



< retour

Boucherie

Rôti de boeuf



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Boeuf

Le rôti de bœuf est un morceau de filet découpé et ficelé par le boucher que l'on fait cuire à forte chaleur dans un endroit sec (four) ou bien à l'air libre. Une fois rôti, le filet se caramélise en surface.

Faire remplacer les bardes de porc gras par de la panoufle, gras de bœuf aplati et mis en

barde. Sa saveur sera plus relevée.

VARIÉTÉS

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

Boeuf de Coutancie : Boeuf commercialisé par quelques boucheries artisanales haut de gamme. Elle n'est produite que par deux éleveurs de Dordogne qui se basent sur des méthodes ancestrales des éleveurs japonais.

COMMENT CHOISIR ?

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 élastique au toucher. La qualité extra indique que le bœuf a une masse musculaire volumineuse et compacte avec une graisse de couverture abondante.

QUE FAIRE AVEC ?

Le rôti de bœuf peut se servir accompagné de pommes de terre sautées ou avec des carottes primeur.

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.

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 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 rôtière, afin de permettre l'écoulement du gras lors de la cuisson; dégraisser la sauce.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
140 kcal	26,40 g	3,78 g	31,20 mg	10,10 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
153,00 mg	0,95 g	18,10 mg	203,00 mg	0,10 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
5,44 mg	3,10 mg	0,01 mg	0,07 mg	0,12 mg
vitamin B3				
4,85 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'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.

Rosbif aux petits légumes [3]

[En savoir plus](#) [3]

Rôti de boeuf mariné à la bière brune [4]

[En savoir plus](#) [4]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15596>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15596>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/rosbif-aux-petits-legumes>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/roti-de-boeuf-marine-la-biere-brune>