< retour

Boucherie

Bavette(s) de boeuf

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Boeuf

Poids moyen : 150g

Il existe trois bavettes chez le bœuf. La bavette d'aloyau est un muscle abdominal particulièrement tendre et savoureux. La bavette de flanchet se situe au niveau de l'aine. Elle est également savoureuse quoi qu'assez nervée. La bavette à pot-au-feu est un morceau que l'on fait bouillir.

La bavette, qu'elle soit d'aloyau ou de flanchet, est destinée à être grillée ou poêlée. Ses fibres longues et peu serrées, sa jutosité et sa saveur en font un excellent bifteck un peu ferme mais très goûteux. Compter 150 g par personne. La bavette à pot-au-feu est vendue dégraissée, mais c'est une viande un peu grassouillette qui est excellente dans un pot-au-feu. Le boucher la ficelle, seule ou avec les autres viandes du pot-au-feu, pour éviter qu'elle ne se défasse à la cuisson. Il faut, pour un pot-au-feu, compter 200 g de viande sans os par personne.

La bavette d'aloyau : La bavette d'aloyau, muscle de l'abdomen dont la forme rappelle celle d'une bavette, pèse entre 2 et 3 kg. Ses fibres sont longues et peu serrées. Tranchée en travers de ses fibres, la bavette d'aloyau est une viande tendre et savoureuse à réserver aux biftecks.

La bavette de flanche : La bavette de flanchet, prise au niveau de l'aine du boeuf, est de forme carrée. Elle offre une viande à fibres longues et dont la texture est à peu près identique à celle de la bavette d'aloyau. Bien dénervée, elle est également très savoureuse.

La bavette à pot-au-feu : La bavette à pot-au-feu est un morceau à bouillir. Cette bavette est le muscle qui enferme, en sandwich, la bavette d'aloyau. Très longue, plate, elle est vendue telle quelle pour être cuite en pot-au-feu avec d'autres viandes. Son poids varie entre 600 et 900 g.

COMMENT CHOISIR ?

La bavette d’aloyau se caractérise par ses fibres longues et peu serrées, sa jutosité et sa saveur. La bavette de flanchet est assez proche de la bavette d’aloyau par sa texture. Choisir une viande rouge vif, brillante, ferme, élastique avec une odeur douce pour être sûr(e) qu’elle est de bonne qualité.

QUE FAIRE AVEC ?

La bavette de bœuf est particulièrement délicieuse avec des échalotes.

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.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le bœuf se conserve au réfrigérateur ou au congélateur. Le bœuf haché se réfrigère 2 à 3 jours, et se congèlent 2 à 3 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	acides gras saturés	zinc
103 kcal	18,30 g	3,27 g	1,45 g	6,80 mg

fer	vitamin B3	vitamin B6	vitamin B12
3,31 mg	4,17 mg	0,26 mg	3,12 µg

* 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.

Boeuf stroganoff [3]

En savoir plus [3]

Bavette de bœuf à l'échalote [4]

En savoir plus [4]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15461

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15461

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

[4] https://www.qooq.com/recipes/bavette-de-boeuf-lechalote