< retour

Boucherie

Filet(s) de boeuf

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Boeuf

Poids moyen : 160g

Le filet de bœuf est un muscle statique qui joue le rôle d'amortisseur entre les vertèbres lombaires de l'animal, sous lesquelles il est situé, et son appareil digestif. De fait, c'est un morceau très tendre mais il n'est pas des plus goûteux. Tout en longueur et cylindrique, il se compose de trois parties : la pointe ou la queue, le cœur et la tête formée de petits muscles légèrement décollés. Un filet de bœuf entier, et non paré, pèse entre 3 et 4 kg.

Le vrai tournedos ne se découpe que dans le filet. Il est le plus souvent bardé et ficelé, mais ce n'est pas indispensable. S'il est pris dans un autre morceau de bœuf, il est appelé "façon tournedos" et doit être suivi du nom du morceau utilisé.

VARIÉTÉS

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

Boeuf de Chalosse : Le Bœuf de Chalosse est élevé selon les règles traditionnelles; celles où l'animal prend le temps de grandir et de se développer à son rythme. Il est certifié de qualité par le label rouge et une indication géographique protégée.

Aloyau de boeuf : Le bifteck d'aloyau ou le "T-bone" est un contre-filet non-désossée et coupé avec le filet mignon. Cette coupe convient parfaitement pour les barbecues.

Boeuf de l'Aubrac : Le boeuf de l'Aubrac est certifié de qualité par le label rouge. Cette viande de qualité supérieure est produite selon un cahier des charges très strict et commercialisée sous la marque "boeuf fermier Aubrac" ou "race Aubrac".

COMMENT CHOISIR ?

Le filet peut s'acheter entier pour un rôti. La pointe est retirée afin d'obtenir un rôti de diamètre uniforme pour une cuisson régulière. La tête du filet peut être gardée pour le rôti ou découpée en steaks. Le boucher peut tailler dans la pointe de petits tournedos ou encore des steaks.

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. 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.

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. Le bœuf haché, toutefois, devrait toujours être consommé bien cuit (sans teinte rosée), car il peut être porteur d'une bactérie E. coli, 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

La viande de bœuf doit être cuite ou mise au frais très rapidement pour éviter le développement de germes pathogènes. Elle se conserve dans le réfrigérateur entre 2 à 3 jours sans problèmes. Éviter de la garder dans son film plastique ou dans de l'aluminium mais de préférence dans du papier paraffiné. La viande hachée ne se conserve pas, elle doit être consommée dans les douze heures qui suivent son achat. La viande de bœuf peut se congeler 2 à 3 mois si elle est hachée ou de 10 à 12 mois pour la viande cuite. La congélation est tout-à-fait possible pour la viande hachée (2 à 3 mois) et pour la viande cuite. Sortir par précaution le morceau de viande du congélateur et le faire dégeler dans le réfrigérateur.

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
116 kcal	**20,60** g	**3,69** g	**0,80** g	**3,46** mg

* Source de données : AFSSA

fer	vitamin B3	vitamin B6	vitamin B12
2,75 mg	5,21 mg	0,51 mg	1,16 µg

HISTOIRE

On ne connaît pas l'origine exacte du mot "tournedos". La plus connue fait état d'une sanction, autrefois répandue sur les Halles Centrales de Paris, à l'encontre de certains bouchers. Les commerçants dont la marchandise n'était pas très fraîche étaient obligés de tourner le dos aux allées centrales. C'est ainsi que les morceaux de viande restés à la vente prirent le nom de tournedos. Aujourd'hui, seul un morceau pris dans le filet peut prétendre à l'appellation "tournedos". Chateubriand est le terme culinaire donné, en 1856, par Montmirail, cuisinier de l'illustre écrivain, à une tranche de cœur de filet de 3 à 4 cm d'épaisseur.

Chili au boeuf texan [3]

En savoir plus [3]

Filet de boeuf stroganoff façon traditionnelle [4]

En savoir plus [4]

Entrecôte, miel de thym, figue et cacao [5]

En savoir plus [5]

Black angus, courgette et chocolat noir [6]

En savoir plus [6]

Mini-tartares de bœuf au piment d'espelette et œufs de caille [7]

En savoir plus [7]

Bœuf à la japonaise et ses nouilles

soba froides [8]

En savoir plus [8]

Mon steak tartare au couteau [9]

En savoir plus [9]

Filet de boeuf de l'aubrac, fumé au thym de provence [10]

En savoir plus [10]

Bulgogi - boeuf grillé à la coréenne [11]

En savoir plus [11]

Fondue chinoise [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] 3 [14] → [13] dernier » [14]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15527
[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15527
[3] https://www.qooq.com/recipes/chili-au-boeuf-texan
[4] https://www.qooq.com/recipes/filet-de-boeuf-stroganoff-facon-traditionnelle
[5] https://www.qooq.com/recipes/entrecote-miel-de-thym-figue-et-cacao
[6] https://www.qooq.com/recipes/black-angus-courgette-et-chocolat-noir
[7] https://www.qooq.com/recipes/mini-tartares-de-boeuf-au-piment-despelette-et-oeufs-de-caille
[8] https://www.qooq.com/recipes/boeuf-la-japonaise-et-ses-nouilles-soba-froides
[9] https://www.qooq.com/recipes/mon-steak-tartare-au-couteau
[10] https://www.qooq.com/recipes/filet-de-boeuf-de-laubrac-fume-au-thym-de-provence
[11] https://www.qooq.com/recipes/bulgogi-boeuf-grille-la-coreenne
[12] https://www.qooq.com/recipes/fondue-chinoise
[13] https://www.qooq.com/ingredients/filets-de-boeuf?page=1
[14] https://www.qooq.com/ingredients/filets-de-boeuf?page=2