



< retour

Boucherie

Langue(s) de boeuf



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Joue, Langue, Museau

Poids moyen : 2000g

La langue de bœuf est un produit tripier très charnu. Il s'agit d'une viande savoureuse, au goût assez fin et qui est souvent consommée dans le pot-au-feu. Le plat traditionnel le plus connu à base de langue de bœuf à l'écarlate.

S'il est possible, préférer la langue de veau plutôt que la langue de bœuf car elle est plus

tendre et plus savoureuse.

VARIÉTÉS

La langue de bœuf est la plus épaisse et la plus grosse (elle peut peser plus de 2 kg); ses papilles sont nombreuses et volumineuses, surtout sur la face supérieure. La langue de veau est la plus tendre, la plus savoureuse et celle qui cuit le plus rapidement.

Langue de boeuf fumée :La langue de boeuf est salée puis assaisonnée d'aromates pendant 2 semaines avant d'être séchée et fumée.

COMMENT CHOISIR ?

La langue de bœuf pèse environ 2kg une fois parée. Elle s'achète chez un boucher ou un tripier. Allouer 165 à 200g entière par portion de 90 g cuite.

QUE FAIRE AVEC ?

La langue est aussi panée et frite (une fois cuite), fumée ou marinée. Elle peut se consommer froide. Elle est délicieuse assaisonnée de moutarde, arrosée de vinaigrette ou saumurée.

COMMENT PRÉPARER ?

La langue est souvent pochée puis braisée. La langue de bœuf est pochée 2 h puis braisée 4 h, et les langues de veau, d'agneau ou de porc sont pochées 45 min et braisées 2 h, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirer la peau de la langue après la cuisson une fois celle-ci refroidie.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La langue se conserve 1 ou 2 jours au réfrigérateur. La cuisiner sans délai, car elle s'altère très rapidement, en particulier si elle séjourne longtemps à la température de la pièce dans son liquide de cuisson. La durée de conservation de la langue congelée est de 3 à 4 mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La langue est riche en vitamine B12 et en zinc. Les langues de porc et de bœuf sont riches en fer.

calories

186
kcal

protéines

15,10
g

glucide

0,40
g

lipide

13,80
g

magnesium

16,70
mg

calcium

8,00
mg

sodium

75,30
mg

acides
gras
saturés

5,19
g

cholestérol

84,00
mg

phosphore

176,00
mg

sucre

0,40
g

cuivre

0,15
mg

zinc

3,31
mg

fer

2,26
mg

manganèse

0,03
mg

vitamin
B1

0,11
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Langue de boeuf braisée [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Lucullus de valenciennes [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15206>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15206>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/langue-de-boeuf-braisee>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/lucullus-de-valenciennes>