



< retour

Boucherie

Plat de côtes de boeuf



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Boeuf

Le plat-de-côtes comprend les treize côtes de l'animal et se divise en plat-de-côtes découvert, situé sous l'épaule, et qui rassemble l'extrémité des côtes du train de côtes découvert, et le plat-de-côtes couvert qui fait suite au précédent, et qui rassemble l'extrémité des côtes du milieu de train de côtes. Le plat-de-côtes découvert comporte 5 côtes, le plat-de-côtes couvert 8 côtes.

Il est à noter que le plat-de-côtes découvert est plus tendre et plus maigre que le couvert, et qu'il peut se déguster rosé. Le plat-de-côtes couvert, morceau de choix pour le pot-au-feu, demande toujours une cuisson prolongée.

VARIÉTÉS

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

COMMENT CHOISIR ?

Un plat-de-côtes de qualité doit présenter une chair de couleur rouge vif au grain fin et serré. La graisse doit être de couleur blanc nacré à jaune pâle. La viande qui est après l'os est épaisse et abondante. Ce dernier point est très important car, outre l'intérêt d'acheter un morceau bien en chair, un plat-de-côtes épais est le signe indiscutable d'un animal bien nourri.

QUE FAIRE AVEC ?

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. Le plat de côtes se consomme souvent en pot au feu.

COMMENT PRÉPARER ?

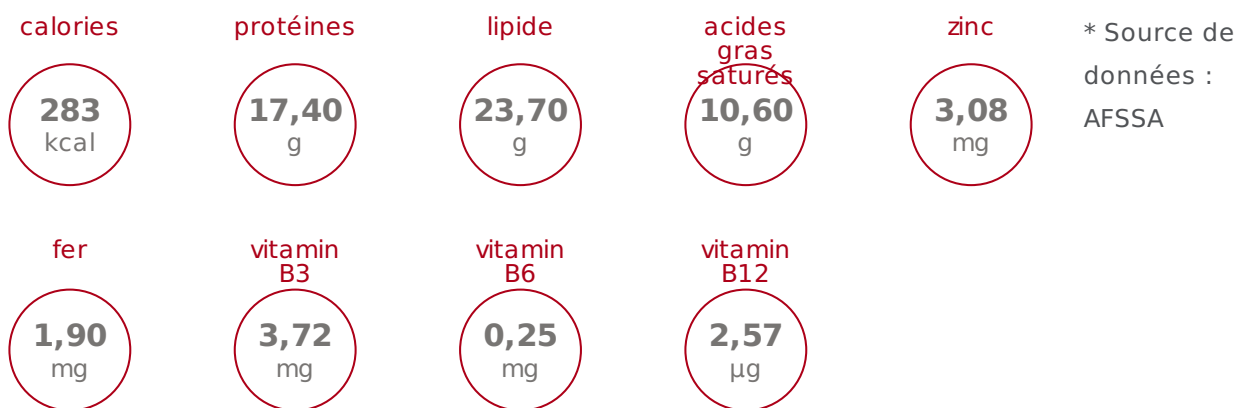
Une température basse est recommandée pour les coupes mi-tendres ou peu tendres comme le plat de côtes, qui contiennent plus de tissu conjonctif. Elle permet de cuire longuement, et ainsi de transformer le collagène de ce tissu dur en gélatine.

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*)



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'appivoisé, 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.

Plats de côtes braisés au vin rouge [3]

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

Rigatoni sauce ricotta et plats de côtes braisés [4]

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

Parmentier au bœuf braisé, aux patates douces et au bacon [5]

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

Pot au feu à l'ancienne [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Hochepot [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15582>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15582>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/plats-de-cotes-braises-au-vin-rouge>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/rigatoni-sauce-ricotta-et-plats-de-cotes-braises>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/parmentier-au-boeuf-braise-aux-patates-douces-et-au-bacon>

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

[7] <https://www.qooq.com/recipes/hochepot>