< retour

Boucherie

Joue(s) de boeuf

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Joue, Langue, Museau

Poids moyen : 500g

Le bœuf est un bovin mâle châtré. Environ une trentaine de races seulement sont destinées à la consommation humaine à cause de leur rendement élevé en viande et de la qualité de leur chair. En boucherie, le terme «bœuf» désigne indifféremment la viande de génisse, de vache, de taureau, de taurillon, de bœuf ou de bouvillon, même si la tendreté et la saveur sont très variables. L'âge de l'animal et les méthodes d'élevage jouent un rôle déterminant

sur la qualité de la viande. Par exemple, plus l’animal a travaillé et est âgé, plus la viande est dure.

La joue de bœuf est un morceau qui s'adapte parfaitement à un pot au feu ou à être braisée.

VARIÉTÉS

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

COMMENT CHOISIR ?

La joue de boeuf est une viande délicieuse, économique, sans déchet, vendue ficelée comme un rosbif chez le tripier.

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. Selon certaines recommandations du gouvernement canadien, deux portions de viande (ou substituts) de 50 à 100 g, cuite, suffisent par jour. On peut hacher le bœuf cru ou cuit, ce qui permet d’utiliser les restes et les parties moins tendres.

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. 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
112 kcal	20,00 g	3,56 g	1,52 g	2,70 mg

* Source de données : AFSSA

fer	vitamin B3	vitamin B6	vitamin B12
3,18 mg	4,67 mg	0,15 mg	7,24 µg

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'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.

Joue de boeuf aux fonds d'artichauts et aux carottes [3]

En savoir plus [3]

Joue de boeuf aux carottes et hareng fumé [4]

En savoir plus [4]

Joue de bœuf en mironton [5]

En savoir plus [5]

Joues de boeuf braisées au vin rouge, foie gras poêlé et légumes d'hiver [6]

En savoir plus [6]

Mijoté de boeuf aux légumes anciens [7]

En savoir plus [7]

Terrine de joue de boeuf et petits

légumes en gelée [8]

En savoir plus [8]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15848

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15848

[3] https://www.qooq.com/recipes/joue-de-boeuf-aux-fonds-dartichauts-et-aux-carottes

[4] https://www.qooq.com/recipes/joue-de-boeuf-aux-carottes-et-hareng-fume

[5] https://www.qooq.com/recipes/joue-de-boeuf-en-mironton

[6] https://www.qooq.com/recipes/joues-de-boeuf-braisees-au-vin-rouge-foie-gras-poele-et-legumes-dhiver

[7] https://www.qooq.com/recipes/mijote-de-boeuf-aux-legumes-anciens

[8] https://www.qooq.com/recipes/terrine-de-joue-de-boeuf-et-petits-legumes-en-gelee