< retour

Boucherie

Chateaubriand de boeuf

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Boeuf

Poids moyen : 250g

Le chateaubriand désigne une tranche de milieu de filet épaisse de trois à cinq centimètres.

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.

COMMENT CHOISIR ?

La qualité extra indique que le boeuf a une masse musculaire volumineuse et compacte avec une graisse de couverture abondante. La couleur doit être d'un rouge franc ou rubis. Une viande trop claire ou trop foncée est signe d'une bête trop jeune ou trop âgée. L'odeur doit être douce et agréable. La viande doit être ferme et elastique au toucher. On trouve sur le marché quatre qualités : - Qualité extra : rouge vif, grain ferme plus ou moins persillé. - Première qualité: rouge vif, grain ferme, graisse blanche ou jaunâtre. - Deuxième qualité: rouge vif, peu de graisse, persillé rare. - Troisième qualité : rose ou presque noire, grain grossier.

QUE FAIRE AVEC ?

Le bœuf se consomme chaud ou froid et s'apprête de multiples façons. Il fait partie des mets les plus humbles comme des plus raffinés. Le bœuf est particulièrement délicieux salé et fumé.

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. Un chateaubriand doit être cuit lentement pour que le cœur chauffe sans que la surface se dessèche.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le bœuf se conserve au réfrigérateur ou au congélateur. Le bœuf haché se réfrigère 1 à 2 jours, les biftecks, 2 à 3 jours, et les rôtis et le bœuf cuit, 3 à 4 jours. La viande hachée et la viande cuite se congèlent 2 à 3 mois, et les biftecks et les rôtis, 10 à 12 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	magnesium	calcium
117 kcal	21,60 g	3,37 g	22,00 mg	7,26 mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
62,50 mg	1,55 g	58,00 mg	183,00 mg	0,09 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
3,26 mg	2,26 mg	0,01 mg	0,07 mg	0,19 mg

vitamin B3
5,77 mg

Afficher plus

* 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.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15489

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15489