< retour

Boucherie

Panse(s) de boeuf

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Boeuf

L'estomac des ruminants comprend 4 poches successives nommées panse, bonnet, feuillet et caillette. La panse est un des quatre estomacs constituant les tripes.

La surgélation est un bon moyen de garantir leur fraîcheur.

COMMENT CHOISIR ?

La panse de bœuf est un abat blanc qui s'achète en boucherie. Ils doivent être brillants, d'une belle couleur et nette.

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. 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. 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

Il faut consommer les abats rapidement, pas plus de 24h après l'achat. Les congeler à -18°C, pour une durée de 3 à 4 mois environ. Cependant la décongélation leur fait perdre leur saveur et leur texture.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories protéines glucide lipide magnesium

94 kcal	11,71 g	1,99 g	4,05 g	15,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
81,00 mg	68,00 mg	1,35 g	157,00 mg	66,00 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin B2	vitamin B3
1,71 mg	0,66 mg	0,10 mg	0,02 mg	0,46 mg
vitamin B5				
0,09 mg				

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

Tripes à la mode de caen [3]

En savoir plus [3]

Tablier de sapeur [4]

En savoir plus [4]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16007

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16007

[3] https://www.qooq.com/recipes/tripes-la-mode-de-caen

[4] https://www.qooq.com/recipes/tablier-de-sapeur