.

COMMENT CHOISIR ?

Les découpes du bœuf varient selon les pays et selon les régions d'un même pays, ce qui se répercute sur la nomenclature des pièces. Un fait demeure constant cependant, la carcasse comporte toujours des parties plus tendres que d'autres, parties dites «nobles». Elles ne représentent qu'environ 30% de l'animal et sont donc plus rares, plus en demande et plus coûteuses que les parties moins tendres. Les pièces moins tendres, plus économiques, peuvent donner d'aussi bons résultats si elles sont apprêtées adéquatement, c'est-à-dire si elles sont attendries à l'aide d'une marinade, d'un maillet ou d'un attendrisseur ou cuites lentement en milieu liquide. Le mode de cuisson projeté devrait guider l'achat de bœuf car il est inutile de payer plus cher pour un morceau tendre s'il doit mijoter longuement. À l'inverse, l'achat d'un morceau peu tendre pour une grillade ou un rôtissage ne constitue pas un choix éclairé. La composition et la teneur en gras du bœuf haché disponible sur le marché sont variables. La meilleure façon de les vérifier et de s'assurer un produit d'une fraîcheur optimale est de hacher la viande soi-même. Le bœuf contenant plus de gras coûte moins cher à l'achat mais a un rendement moindre car une partie du gras s'écoule lors de la cuisson. Le bœuf haché ordinaire (dont la teneur en gras est la plus élevée) peut s'avérer un bon achat, mais à condition que la recette prévoit d'égoutter le gras de cuisson (une sauce tomate à la viande, par exemple). Dans le cas où l'égouttage n'est pas possible (par exemple, un pain de viande), on aura avantage à choisir du bœuf haché plus maigre.

QUE FAIRE AVEC ?

Le bœuf se consomme chaud ou froid et s'apprête de multiples façons. Il fait partie des mets les plus humbles comme des plus raffinés. Il est parfois consommé cru (steak tartare). Le bœuf est particulièrement délicieux salé et fumé. Selon certaines recommandations du gouvernement canadien, deux portions de viande (ou substituts) de 50 à 100 g, cuite, suffisent par jour. Cuisiner la viande à la manière orientale, n'intégrant qu'une quantité modérée de bœuf à des légumes et des produits céréaliers (riz, nouilles, millet, etc.), constitue un excellent moyen de consommer du bœuf de façon équilibrée. On peut hacher le bœuf cru ou cuit, ce qui permet d'utiliser les restes et les parties moins tendres.

COMMENT PRÉPARER ?

Le bœuf partage avec l'agneau la caractéristique de pouvoir être consommé à divers degrés de cuisson. Il se mange bleu (cru à l'intérieur et légèrement cuit à l'extérieur), saignant, à demi saignant, à point (rosé) ou bien cuit. Souvent, l'intervalle de temps qui sépare deux degrés de cuisson est très court, aussi une certaine vigilance est de mise et l'utilisation d'un

thermomètre à viande peut s’avérer fort utile.

Une grande diversité existe pour les températures de cuisson et plusieurs recettes se contredisent. En fait, la température idéale dépend principalement de la coupe choisie. Une température basse est recommandée pour les coupes mi-tendres ou peu tendres, qui contiennent plus de tissu conjonctif. Elle permet de cuire longuement, et ainsi de transformer le collagène de ce tissu dur en gélatine. Une température élevée permet de cuire rapidement les coupes tendres, qui ne requièrent pas d’être attendries. Le bœuf haché, toutefois, devrait toujours être consommé bien cuit (sans teinte rosée), car il peut être porteur d’une bactérie E. coki, dont la toxine peut provoquer un empoisonnement alimentaire et causer de graves problèmes de santé et même entraîner la mort de personnes plus vulnérables, comme les enfants et les personnes âgées.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Le collier se conserve deux à trois jours au réfrigérateur, dans sa partie la plus froide et peut rester au congélateur 10 à 12 mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La valeur nutritive du bœuf varie légèrement selon la race de l’animal et les méthodes d’élevage. Elle peut aussi varier considérablement selon la coupe, le mode de cuisson et le dégraissage effectué.

Le bœuf est une excellente source de protéines, de potassium, de zinc et de certaines vitamines du complexe B telles la niacine et la vitamine B12. C’est aussi une bonne source de fer et de phosphore. Elle peut aussi être une source importante d’acides gras saturés et de cholestérol.

Le persillage (filaments de gras qui parsèment le muscle de la viande) contribue à rendre celle-ci plus tendre, plus savoureuse et plus juteuse. Il n’augmente pas de façon significative la teneur en gras de la viande cuite, car il s’égoutte en grande partie à la cuisson.

Si l’on désire consommer du bœuf et réduire l’ingestion de matières grasses, on peut:

• choisir des coupes maigres (intérieur de ronde, noix de ronde, surlonge, etc.) et des modes de cuisson requérant peu de gras (rôtissage, grillage, braisage, etc.);

• réduire les portions de viande, enlever le gras visible avant de les cuire et ne consommer que le maigre;

• placer la viande sur une grille dans une rôtissoire, afin de permettre l'écoulement du gras lors de la cuisson;

• dégraisser la sauce.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
240 kcal	28,50 g	14,00 g	10,00 mg	17,00 mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	zinc
52,00 mg	6,05 g	75,00 mg	170,00 mg	9,70 mg

fer	vitamin B1	vitamin B2	vitamin B3	vitamin B5
4,30 mg	0,04 mg	0,30 mg	2,60 mg	0,50 mg

vitamin B6
0,24 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

La domestication de ce mammifère remonte au viie millénaire en Macédoine, en Crète et en Anatolie. Cette race de bœuf, Bos primigenius, plus grand que le bœuf actuel a disparu. Tant sauvage qu'apprivoisé, le bœuf a été vénéré tout au long de l'histoire humaine, et il le demeure encore dans certaines parties du globe, en Afrique noire par exemple. La consommation de bœuf est souvent investie d'un pouvoir symbolique, c'est notamment un signe de prospérité et un gage de santé.

Estouffat d'ariège [3]

En savoir plus [3]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15094

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15094

[3] https://www.qooq.com/recipes/estouffat-dariege