



< retour

Boucherie

Boeuf haché 5% MG



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Boeuf

Le boeuf haché entre 2 et 5% de matière grasse provient de ces morceaux : rôti de noix de ronde, bifteck d'intérieur de ronde, rôti de croupe, bifteck de surlonge. On peut demander au boucher de hacher la viande au moment de l'achat pour plus de fraîcheur, ou hacher soi-même la viande au hachoir ou au robot culinaire, ou se la procurer emballée au comptoir des viandes des grandes surfaces.

Une bonne viande hachée doit être bien fraîche et exempte de cartilage, de tendons et de nerfs.

COMMENT CHOISIR ?

La couleur de la viande hachée peut être un signe de fraîcheur : une viande moins fraîche a une teinte brunâtre. Au Canada, l'addition de colorants ou d'autres additifs est interdite dans la viande fraîche. Dans le cas de la viande vendue en paquet, il est normal qu'elle soit plus foncée à l'intérieur qu'en surface, car le pigment de couleur de la viande réagit lorsqu'il n'est pas en contact avec l'oxygène de l'air.

QUE FAIRE AVEC ?

La viande hachée peut être cuisinée de multiples façons, aussi bien simplement qu'avec raffinement. Elle constitue un aliment de base dans la cuisine de nombreux pays et se sert de mille et une façons; le hamburger américain, la moussaka grecque, le pain de viande et le steak tartare sont parmi les utilisations les plus connues.

COMMENT PRÉPARER ?

Il faut toujours veiller à bien cuire la viande hachée, soit jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de teinte rosée et que le jus qui s'écoule de la viande soit clair.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La viande hachée est très périssable car les bactéries y prolifèrent rapidement. Elle ne se conserve que 1 jour ou 2 au réfrigérateur et de 2 à 3 mois au congélateur. On prendra soin de bien l'envelopper.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories

121
kcal

protéines

19,60
g

lipide

4,69
g

* Source de données : AFSSA

Hachis parmentier pour les petits [3]

En savoir plus [3]

Petites pâtes façon bolognaise [4]

En savoir plus [4]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16469>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16469>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/hachis-parmentier-pour-les-petits>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/petites-pates-facon-bolognaise>