



< retour

Boucherie

Côte(s) de veau



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Veau

Poids moyen : 190g

La côte première et la côte seconde sont des morceaux de viande chamus avec un os à manche. Le carré désigne l'ensemble des côtes lorsqu'elles sont non séparées. La côte filet est une côte large et épaisse avec seulement un os de petite taille.

Il faut toujours prendre des côtes assez épaisses; si elles sont trop minces, il est préférable

de les paner, comme les escalopes.

VARIÉTÉS

Il y a côte et côte. La côte première, dite côtelette, est plus belle, bien chamue, avec une belle noix de viande tendre, sans aponévrose; son manche est bien droit, elle est légèrement grasse sur les bords. La côte seconde, entrelardée, est plus moelleuse que la première mais sa noix est moins belle; son manche est incurvé. La côte découverte, appelée ainsi parce qu'elle est découverte par la levée de l'épaule, est moins large que les précédentes mais plus fournie en aponévroses et son manche est très incurvé. Elle est aussi plus ferme. La côte filet est prise dans la longe dont on n'a retiré, ni le filet, ni les muscles de l'abdomen; elle est très large et convient aux gros appétits. Elle est reconnaissable à l'os en T qu'elle porte en son milieu. Quand le filet mignon a été retiré, elle est appelée côte de veau.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir un veau bénéficiant d'un signe officiel de qualité, gage de sécurité alimentaire : - Criteres Qualité Certifiés - Label Rouge La viande de veau est considérée comme une viande blanche mais une couleur rosée ne nuit pas à sa qualité gustative. Il vaut mieux acheter une viande un peu persillée avec une petite couverture de graisse, qui pourra être laissée au coin de l'assiette, qu'une viande trop maigre qui restera sèche et moins goûteuse.

QUE FAIRE AVEC ?

Le veau se marie particulièrement bien avec la crème, le fromage, les fines herbes (thym, estragon, romarin, sauge, basilic et autres), les champignons, l'aubergine, les épinards, l'oignon, l'ail, la tomate, les pommes, les agrumes et l'alcool (vin, calvados, madère, cognac et autres).

COMMENT PRÉPARER ?

Les morceaux de veau provenant des côtes, de la longe (dos) et de la surlonge, tendres, sont excellents rôtis, grillés ou poêlés. La cuisson du veau exige certaines précautions car sa chair étant maigre, elle s'assèche et durcit facilement. Il convient donc de le barder ou de l'enduire de gras, de le cuire à température plutôt douce (140 à 150°C), de l'arroser de temps en temps et d'éviter la surcuisson. Le veau est meilleur lorsqu'il est encore légèrement rosé.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les côtes de veau se conservent, dans leur emballage, 2 à 3 jours au réfrigérateur, dans sa partie la plus froide. Elles doivent être sorties 1/2 heure avant d'être mises à cuire : une

viande trop froide cuit mal. En surgelé, on trouve des côtes filet et des côtes premières. Compter 5 à 6 heures de décongélation au réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La valeur nutritive du veau est liée à l'âge, à l'alimentation et aux conditions de vie de l'animal. D'une façon générale, la viande de veau fournit moins de gras et de calories, mais un peu plus de cholestérol que celle du bœuf, du porc ou de l'agneau. La chair du veau de grain contient plus de fer que celle du veau de lait lourd, ce qui explique sa teinte plus rosée.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
237 kcal	25,20 g	15,10 g	22,50 mg	29,00 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	sucre
100,00 mg	7,06 g	108,00 mg	196,00 mg	0,20 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin A
0,10 mg	3,90 mg	0,90 mg	0,10 mg	68,00 µg
vitamin B1				
0,10 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le veau était apprécié au temps des Romains et a maintenu depuis sa popularité auprès des Italiens; il entre d'ailleurs aujourd'hui dans de nombreuses préparations. Manger du veau était autrefois un symbole de richesse, car seuls les plus fortunés pouvaient se permettre de tuer des bêtes peu fournies en chair. On le réservait pour les fêtes, comme en témoignent les écrits relatant le retour de l'enfant prodigue, marqué d'un veau gras. Dans certaines régions de France, dont la Normandie, on terminait autrefois l'élevage du veau en lui donnant jusqu'à 10 œufs par jour. Le jaune lui colorant la bouche, on disait alors qu'il avait un «palais royal». On pouvait aussi le nourrir de biscuits trempés dans du lait afin que sa viande soit la plus blanche possible. Jusqu'à il y a une vingtaine d'années, le veau disponible sur le marché

était un animal très jeune (abattu à l'âge de 2 ou 3 semaines) ou, au contraire, un gros veau qui, après avoir brouté dans les champs, était tué l'automne venu. Le premier présentait une chair flasque, presque gélatineuse et peu savoureuse, alors que le second (nommé broutard) offrait une viande beaucoup plus foncée (très rouge) et peu tendre. Depuis, des producteurs se sont spécialisés dans l'élevage du veau et aujourd'hui, on retrouve très peu de ces animaux sur le marché.

Côte de veau à la dijonnaise [3]

[En savoir plus](#) [3]

Côtelettes de veau panées [4]

[En savoir plus](#) [4]

Côte de veau à la normande [5]

[En savoir plus](#) [5]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15105>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15105>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/cote-de-veau-la-dijonnaise>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/cotelettes-de-veau-panees>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/cote-de-veau-la-normande>