



< retour

Boucherie

Steak



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Boeuf

Poids moyen : 160g

Le steak est une tranche d'un large morceau de viande notamment de bœuf. On parle alors bifteck, expression francisée de « beef steak ». On parle parfois de steak de poisson comme le thon ou le saumon.

Veiller à bien se laver les mains après avoir manipuler de la viande crue car à température

ambiante les bactéries se multiplient rapidement.

Araignée : Morceaux de viande peu présentable car de forme irrégulière et un peu déchiqueté. Cependant l'araignée est particulièrement goûteuse.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir une belle viande rouge vif et brillante, ferme et élastique.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Cru, le steak se conserve 3 jours au réfrigérateur. Au congélateur, le steak cru se conserve 12 mois et cuit 3 mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	lipide	magnésium	calcium
149 kcal	27,60 g	4,28 g	28,90 mg	7,07 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	cuivre	zinc
65,20 mg	1,66 g	91,30 mg	0,08 mg	5,40 mg
fer	manganèse	vitamin B3	vitamin B6	vitamin B12
2,27 mg	0,03 mg	5,15 mg	0,46 mg	2,70 µg

* Source de données : AFSSA

Boeuf chop suey [3]

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

Steak au poivre [4]

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

Steak frit à l'américaine [5]

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

Carpet bag (steak farci aux huîtres) [6]

En savoir plus [6]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15815>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15815>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/boeuf-chop-suey>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/steak-au-poivre>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/steak-frit-lamericaine>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/carpet-bag-steak-farci-aux-huitres>