< retour

Boucherie

Entrecôte(s) de boeuf

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Boeuf

Poids moyen : 250g

L'entrecôte et la côte de bœuf sont issues du même morceau, le milieu de train de côtes. Ce muscle, qui recouvre les vertèbres dorsales, est compris entre la 5e et la 11e côte. L'entrecôte n'est pas, comme son nom l'indique, découpée entre deux côtes : c'est une côte de bœuf désossée. Toutes deux sont parmi les meilleurs morceaux à griller du bœuf. Leur viande, persillée et à fibres courtes, est tendre et savoureuse.

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.

VARIÉTÉS

Il existe plusieurs centaines de races de bœufs et un nombre incalculable de croisements.

Boeuf Wagyu ou Kobé :C'est une race qui vient du Japon, très recherchée pour ses qualités gustatives mais donc plutôt chère. Le bœuf est engraissé pour offrir une viande tendre et de saveur persillée.

COMMENT CHOISIR ?

La plus belle des entrecôtes est l'entrecôte première. L'entrecôte seconde, plus persillée, est moins présentable mais tout aussi bonne. Demander de préférence une tranche épaisse, jusqu'à 2 cm : la viande n'en sera que meilleure et gardera une bonne tenue à la cuisson. Compter 180 à 200 g par personne.

QUE FAIRE AVEC ?

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.

COMMENT PRÉPARER ?

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

L’entrecôte et la côte de bœuf se conservent, dans le papier boucher, 3 jours au réfrigérateur dans sa partie la plus froide. Penser à toujours les sortir du réfrigérateur 2 à 3 heures avant de les faire cuire, pour les mettre à température ambiante : elles ne seront pas agressées par un trop fort écart de température au moment de la cuisson. Les bouchers conseillent même jusqu’à 7 heures de remise à température. En surgelé, on trouve des entrecôtes et des côtes de bœuf. Compter environ 6 à 7 heures de décongélation au réfrigérateur pour l’entrecôte, 24 heures pour la côte de bœuf.

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	acides gras saturés	cholestérol
192 kcal	22,00 g	11,50 g	5,30 g	45,00 mg

phosphore	zinc	fer	vitamin B1	vitamin B2
200,00 mg	5,80 mg	2,60 mg	0,07 mg	0,15 mg

vitamin B3	vitamin B5	vitamin B6	vitamin B12	vitamin E
6,53 mg	0,22 mg	0,40 mg	2,20 µg	0,58 mg

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

La domestication de ce mammifère remonte au vii e 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.

Boeuf stroganoff façon nicolas duquenoy [3]

En savoir plus [3]

Boeuf wagyu, purée aux truffes et toast au foie gras [4]

En savoir plus [4]

Entrecôte bordelaise aux cèpes [5]

En savoir plus [5]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15125

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15125

[3] https://www.qooq.com/recipes/boeuf-stroganoff-facon-nicolas-duquenoy

[4] https://www.qooq.com/recipes/boeuf-wagyu-puree-aux-truffes-et-toast-au-foie-gras

[5] https://www.qooq.com/recipes/entrecote-bordelaise-aux-cepes