



< retour

Boucherie

Paleron de boeuf



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Boeuf

Poids moyen : 2000g

Le paleron est avant tout un morceau qui doit mijoter de longues heures. Mais il fait aussi d'excellents biftecks à condition d'être paré par le boucher. Ce morceau régulier de l'épaule se situe près du collier. Ce muscle à fibres courtes et maigres est traversé en son milieu par un nerf important. Pour cuire le paleron en pot-au-feu ou pour les braisés, on le laisse entier.

Pour les grillades, le boucher l'ouvre en deux pour retirer les aponévroses et ne sert que le morceau du dessus. La partie du dessous, plus ferme, est utilisée pour le bifteck haché ou découpée en morceaux pour les daubes.

VARIÉTÉS

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

COMMENT CHOISIR ?

Entier, le paleron pèse environ 2 à 3 kg. Pour un pot-au-feu, prendre un seul beau morceau. Pour une cuisson douce en cocotte, braisé, bourguignon, daube..., il peut être entier ou découpé en morceaux : le boucher supprime alors le nerf central. Pour un bifteck ou du bœuf à la ficelle, demander le dessus du paleron.

QUE FAIRE AVEC ?

Le paleron de bœuf est généralement utilisé pour le pot au feu ou le bœuf bourguignon.

COMMENT PRÉPARER ?

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. C'est le cas du paleron.

COMMENT CONSERVER ?

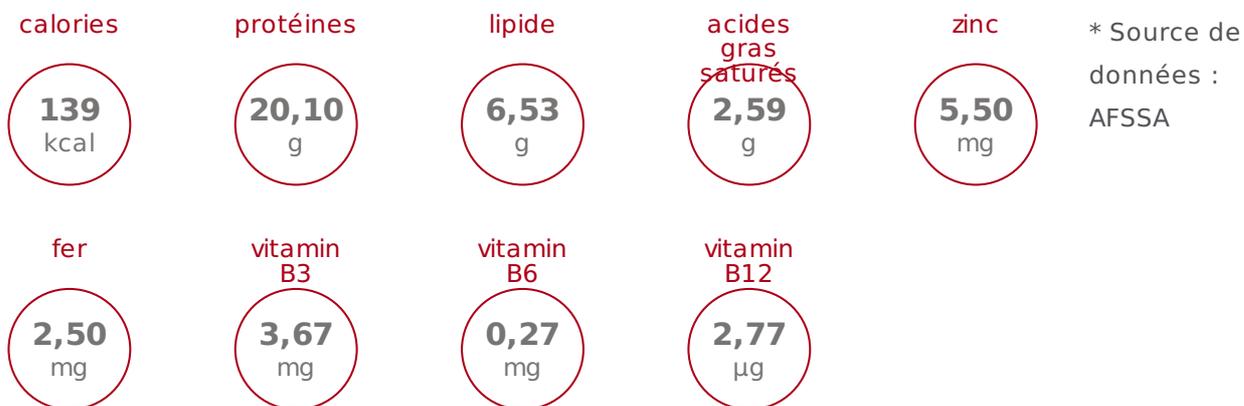
Se congèle : oui

Le paleron est parfois proposé dans les mélanges de pot-au-feu, associé à du plat-de-côtes. Lorsqu'il est congelé, l'idéal est de le laisser décongeler plusieurs heures au réfrigérateur, avant de le mettre à cuire. Sinon, couvrir d'eau froide la viande encore gelée et compter une heure de cuisson en plus : la viande sera un peu plus sèche ; pour lui préserver son moelleux, opter pour une cuisson en autocuiseur.

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.



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.

Goulasch de boeuf [3]

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

Daube de bœuf [4]

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

Daube de boeuf (basse température) [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Ragoût à la bière [6]

[En savoir plus](#) [6]

Paleron de bœuf aux endives braisées [7]

[En savoir plus](#) [7]

Boeuf à la mexicaine [8]

[En savoir plus](#) [8]

Pot au feu à l'ancienne [9]

[En savoir plus](#) [9]

Boeuf sauté à la bière [10]

[En savoir plus](#) [10]

Baeckeoffe - plat traditionnel alsacien aux trois viandes [11]

[En savoir plus](#) [11]

Tourte au boeuf et à la bière guinness [12]

[En savoir plus](#) [12]

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15263>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15263>

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

[4] <https://www.qooq.com/recipes/daube-de-boeuf>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/daube-de-boeuf-basse-temperature>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/ragout-la-biere>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/paleron-de-boeuf-aux-endives-braisees>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/boeuf-la-mexicaine>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/pot-au-feu-lancienne>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/boeuf-saute-la-biere>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/baeckeffe-plat-traditionnel-alsacien-aux-trois-viandes>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/tourte-au-boeuf-et-la-biere-guinness>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/paleron-de-boeuf?page=1>