< retour

Boucherie

Tournedos de boeuf

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Boeuf

Poids moyen : 150g

Le tournedos désigne un morceau de filet découpé et préparé de façon particulière par le boucher. Le mot « tournedos » viendrait du fait que les bouchers vendant de la viande pas fraîche avaient pour obligation de tourner le dos à l'allée centrale.

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 viande de bœuf doit être de couleur rouge vif, ferme, souple et brillante. Les pièces nobles comme le tournedos nécessitent une cuisson courte et vive.

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. Il est parfois consommé cru (steak tartare). 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 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. coki, 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. Eviter 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

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

Tournedos rossini [3]

En savoir plus [3]

Intervalle de filet de boeuf angus, foie gras chaud et charlotte de queue de boeuf [4]

En savoir plus [4]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15608

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15608

[3] https://www.qooq.com/recipes/tournedos-rossini

[4] https://www.qooq.com/recipes/intervalle-de-filet-de-boeuf-angus-foie-gras-chaud-et-charlotte-de-queue-de-boeuf