

FormaPro

## Valoriser le bœuf en cuisine



### *Intervenant(s) :*

*Andréa Bory, Prométerre Moudon*

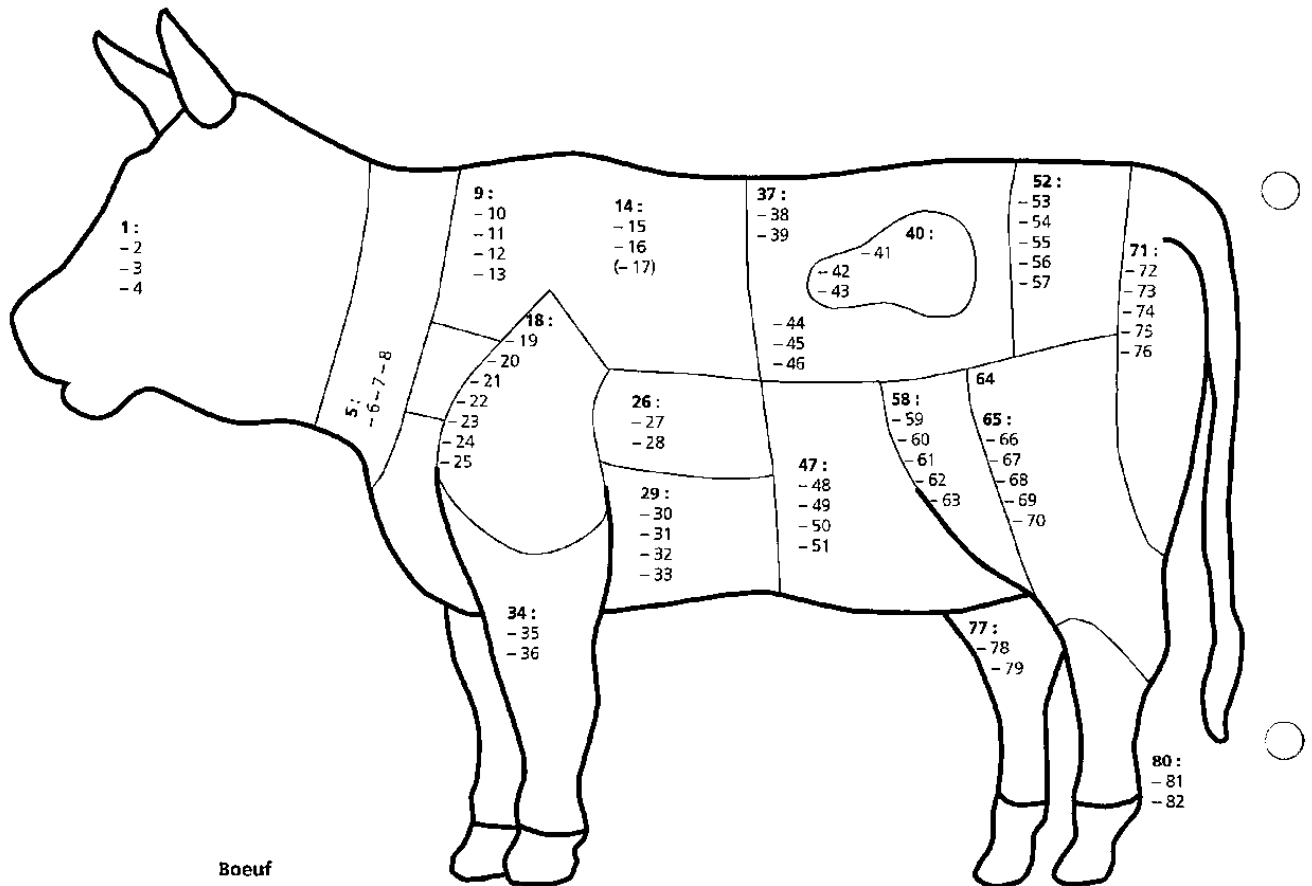
*M. Christian Beaud, Daniel Dubois*

*Cours sur inscription FCI*

*Sources : Vulgarisation de Cernier, Grangeneuve et Prométerre*

*Mise à jour : Janvier 2010 (Bory Andrea, Prométerre)*

## 4. La dénomination des morceaux et leur utilisation



**1 = Tête**  
 2 = Salade de museau à la lyonnaise  
 3 = Langue (fraîche, salée ou fumée)  
 4 = Saucisses

**5 = Cou**  
 6 = Rôti  
 7 = Bouilli  
 8 = Ragoût

**9 = Basse côte**  
 10 = Rôti  
 11 = Tranches / steaks  
 12 = Ragoût  
 13 = Bouilli

**14 = Côte couverte**  
 15 = Rôti  
 16 = Tranches / steaks  
 (17 = Bouilli)

**18 = Epaule**  
 19 = Rôti roulé  
 20 = Ragoût  
 21 = Ragoût mariné  
 22 = Émincé à mijoter  
 23 = Tranches braisées  
 24 = Paupiettes  
 25 = Bouilli

**26 = Côte plate**  
 27 = Bouilli  
 28 = Viande hachée

**29 = Poitrine**  
 30 = Bouilli  
 31 = Rôti  
 32 = Ragoût  
 33 = Viande hachée

**34 = Jarret**  
 35 = Tranches de jarret  
 36 = Ragoût

**37 = Aloyau**  
 38 = Roastbeef  
 39 = Entrecôtes

**40 = Filet**  
 41 = Stroganoff  
 42 = Châteaubriand  
 43 = Tartare ~ steak  
 44 = Tranches - fondue  
 45 = T-bone steak  
 46 = Tartare

**47 = Flancs**  
 48 = Bouilli  
 49 = Ragoût  
 50 = Viande hachée  
 51 = Rôti roulé

**52 = Rumpsteak**  
 53 = Rôti (roastbeef)  
 54 = Tranches  
 55 = Émincé à la minute

**56 = Rumpsteak**  
 57 = Aiguillette baronne

**(58,65,71) = Cuisse**

**58 = Fausse tranche**  
 59 = Rôtis  
 60 = Steaks  
 61 = Tranches  
 62 = Fondue  
 63 = Émincé à la minute

**65 = Tranche carrée**  
 66 = Rôti  
 67 = Tranches braisées  
 68 = Paupiettes  
 69 = Émincé à la minute  
 70 = Ragoût

**71 = Coin**  
 72 = Rôti (roastbeef)  
 73 = Tranches

**74 = Steaks**  
 75 = Émincé à la minute  
 76 = Fondue

**77 = Jarret**  
 78 = Tranches de jarret  
 79 = Ragoût

**80 = Queue**  
 81 + 82 = Potage ou ragoût de queue de bœuf

## Sommaire

Valoriser le bœuf en cuisine .....	1
Rendement à l'abattage pour le bœuf :            Fiche de calcul .....	6
Dénomination et utilisation des morceaux de viande de bœuf .....	7
Quartier avant .....	7
Quartier arrière .....	8
Check-list des possibilités d'utilisation de la viande de bœuf .....	9
Conditionnement et conservation de la viande .....	10
Conservation de courte durée (réfrigération) .....	10
Durée de conservation au réfrigérateur .....	10
Mariner .....	10
<i>Marinade au marsala et vinaigre balsamique</i> .....	10
<i>Marinade au vin rouge et au romarin</i> .....	10
<i>Marinade au vin blanc et citron</i> .....	10
<i>Marinade BBQ américaine</i> .....	10
<i>Marinade méditerranéenne au citron et moutarde</i> .....	10
<i>Marinade à la bière, au laurier et aux oignons</i> .....	11
La mise sous-vide .....	11
La congélation .....	11
Durée de congélation .....	12
La Décongélation .....	12
Viandes en tranches .....	12
Estouffade à ma mode .....	12
Carbonade de bœuf flamande .....	13
Paupiettes de bœuf aux champignons et vermouth .....	13
Viandes hachées .....	14
Fricadelles aux fines herbes .....	14
Croquettes à la viande « milanaise » .....	14
Viandes bouillies (petits morceaux) .....	15
Potée aux poireaux .....	15
Fondue charolaise .....	15
Marmite des anges .....	16
Viandes bouillies (grosses pièces) .....	16
Pot-au-feu spécial .....	16
Bœuf bouilli au curry .....	17
Utilisation des restes de bouillis .....	17

Bœuf bouilli à la diable .....	18
Gratin de viande de bœuf .....	18
Pâte à tartiner au bouilli.....	18
Bœuf salé aux haricots séchés .....	19
Braisi.....	19
Salade de bouilli vinaigrette .....	20
Salade de bouilli, sauce au ketchup .....	20
Quelques idées pour servir le bouilli.....	21
Bouilli en carpaccio.....	21
Bœuf en chemise.....	21
Bœuf sur canapé .....	21
Mousse au roquefort ou gorgonzola .....	22
Mousse au raifort .....	22
Sauce Cumberland.....	22
Viandes rôties (ragoûts et émincés).....	22
Recette de bases des paupiettes.....	22
Ragoût méridional .....	24
Ragoût de bœuf au poivre.....	24
Emincé de bœuf en chemise .....	25
Potage hongrois (goulache).....	25
Emincé de bœuf mariné .....	26
Sauce poireaux et chanterelles .....	26
Bœuf en daube du Saanenland .....	27
Emincé de bœuf à la moutarde .....	27
Viandes rôties (grosses pièces) .....	28
Rôti à la Bohémienne .....	28
Aiguillette au vin rouge .....	28
Rôti de bœuf braisé à la tessinoise (Stufato).....	29
Rôti de bœuf à l'orange.....	29
Rôti du verger.....	30
Rôti braisé fermière.....	30
Rôti mariné.....	31
Tranches de bœuf à la mexicaine.....	32
Mise en valeur des morceaux de 1 <sup>ère</sup> catégorie .....	34
Entrecôte marchand de vin .....	34
Entrecôte beurre aux fines herbes .....	35

Emincé de bœuf sauce moutarde .....	36
Filet de bœuf Stroganov .....	37
Tableau des cuissons à basse température.....	37
Notes personnelles.....	38

## Rendement à l'abattage pour le bœuf :

## Fiche de calcul

(valeur moyenne, source : Union suisse des maîtres-bouchers)

<i>Rendement</i>	<i>en %</i>	<i>Dénomination</i>	<i>Poids en kg</i>
100 %		Poids vif	Kg
49 %		Sous-produit d'abattage *	Kg
51 %	100 %	Poids mort	Kg
16 %	31.40 %	Os, graisse, pertes **	Kg
1 %	1.96 %	Filet	Kg
2 %	3.92 %	Entrecôte	Kg
1 %	1.96 %	Romsteck	Kg
5 %	9.80 %	Tranches	Kg
8 %	15.68 %	Rôti	Kg
8 %	15.68 %	Bouilli	Kg
10 %	19.60 %	Ragoût. Viande hachée	Kg
<b>Total :</b> <b>35 %</b>	<b>Total :</b> <b>68.6 %</b>	<b>Viande prête à la vente</b>	<b>Total :</b> <b>kg</b>

\*Le poids vif moins les sous-produits d'abattage = le poids mort (60%)

\*\*Le poids mort moins les déchets de boucherie (os, graisse, pertes) = la viande prête à la vente ou à la congélation pour l'a-a.

2<sup>ème</sup> colonne : à utiliser lorsqu'on ne connaît pas le poids mort.

Le total représente 2 quartiers avant et deux quartiers arrières.

Le bœuf se débite en quartiers et non par moitiés. Ceci s'explique par le fait que le temps de maturation est plus long pour le quartier arrière que pour le quartier avant.

Le quartier avant pèse à peu près le même poids que le quartier arrière

La viande de bœuf se conserve sans problème jusqu'à une année au congélateur

En divisant le total de viande par 50 semaines, on obtient la quantité de viande à consommer chaque semaine.

## Dénomination et utilisation des morceaux de viande de bœuf

### Quartier avant

<b>Nom des morceaux</b>		<b>Utilisations</b>
<i>Le cou</i>	<i>Cou</i>	<i>Viande hachée, ragoût, émincé à cuire, rôti roulé, bouilli</i>
<i>Le train de côtes</i>	<i>Basse côte</i>	<i>Viande hachée, émincé à cuire, ragoût, rôti braisé, bouilli</i>
	<i>Côte découverte</i>	<i>Bouilli, braisé</i>
	<i>Côte couverte</i>	<i>Rôti saignant (rosbif) Entrecôtes parisiennes Côtes de bœuf</i>
<i>Les côtes plates</i>	<i>Côte plate</i>	<i>Bouilli entremêlé</i>
	<i>Côte plate découverte</i>	<i>Bouilli, viande hachée, ragoût Fondue charolaise</i>
<i>La poitrine</i>	<i>Poitrine de grumeau</i>	<i>Bouilli, viande hachée</i>
	<i>Grumeau ou poitrine</i>	<i>Poitrine farcie, bouilli</i>
	<i>Os blanc</i>	<i>Bouilli, viande hachée, viande fumée</i>
<i>Le Flan ou Prin*</i>  <i>*se situe dans le quartier arrière, mais de plus en plus souvent découpé avec le quartier avant</i>	<i>Épais du prin (bavette à pot-au-feu)</i>	<i>Viande hachée, émincé à cuire, ragoût, fondue charolaise, bouilli</i>
	<i>Flanchet du prin</i>	<i>Bouilli</i>
<i>L'épaule (le paleron)**</i>	<i>Jarret (gîte-gîte)</i>	<i>Rôti entier, ragoût, goulache, pot-au-feu, viande hachée, bouilli</i>
	<i>Gras d'épaule (jumeau à pot-au-feu)</i>	<i>Viande hachée, ragoût, goulache, bouilli</i>
	<i>Filet d'épaule (jumeau à bifteck)***</i>	<i>Rôti, viande hachée, ragoût, émincé à cuire, goulache, bouilli maigre</i>
	<i>Epais d'épaule (macreuse à bifteck)***</i>	<i>Rôti lardé, tranches braisées, tranches à paupiettes, émincé à cuire, ragoût, goulache</i>
	<i>Couvert d'épaule</i>	<i>Ragoût, rôti roulé, viande hachée, goulache, ragoût, pot-au-feu</i>
	<i>Palette (macreuse à pot-au-feu)</i>	<i>Rôti, rôti lardé, viande gélatineuse pour bouilli</i>

<i>Les abats</i>	<i>Langue</i>	<i>Salée, fumée, fraîche</i>
	<i>Foie</i>	<i>Émincé, tranches, terrines</i>
	<i>Queue</i>	<i>Potage, ragoût</i>

\*\* (appellations françaises)

\*\*\* En France, ces morceaux sont effectivement utilisés pour des steaks, des brochettes ou même des rosbifs. Cela n'est pas du tout le cas en Suisse

## Quartier arrière

Nom des morceaux	utilisations	
<p><i>La cuisse (la cuisse globe) *</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tranche carrée (Gîte à la noix)</i></li> <li>• <i>Fausse tranche (tranche grasse, noix)</i></li> <li>• <i>Coin (tendre de tranche)</i></li> </ul>	<i>Jarret (gîte-gîte)</i>	<i>Rondelles de jarret, ragoût, goulache, bouilli sans os</i>
	<i>Faux-jarret (canard, nerveux de gîte)</i>	<i>Rôti roulé, émincé, ragoût, goulache</i>
	<i>Tranche carrée (tendre de gîte à la noix)</i>	<i>Rôti, rôti lardé, tranches braisées, paupiettes</i>
	<i>Pièce ronde (rond de gîte à la noix)</i>	<i>Rôti, rôti lardé, tranches braisées</i>
	<i>Plat de fausse tranche</i>	<i>Steak, rosbif, brochettes, émincé minute, steak tartare, toutes sortes de fondues</i>
	<i>Rond de fausse tranche</i>	
	<i>Mouvant de fausse tranche</i>	<i>Rôti ou émincé minute</i>
	<i>Aiguillette baronne</i>	<i>rôti, tranches tziganes, ragoût, fondue charolaise, goulache, émincé à cuire, bouilli maigre</i>
	<i>Tranche du milieu</i>	<i>Rosbif, steak</i>
	<i>Poire</i>	<i>Rosbif, grillades, émincé minute</i>
	<i>Faux coin (merlan)</i>	<i>Émincé minute, fondue bourguignonne, brochettes, steak tartare</i>
	<i>Couvert du coin</i>	<i>Rôti farci, rôti tzigane, brochettes, émincé minute, steak tartare</i>
<i>L'aloyau</i>	<i>Filet</i>	<i>Tête de filet (côté romsteak) = biftecks Cœur de filet (centre du morceau) = biftecks, châteaubriant, tournedos Pointe de filet (côte côtes) = Goulache de filet ⇨ stroganoff</i>
	<i>Entrecôte (faux-filet, contre-filet)</i>	<i>Rosbif, entrecôte et entrecôte double avec le filet et la vertèbre = porterhouse, T-bone steak. Avec la vertèbre= club steak</i>
• <i>Le rumsteck (culotte)</i>	<i>Rumsteck étroit (filet de rumsteck)</i>	<i>Rosbif, steak, fondue bourguignonne, chinoise</i>
	<i>Rumsteck large (cuvard)</i>	<i>Même utilisation que le romsteak étroit</i>
	<i>Couvert de rumsteck (rumsteck savoureux ou fausse araignée)</i>	<i>Petit rôti, ragoût, goulache, émincé</i>
	<i>Aiguillette à rumsteck ** (pointe de culotte)</i>	<i>Rosbif, steak, diverses fondues</i>

\*(appellations françaises) \*\* peut se trouver dans l'aloyau ou dans la cuisse, au-dessus de la tranche carrée.



## Check-list des possibilités d'utilisation de la viande de bœuf

Dans la liste ci-dessous, cochez les préparations qui sont particulièrement appréciées dans votre ménage. Votre boucher pourra alors découper la viande selon vos souhaits et vous conseiller les morceaux les mieux appropriés pour ces préparations.

Cette liste donne aussi des idées pour varier l'utilisation de certains morceaux de bœuf.

Roastbeef

Tournedos (tranches de filet de 2.5 à 3 cm)

Bœuf Stroganoff (émincé de pointe de filet relevé)

Entrecôtes simples doubles

Entrecôtes parisiennes (côte couverte)

Viande en croûte (filet, steaks de filet)

Steak

Viande à griller (club-steak, T-bone-steak, Porterhouse-steak, araignée, macreuse)

Emincés minute

Brochettes

Fondue bourguignonne (viande en cubes, cuite dans l'huile)

Fondue chinoise (viande en fines tranches, cuite dans un bouillon)

Fondue charolaise (viande à bouillir, coupée en cubes et présentée dans du bouillon)

Rôtis à la broche, au four

Rôtis lardés (cuisse)

Rôtis roulés (cou, poitrine)

Jarret entier ou en tranches

Tranches braisées (épaule ou cuisse)

Carbonnade (viande en tranches ou en cubes, cuite à la bière)

Cordons rouges (tranches dans la cuisse, fendue et fourrée d'une tranche de jambon cru)

Paupiettes

Steaks tartares

Ragoût, goulache

Ragoût mariné (huile, lardons, vin rouge, poireaux, carottes, poivrons, oignons, épices)

Emincés à cuire

Bœuf bourguignon

Civet de bœuf

Viande séchée

Salami, saucisse sèche, saucisse fumée

Viande bovine fumée – Langue fumée

Bouillis, pot-au-feu

Salade de viande bouillie

Viande pour terrines et pâtés

Viande hachée :

Hachis

Rôti haché

Steak hachés

Boulettes de viande en friture

Tarte à la viande

Crêpes fourrées

Hamburgers / cheeseburgers

Hachis parmentier

Sauce bolognaise

Lasagnes

Légumes farcis

Chili con carne

Autres idées .....

## Conditionnement et conservation de la viande

### Conservation de courte durée (réfrigération)

- Si la viande n'est pas destinée à la consommation immédiate, la sortir de son emballage en papier (pour éviter la coulure du jus) et la placer dans une boîte à couvercle ou dans une terrine recouverte de film alimentaire.
- Les tranches et steaks destinés à la consommation dans les 2 à 3 jours qui suivent peuvent être badigeonnés d'huile ou de marinade. Cette dernière empêche l'oxygène de pénétrer et permet d'attendrir la viande.
- Ranger la viande dans la partie la plus froide du réfrigérateur. Dans l'idéal, la température devrait y être de 2° C.

### Durée de conservation au réfrigérateur

Sortes de viande	Durée	Sortes de viande	Durée
Viande hachée crue	Le jour même	Viande hachée cuite	2 jours
Volailles crues	2 jours	Volailles cuites	3 jours
Viande crue	2 jours	Viandes cuites	3 jours
Viande marinée crue	3-4 jours	Saucisse fraîche	1 jour
Produits carnés fumés	4-10 jours	Produits carnés séchés à l'air	20 jours

## Mariner

Des marinades pour toutes les occasions

### Marinade au marsala et vinaigre balsamique

5 cs de vinaigre balsamique; 5 cs de marsala; 5 cs d'huile; 1 cs de mélange d'herbes italiennes séchées; 10 grains de poivre noir concassés. Mélanger tous les ingrédients. Pour obtenir environ 2.5 dl. Idéal pour préparer de la viande de bœuf et porc.

### Marinade au vin rouge et au romarin

1.5 dl de vin rouge; 4 cs d'huile; 1 cs de romarin finement haché; 1 oignon finement haché; 3 gousses d'ail pressées; ½ cc. de piment en poudre extradoux; ½ cc de tabasco. Mélanger tous les ingrédients. Pour obtenir 2.5 dl. Idéal pour préparer de la viande de bœuf, veau, agneau et porc.

### Marinade au vin blanc et citron

1.5 dl de vin blanc sec; 1 citron pour le jus et le zeste (éplucher finement et détailler l'écorce en filaments) 4 cs d'huile; 1 cs de thym, 1 cc de moutarde. Mélanger tous les ingrédients. Pour obtenir environ 2.5 dl. Idéal pour préparer de la viande de bœuf, veau et porc.

### Marinade BBQ américaine

4 cs de ketchup; 4 cs de jus d'orange; 4 cs d'huile; 1 cs de sauce Worcestershire, ½ cc de tabasco; 1 oignon finement haché; 2 cc d'origan finement haché. Mélanger tous les ingrédients. Pour obtenir environ 2.5 dl. Idéal pour préparer de la viande de bœuf, veau, agneau et porc.

### Marinade méditerranéenne au citron et moutarde

6 cs d'huile; le zeste d'un citron et 3 cs de jus; 2 cs de moutarde; 1 cs de romarin finement haché; 1 cc de piment en poudre extradoux. Mélanger tous les ingrédients. Pour obtenir environ 2.5 dl. Idéal pour préparer de la viande de: bœuf, veau, agneau et porc.

## **Marinade à la bière, au laurier et aux oignons**

*1 dl de bière; 4 cs d'huile; 1 cs de vinaigre de vin blanc; 1 oignon finement haché; 2 cs de persil plat finement haché; 1 cs de moutarde; 1 cs de graines de moutarde; 2 feuilles de laurier frais. Mélanger tous les ingrédients, ajouter le laurier et laisser reposer. Pour obtenir environ 2,5 dl. Idéal pour préparer de la viande de bœuf et porc.*

## **La mise sous-vide**

*L'emballage sous-vide est le meilleur moyen d'empêcher que la viande congelée ne se dessèche et ceci pour toutes les sortes de viande.*

*Par contre, associé à la réfrigération, ce procédé est excellent surtout pour la viande de bœuf et de veau. Il ne permet pas, en revanche, de prolonger de manière substantielle la durée de stockage de la viande de porc.*

*Dans un frigo de ménage, la viande de bœuf fraîche, emballée sous-vide, se conserve entre 4 et 7 jours selon la grosseur des morceaux.*

*Lors de l'utilisation de viande conservée sous-vide, il convient au minimum de l'éponger avec un papier de ménage pour absorber le surplus d'humidité. Lorsqu'elle doit être exposée à l'étal, il est conseillé de la rincer à l'eau froide pour limiter les changements de couleurs.*

## **La congélation**

La viande se prête fort bien à la congélation (-18°C)

Les règles suivantes doivent être observées :

- congeler des viandes déjà rassies, car la viande congelée ne peut pas « mûrir »
- *Plus la congélation est rapide et la température basse, plus la perte de jus lors de la décongélation sera faible.*
- *Il faut éliminer les parties les plus grasses, car la viande maigre se garde plus longtemps*

- Choisir le bon emballage, imperméable à l'air : papier spécial, sachets de congélation, feuilles d'aluminium. La viande congelée sous-vide sèche moins facilement.
- Congeler des portions plates et petites ; le processus de congélation est plus rapide.
- Séparer par des papiers spéciaux les tranches, steaks, côtelettes, afin qu'ils ne collent pas.
- Congeler les morceaux de ragoût pièce par pièce, pendant une heure, afin qu'ils gardent leur forme et puissent être dégelés en quantité voulue.
- Munir chaque paquet d'une étiquette restant collée par -18°C, en mentionnant le contenu, le poids et la date
- Déposer les paquets à l'endroit le plus froid du congélateur, mais jamais sur de la viande déjà congelée.

### Durée de congélation :

Sortes de viande	Durée
Bœuf	12 mois
Agneau	9 mois
Porc	6 mois
Veau	9 mois
Viande coupée en dés	4 mois
Viande hachée	4 mois
Abats	1 – 2 mois
Plats cuisinés à base de viande	2 mois

### La Décongélation

- On compte 2 heures par cm d'épaisseur pour décongeler la viande au frigo
- Décongeler hors de son emballage et jeter le liquide qui s'écoule
- Ne pas recongeler une viande décongelée, mais la conserver au frigo

## Viandes en tranches

### Estouffade à ma mode

6 à 8 tranches de bœuf pour braiser Sel, poivre, marjolaine, paprika, thym farine	Assaisonner et fariner les tranches
50 à 100gr. de lardons	Faire revenir les lardons puis les tranches dans une cocotte
1 bouquet de persil haché 2 oignons hachés 1 gousse d'ail	Disposer les légumes et la viande par couche

<p>3 carottes en julienne  1 poireau coupé en rondelles  2 à 3 tomates en rondelles  1 poivron en lanières (à volonté)  1 à 2 dl de vin ou bouillon</p>	<p>dans la cocotte</p>
	<p>Cuisson : Ajouter le liquide et cuire à feu doux  1h. à 1h ½  Retourner les tranches à mi-cuisson</p> <p>Variante : braiser au four à 180°</p>

## Carbonade de bœuf flamande

<p>600-800 g. de tranches de bœuf à braiser  Sel, poivre, farine, beurre à rôtir</p>	<p>Assaisonner la viande, fariner et saisir à feu vif dans le  beurre à rôtir. Réserver</p>
<p>200 g. oignons émincés  1 gousse d'ail pressée</p>	<p>Faire revenir également</p>
<p>2 dl de bouillon  3 clous de girofle  Muscade râpée  1 cs de moutarde (facultatif)  10 g. de cassonade (1 cs)</p>	<p>Déglaçer : Ajouter les épices au bouillon,  Dresser la viande et les oignons par alternance dans une  cocotte.</p>
<p>6 dl de bière</p>	<p>Mouiller avec le déglçage et la bière</p> <p>Cuisson : à couvert au four environ 1h1/2 à 180° ou sur la  plaque électrique à feu doux.</p>

## Paupiettes de bœuf aux champignons et vermouth

<p>1 oignon haché  150 g de viande de bœuf hachée  1 bouquet de persil haché  Sel, poivre</p>	<p>Mélanger tous les ingrédients</p>
<p>8 tranches de bœuf pour paupiettes  8 fines tranches de lard  Sel, poivre</p>	<p>Assaisonner une face de tranches de bœuf, poser le lard  perpendiculairement, répartir la farce. Fermer les  paupiettes.  A volonté, piquer d'un cure-dents ou ficeler</p>
<p>Beurre à rôtir</p>	<p>Faire revenir les paupiettes de toutes parts</p>
<p>250 g. de champignons</p>	<p>Laver, émincer et faire revenir</p>

<i>1 ½ dl de Noilly Prat (vermouth sec) 1 dl vin blanc</i>	<i>Mouiller avec les alcools. Couvrir et laisser cuire 1 h.</i>
<i>1 dl crème</i>	<i>Ajouter, poursuivre la cuisson à découvert jusqu'à ce que la viande soit tendre et la sauce liée. Tourner quelques fois les paupiettes.  Servir : avec des tomates Cherry passées à la poêle ou des ½ tomates au four.</i>

## Viandes hachées

### Fricadelles aux fines herbes

<i>4 cs flocons d'avoine fins 1 dl eau chaude</i>	<i>Tremper env. 10 minutes dans une terrine</i>
<i>500 g. de viande hachée (bouilli 1<sup>er</sup> choix)</i>	
<i>1 oignon haché 1 grande carotte râpée 2 gousses d'ail pressées 1 bouquet de persil haché Fines herbes (thym, romarin) 1 œuf 1 ¼ cc. Sel poivre</i>	<i>Ajouter le tout à la viande, mélanger et bien pétrir.  Façonner 12 boulettes humides, légèrement aplaties</i>
<i>2 cs beurre à rôtir</i>	<i>Dorer les fricadelles 3-4 min., réduire la chaleur et rôtir encore 10 à 15 min. à couvert</i>

### Croquettes à la viande « milanaise »

<i>250 g de pommes de terre</i>	<i>Couper en lamelles, cuire dans l'eau salée, égoutter et passer à travers le passe-vite, laisser refroidir</i>
<i>500 g. de hachis (restes) 1 oignon haché 1 gousse d'ail pressée 1 œuf 1 cc sel ¼ cc marjolaine Poivre, muscade</i>	<i>Ajouter à la purée, mélanger, bien pétrir et former des croquettes d'une grandeur du pouce</i>
<i>6 cs panure 2 cs fromage râpé</i>	<i>Mélanger et y tourner les croquettes</i>

<i>Huile friture</i>	<i>Frirer dans la friteuse à 180°</i>  <i>Variante : tourner les croquettes dans la farine et l'oeuf (pas de panure), frirer dans la poêle</i>
----------------------	--

## Viandes bouillies (petits morceaux)

### Potée aux poireaux

1 oignon en rondelles 600 g. ragoût de bœuf	La veille, déposer en couches dans une terrine
1 feuille de laurier 2 clous de girofles 1 branche de marjolaine 5 dl vin blanc	Ajouter l'assaisonnement et le vin Laisser mariner 24 h- à couvert au frigo  Le lendemain, mettre le tout dans une cocotte et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter env. 1 h. à feu doux.
600 g. de poireaux	Couper en tronçons de 4 cm
600 g de pommes de terre	Couper en dés
Sel, poivre	Ajouter le tout à la viande, cuire à découvert 30 min. remuer délicatement de temps en temps
Persil haché	Rectifier l'assaisonnement, dresser et garnir de persil

### Fondue charolaise

900 g. de basse côte	Couper la viande en cubes de 3 cm
2 à 3 carottes en rondelles 1 céleri en dés 1 poireau en rouelles 1 oignon piqué Sel et grains de poivre 3 dl de vin blanc 1,7 litre d'eau	Porter les liquides et les légumes à ébullition. Ajouter la viande, laisser mijoter env. 2 heures. Il doit rester 1 litre de bouillon. Au moment de servir, verser la viande et le bouillon dans un caquelon.

	<p>Servir : avec diverses mayonnaises et des salades</p> <p>Variante : cou de pointe, de grumeau ou de côte plate découverte.</p>
--	---

## Marmite des anges

1 cs d'huile	Badigeonner une cocotte
600 g. de bœuf en dés	Fariner la viande
1 pied de porc ou de bœuf en morceaux	Laver à l'eau froide
100 g. de champignons émincés 4 tomates pelées et épépinées ou 3 à 4 carottes en rondelles 2 oignons en lamelles	Disposer tous les ingrédients par couches dans la cocotte
2 gousses d'ail écrasées Sel, poivre, 1 feuille de laurier, romarin  à volonté : 3-4 baies de genièvre	Assaisonner
Env. 5 dl de vin rouge	Mouiller à hauteur des morceaux de viande. Couvrir. Pousser au four préchauffé 5 min. à 220°. Au bout de 20 min, baisser à 150° Cuire encore 2 heures
3 cs de crème	Ajouter au moment de servir

## Viandes bouillies (grosses pièces)

### Pot-au-feu spécial

<i>1 – 1 ¼ kg viande de bœuf (poitrine, train de côtes, épaule)</i>	
<i>3 lt eau froide qq. os lavés bouquet garni, ficelé (carotte, poireau, céleri, tige de persil)</i>	<i>Ajouter à l'eau froide, chauffer et laisser frémir ½ h. écumer la mousse.</i>
<i>1 oignon piqué (griller la face coupée de</i>	<i>Ajouter au bouillon</i>



<i>l'oignon ⇨ couleur intense du bouillon)</i>	
<i>1 cs sel 1 gousse d'ail qq. grains de poivre 1 à 2 cubes de bouillon</i>	<i>Assaisonner, ajouter la viande dans le liquide bouillant et laisser frémir 2 h. Ecumer de temps en temps.</i>
<i>Os lavés</i>	<i>Ajouter les 10 dernières minutes.  Sortir les légumes oignon et os, laisser refroidir la viande dans le bouillon. Dégraisser. Couper la viande en dés de 2 cm et réchauffer lentement dans le bouillon.</i>

## Bœuf bouilli au curry

<i>1 kg de viande à bouillir</i>	<i>Cuire en bouilli, couper en tranches et dresser sur un plat chaud</i>
<i>Sauce</i>	
<i>20 gr, de beurre</i>	<i>Fondre dans une casserole</i>
<i>2 échalotes hachées 1 zeste d'orange 1 cs de curry 1 pomme coupée en lamelles</i>	<i>Etuver</i>
<i>1 à 2 cc. de fécule</i>	<i>Saupoudrer, mélanger</i>
<i>2 dl de lait</i>	<i>Mouiller</i>
<i>Sel, poivre, paprika</i>	<i>Assaisonner et laisser mijoter 10 min.</i>
<i>1 jus d'orange ½ dl de crème</i>	<i>Ajouter au dernier moment et dresser sur la viande  Servir : par exemple avec du riz créole</i>

## Utilisation des restes de bouillis

*Les restes de viande bouillie peuvent être servis froids, avec une vinaigrette, préparés en salades ou hachés pour être utilisés en sauce bolognaise ou en hachis parmentier.*

**Autres possibilités :**

## Bœuf bouilli à la diable

<i>600 à 800 g. de bouilli froid moutarde</i>	<i>Couper en tranches d'env. ½ cm. Badigeonner les tranches de chaque côté</i>
<i>1 à 2 œufs battus + sel et poivre 1 cs de farine 2 à 4 cs de panure</i>	<i>Passer successivement les tranches dans l'œuf puis dans le mélange farine-panure. Dorer les tranches à la poêle.</i>
<i>Copeaux de beurre</i>	<i>Garnir</i>
<i>Persil Évent., Tranches de citron</i>	<i>Eventuellement déglacer le fond de cuisson avec du bouillon</i>

## Gratin de viande de bœuf

<i>2 grands oignons en lamelles 50 gr. lardons</i>	<i>Faire revenir les dés de lard et les lamelles d'oignons jusqu'à ce qu'ils soient bruns dorés</i>
<i>1 cs purée de tomate 1 cs farine 4 dl sauce de rôti claire ou de bouillon</i>	<i>Ajouter la purée de tomate. Saupoudrer avec la farine et étuver. Mouiller avec la sauce ou le bouillon et mélanger soigneusement. Laisser mijoter à faible température env. 20 min.</i>
<i>300 gr. Champignons en lamelles 1 cs beurre à rôtir Sel, poivre</i>	<i>Etuver les champignons dans le beurre à rôtir jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur jus. Ajouter à la sauce. Assaisonner avec le sel et le poivre</i>
<i>600 g. de bouilli cuit en tranches 50 gr. de Sbrinz râpé</i>	<i>Verser une partie de la sauce dans un plat à gratin et disposer les tranches de viande dessus. Ajouter le reste de sauce, saupoudrer de fromage. Glisser au four préchauffé à env. 200° durant 20 min. jusqu'à ce que cela soit gratiné jaune or.</i>

## Pâte à tartiner au bouilli

<i>400 gr. de reste de bouilli cuit</i>	<i>Hacher finement ou passer au hachoir à viande</i>
<i>½ bouquet de persil 1 petit oignon 3-4 cornichons</i>	<i>Hacher finement tous les ingrédients, ajouter</i>
<i>3 cs de mayonnaise</i>	

<i>2 cs de moutarde 1 pot de crème acidulée (180g)</i>	<i>Ajouter à la viande</i>
<i>2 cs de câpres</i>	<i>Ajouter à volonté</i>
<i>1 cs de vinaigre Sel, poivre</i>	<i>Assaisonner</i>  <i>Utilisation : pour tartiner des canapés et/ ou des sandwiches</i>

## Bœuf salé aux haricots séchés

<i>100 g de haricots séchés</i>	<i>Faire tremper les haricots une nuit, changer plusieurs fois l'eau</i>
<i>800 g. de bœuf salé 100 g. de bouquet garni (carottes, céleri, poireaux, oignons)</i>	<i>Faire cuire comme pour un pot au feu</i>
<i>40 g de beurre ou de saindoux 100 g d'oignons hachés 40 g de lard fumé en petits dés (facultatif) 6 dl de bouillon de bœuf (attention au sel)</i>	<i>Suer les oignons et le lard dans le beurre Ajouter les haricots, faire suer une seconde fois. Mouiller au bouillon et cuire à couvert env. 1 h.</i>  <i>A la fin de la cuisson, il ne doit rester que très peu de mouillement.</i>  <i>Servir avec des pommes nature.</i>

## Braisi

Préchauffer le four à 250°C

<i>800 g. de bœuf salé et légèrement fumé (temps de fumage : 12 h.)</i>	<i>Déposer dans une cocotte</i>
<i>3 cs huile</i>	<i>Chauffer, arroser la viande. Cuisson 1 h – 1h1/2. Arroser la viande de temps en temps</i>

<i>2 dl de vin rouge</i>	<i>Déglacer</i>
<i>Sel poivre À volonté : herbes aromatiques</i>	<i>Assaisonner</i>  <i>Découper dans le sens contraire des fibres, dresser en tuiles, arroser de jus</i>

## Salade de bouilli vinaigrette

<i>400 gr de bouilli</i>	<i>Détailler en fines lamelles</i>
<i>1 pomme non pelée 2-4 cornichons</i>	<i>Détailler la pomme et les cornichons en lamelles ou en dés</i>
<i>1 oignon finement haché 1 gousse d'ail pressée</i>	<i>Ajouter</i>
<i>6 cs de vinaigre de fin 4 cc de moutarde 4 giclées de sauce Worcerster 8 cs d'huile 2 cs de persil haché Sel, poivre</i>	<i>Préparer la sauce. Mélanger à la viande et laisser tirer au moins 1 à 2 h.</i>

## Salade de bouilli, sauce au ketchup

<i>300 g env. de restes de pot-au-feu ou de rôti</i>	<i>Détailler en lanières</i>
<i>4 tranches d'ananas ou ½ melon</i>	<i>Couper en morceaux</i>
<i>1 pomme, non pelée</i>	<i>Couper en tranches fines</i>
<i>2 – 3 endives</i>	<i>Détailler en lanières</i>
<i>Sauce</i>	
<i>1 gobelet de demi-crème acidulée (1.8 dl) 3 cs de ketchup épicé</i>	

<i>¼ cc de sel</i> <i>Poivre du moulin</i> <i>1 soupçon de poivre de Cayenne</i> <i>1 cs de jus d'ananas</i>	
<i>1 botte de ciboulette, ciselée</i>	<i>Parsemer sur la salade dressée</i>

## Quelques idées pour servir le bouilli

### Bouilli en carpaccio

Mettre le bouilli cuit et refroidi env. 30 min. au congélateur. Couper à la trancheuse en tranches très fines. Disposer sur les assiettes.

Napper d'une sauce vinaigrette

<i>3 cs de vinaigre balsamique</i> <i>1 ½ cs de vinaigre de vin rouge</i> <i>5 cs d'huile d'olive</i> <i>2 cs de bouillon de viande</i>	<i>Mélanger</i>
<i>10 olives dénoyautées</i> <i>La chair de 2-3 tomates</i> <i>1 petite échalote hachée</i> <i>Sel poivre</i>	<i>Ajouter</i>

### Bœuf en chemise

<i>Tranches de bœuf</i> <i>Pâte à beignets</i>	<i>Passer les tranches de bouilli dans la pâte à beignets</i>
<i>Huile pour frire</i>	<i>Frir les beignets</i>
<i>Sauce tomate</i>	<i>Servir avec la sauce tomate</i>

### Bœuf sur canapé

<i>Pain de mie</i> <i>Beurre</i>	<i>Beurrer le pain de mie. Passer au four</i>
<i>Bouilli coupé en fines tranches</i> <i>1 sauce</i>	<i>Garnir d'une tranche de bouilli et napper d'une sauce</i>

## Mousse au roquefort ou gorgonzola

<i>100 g roquefort ou gorgonzola 4 cs crème</i>	<i>Mixer ensemble</i>
<i>2 gouttes de Tabasco</i>	<i>Ajouter</i>
<i>1 dl crème battue</i>	<i>Ajouter délicatement</i>
<i>1 cs vermouth blanc Évent. Sel, aromate</i>	<i>Assaisonner</i>

## Mousse au raifort

<i>1 gobelet de crème acidulée 1 cs de raifort frais, râpé</i>	<i>Mélanger</i>
<i>1 cc de jus de citron ½ petite pomme, épluchée et râpée 1 dl de crème, battue</i>	<i>Ajouter et bien mélanger le tout</i>
<i>Sel, aromate</i>	<i>Assaisonner et mettre au frais avant de servir</i>

## Sauce Cumberland

<i>½ orange ½ citron</i>	<i>Eplucher très fin et couper en fine lamelles</i>
<i>3 dl eau</i>	<i>Cuire les zestes dans l'eau bouillante 5 min, refroidir rapidement sous l'eau froide</i>
<i>3 cs de gelée de groseilles</i>	<i>Chauffer légèrement, sortir du feu</i>
<i>1 ¼ dl de porto ou vin rouge</i>	<i>Ajouter à la gelée, mettre dans une terrine</i>
<i>½ jus orange, jus ½ citron, jus</i>	<i>Ajouter le jus et les juliennes cuites</i>
<i>1 prise sel, poivre</i>	<i>Assaisonner, mettre au frais avant de servir</i>

## Viandes rôties (ragoûts et émincés)

### Recette de bases des paupiettes

La paupiette classique est à base de bœuf. Tranches de viande de bœuf coupées à 3-4 mm (tranche carrée).

- Aplatir la tranche de viande du dos de la main et l'assaisonner.
- Répartir la farce sur la viande en laissant un bord vide tout autour.
- Enrouler et maintenir la paupiette fermée à l'aide d'un cure-dent ou d'une aiguille à paupiette. On peut aussi la ficeler avec du fil de cuisine.
- Faire revenir à feu vif dans 2 cs d'huile, comme pour un rôti. Faire sauter en même temps des légumes (tels que carottes et poireaux : la sauce sera plus corsée et plus onctueuse).
- Couvrir d'eau ou de vin rouge. Le liquide doit affleurer à mi-hauteur.
- Laisser mijoter 1 ½ h dans la cocotte couverte.
- Saler et poivrer le fond de cuisson, ajouter un peu de crème fraîche, év. passer et affiner la sauce.

**Conseil pratique :** on peut très bien préparer les paupiettes dans une cocotte minute. La durée de cuisson n'est alors que de 20-25 min. Ajouter la moitié du liquide.

**Farce 1** (par paupiette)

2 tranches de lard fumé  
1 cc de moutarde  
1 oignon haché  
1 cornichon haché  
sel, poivre

**Farce 2** (par paupiette)

1 tranche de jambon cru  
1 tranche de gruyère  
1 cs d'épinards en branches blanchis  
1 petite gousse d'ail  
sel, poivre  
2 feuilles de sauge

**Farce 3** (par paupiette)

1 fine tranche de lard  
2 cs de choucroute  
oignons émincés  
sel, poivre  
persil

**Farce 4** (par paupiette)

1 fine tranche de lard  
3 cm de chair à saucisse de porc  
Evt. Qq petits dès de carottes, céleri étuvés

## Ragoût méridional

Préparation : ½ h. braisage 1 h ½

<p>600 g ragoût de bœuf 50 g. de lard en dés 1 sachet de bolets secs 2 oignons 2 gousses d'ail 2 cs de beurre à rôtir ou huile d'arachide 1 boîte de tomates pelées</p>	<p>Laisser tremper les champignons plusieurs heures. Peler les oignons et l'ail et les hacher menu. Chauffer la graisse dans une cocotte, bien rissoler les cubes de viande de tous côtés puis les retirer.</p> <p>Laisser étuver les oignons, l'ail et les dés de lard 5 min. dans le fond de cuisson en remuant. Ajouter les tomates et les champignons égoutés.</p>
<p>2 dl de vin rouge 1 cube de bouillon 1 brin de romarin ou de thym Sel, poivre 1 bouquet de persil haché</p>	<p>Déglacer avec le vin rouge. Remettre la viande dans la cocotte avec le cube de bouillon, le brin de romarin ou de thym. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter 1h ½ Selon besoin, ajouter du liquide. A découvert, faire réduire la sauce à forte chaleur jusqu'à ce qu'elle soit un peu liée. Enlever le brin de romarin ou de thym, servir dans la cocotte et parsemer de persil.</p> <p>Servir avec des pâtes et une salade.</p>

## Ragoût de bœuf au poivre

<p>1 cs de beurre à rôtir</p>	<p>Chauffer dans une cocotte</p>
<p>600-800 g. ragoût de bœuf Sel, poivre, paprika 1 cs de farine</p>	<p>Saisir la viande, réserver, assaisonner et fariner.</p>
<p>1 oignon haché 1 gousse d'ail pressée</p>	<p>Faire revenir dans le fond de cuisson</p>
<p>1 dl de vin blanc 1 dl de vermouth</p>	<p>Déglacer, laisser réduire légèrement</p>
<p>1-2 dl de bouillon 1 cs de poivre rose en grains trempés 1 à 2 h. avant</p>	<p>Ajouter, cuire 1h30 à feu doux à couvert</p>
<p>2 dl crème</p>	<p>Affiner la sauce au moment de servir</p>



## Emincé de bœuf en chemise

100 g. de lardons 2 oignons hachés 500 g de bœuf émincé (cuisse ou épaule) *	Faire revenir les lardons, les oignons puis l'émincé par petites portions
Sel, poivre	Assaisonner
3 dl vin rouge	Mouiller avec le vin, laisser réduire de moitié
2 dl de bouillon ou de fond de veau 1 cs de purée de tomates	Ajouter le bouillon, la purée de tomates et laisser cuire le tout à couvert 30 à 45 min, c'est-à-dire jusqu'à ce que la viande soit tendre.
2 ½ dl de crème 2 cs de persil haché	Ajouter la crème, le persil et rectifier l'assaisonnement
250 g. de pâte feuilletée 1 œuf battu	Abaisser la pâte, découper 2 cm plus grand que le plat à gratin. Piquer la pâte. Verser la viande dans un plat. Passer le bord extérieur du plat à l'œuf. Poser la pâte dessus et presser les bords. A volonté décorer avec les chutes de pâtes. Badigeonner à l'œuf.  Cuisson : env. 25 min, dans le bas du four préchauffé à 220°  Servir : avec une jardinière de légumes  Variante : peut se préparer avec du ragoût coupé en émincé. Cuire env. 1 heure (*)

## Potage hongrois (goulache)

500 g. d'oignons en lamelles 1 gousse d'ail hachée	Faire revenir les oignons et l'ail dans un peu d'huile
400 g. de viande de bœuf pour braiser coupée en dés d'un cm	Ajouter la viande, rissoler de toutes parts
Sel, poivre 2 cs de paprika	Assaisonner
2 dl de vin rouge 8 dl à 1 lt de bouillon 1 feuille de laurier, 2 clous de girofle	Ajouter  Cuire 45 min. à 1h ½ selon la qualité de la viande.
2-3 pommes de terre en dés 1 poivron coupé en dés 2-3 tomates en quatre (ou 1-2 cs. de purée de tomates)	Ajouter les légumes 30 min. avant la fin de la cuisson. Event. Ajouter un peu de crème acidifiée avant de servir.

## Emincé de bœuf mariné

Marinade : 12 h. Cuisson 1 h 15

<u>Marinade</u>	
3 dl de vin blanc sec ½ dl de vinaigre balsamique 4 baies de genièvre 5 clous de girofle 5 tours de moulin à poivre 1 brin de romarin 200 g d'émincé de bœuf à cuire	Mélanger tous les ingrédients. Laisser mariner 12 à 24 h. à couvert, au frigo
25 g de bolets séchés	Tremper à l'eau tiède 30 min. égoutter
Beurre à rôtir ou huile d'arachide Viande marinée Sel, poivre	Egoutter, éponger sur du papier ménage. Saisir par portion dans le corps gras, Assaisonner
Bolets égouttés Marinade	Revenir dans le corps gras. Mouiller avec 1 dl de marinade, laisser réduire presque entièrement. Ajouter le reste de la marinade, la viande et laisser cuire à feu doux à couvert env. 75 min.  Découvrir, laisser réduire la sauce à 1,5 dl environ.
2 cs de beurre mou 1 cs de purée de tomate 2 cs de jus de citron 1 prise de muscade, poivre moulu	Travailler ensemble. Ajouter ce mélange à la sauce au moment de servir.
1 bouquet de ciboulette ciselée	Décorer la préparation  Servir avec de la polenta ou du risotto

## Sauce poireaux et chanterelles

Pour accompagner du filet de bœuf, des entrecôtes, des entrecôtes parisiennes ou du rôti de boeuf

<i>½ poireau 1 petite échalote</i>	<i>Hacher finement</i>
<i>200 g chanterelles fraîches ou en boîte</i>	<i>Couper les plus grandes en deux</i>
<i>20 g. de beurre à rôtir</i>	<i>Faire revenir poireau et échalotes, puis les chanterelles</i>
<i>1 dl de vin blanc</i>	<i>Mouiller, réduire de moitié</i>
<i>1.5 dl de crème 1 dl de crème double</i>	<i>Ajouter, porter à ébullition et laisser mijoter 3-4 min.</i>
<i>Sel, poivre</i>	<i>Assaisonner</i>
<i>1 botte de ciboulette</i>	<i>Ajouter à la dernière minute</i>

## Bœuf en daube du Saanenland

750 g. de bœuf ( par ex. couvert de côte) coupé en 4 morceaux

<i><u>Marinade :</u></i>	
<i>5 dl de vin rouge 1.5 dl de vinaigre de vin rouge 1 morceau de céleri en dés 1 carotte en dés ½ cs de graines de moutarde 1 échalote piquée d'une feuille de laurier et de clous de girofle</i>	<i>Mettre tous les ingrédients dans une jatte et ajouter la viande. Entreposer à couvert durant 3-5 jours au réfrigérateur. Tourner de temps en temps.</i>
	<i>Sortir les morceaux de viande de la marinade et les éponger. Porter la marinade à ébullition et la passer.</i>
<i>Beurre à rôtir</i>	<i>Saisir la viande sur toutes les faces dans le beurre à rôtir grésillant. Réserver.</i>
<i>Sel poivre</i>	<i>Assaisonner la viande</i>
<i>2 cc de farine 1 cc de sucre 1 cc de purée de tomate</i>	<i>Ajouter, laisser revenir légèrement</i>
<i>Marinade</i>	<i>Déglacer avec la marinade et porter à ébullition. Ajouter la viande. Braiser à couvert durant 1h30.</i>
<i>2 cs de gros grains de raisin ou raisins secs</i>	<i>Incorporer les raisins frais 20 min. avant la fin de la cuisson. (raisins secs en début de cuisson)</i>
<i>4 cs de crème acidulée (crème fraîche)</i>	<i>Rectifier l'assaisonnement et incorporer la crème acidulée. Dresser les morceaux de viande avec la sauce.</i>

## Emincé de bœuf à la moutarde

<i>1 cs de beurre à rôtir</i>	<i>Chauffer le corps gras et y faire revenir la viande par</i>
-------------------------------	--

600 g émincé de bœuf II	<i>petites portions</i>
4 échalotes hachées 1 branche d'estragon ( ou 1 cc séché)	<i>Etuver brièvement</i>
2 dl de vin blanc Sel, poivre blanc	<i>Déglacer avec le vin, remettre la viande, assaisonner et laisser cuire 1 h. à 1h15</i>
2 cs de moutarde douce 2 dl de crème Un peu de ciboulette	<i>Mêler la moutarde à la crème et l'ajouter à la viande (le vin doit être presque évaporé). Cuire jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi. Au besoin, compléter l'assaisonnement, parsemer de ciboulette coupée fin et servir aussitôt.</i>  <i>Servir avec un riz créole ou des pâtes. Présenter une salade mêlée en entrée</i>

## Viandes rôties (grosses pièces)

### Rôti à la Bohémienne

1.2 kg de rôti (épaule ou cuisse) Poivre Mélange d'épices pour viande ½ cc de thym 3 cs de moutarde 2 cs de beurre fondu	<i>Badigeonner avec les épices, la moutarde et le beurre fondu. Laisser mariner 24h. au frigo emballé dans un papier alu.</i>
100 g. tranches de lard	<i>Enlever le surplus de marinade, déposer dans une cocotte et couvrir de tranches de lard.</i>  <i>Glisser dans un four préchauffé à 250°C et rôtir 15 min. à découvert.</i>
1 bouquet de persil 1 morceau de céleri en dés 2 carottes en rondelles 3 oignons hachés 3 tomates concassées 1 jus de citron ½ dl de vin rouge chaud	<i>Ajouter les légumes, le jus de citron et le vin. Fermer la cocotte, réduite la chaleur à 200° et braiser env. 1 h ½</i>  <i>Passer la sauce avant de servir.</i>

### Aiguillette au vin rouge

800 g d'aiguillette 2 dl d'eau de vie de vin	<i>Faire mariner l'aiguillette 2 heures avec l'eau de vie. Retourner fréquemment.</i>
100 g. de lardons	<i>Faire revenir dans une cocotte</i>  <i>Sécher et assaisonner l'aiguillette. La saisir sur toutes ses faces 10 min. env.</i>

200 g de champignons émincés 200 g d'oignons hachés 200 g de carottes en rondelles	Faire revenir les légumes  Arroser la viande avec l'eau de vie et flamber. Laisser réduire de moitié.
3 dl de Pinot noir	Ajouter le vin, couvrir et glisser 1 h ½ dans un four préchauffé à 220°C. Rectifier l'assaisonnement  Servir : découper l'aiguillette en tranche. Dresser sur un plat de service avec la sauce et les légumes.

### Rôti de bœuf braisé à la tessinoise (Stufato)

100 g. de lardons	Rissoler dans une cocotte. Réserver
700-800 g rôti de bœuf (cuisse/épaule/côte couverte) Sel poivre	Rôtir la viande de tous côtés puis l'assaisonner
2 oignons hachés 2 gousses d'ail partagées 2 carottes en dés de ½ cm 1 morceau de céleri en dés de ½ cm 1 bouquet de persil haché 1 feuille de laurier Sauge, thym, girofle moulu	Ajouter, étuver brièvement
1 dl de vin rouge	Mouiller et laisser réduire légèrement
4 à 5 dl de bouillon	Ajouter et déglacer le fond, remettre la viande, couvrir et laisser braiser doucement 2h. env. Retourner et arroser la viande de temps en temps.
500 g. de pommes de terre 3 tomates	Ajouter durant la dernière heure de cuisson. Rectifier l'assaisonnement de la sauce avant de servir.  Laisser reposer la viande 5 min. à couvert, découper dans le sens contraire des fibres. Dresser en tuiles.

### Rôti de bœuf à l'orange

Beurre à rôtir 600 à 800 g. de rôti (côte couverte, filet d'épaule ou cuisse) Sel, poivre	Faire chauffer le beurre à rôtir dans une cocotte, y mettre la viande et la rôtir sur toutes ses faces. La sortir et assaisonner
50 g de lard fumé en fine lamelles 1 carotte émincée 1 oignon haché 1 petit morceau de céleri émincé 1 petit poireau émincé	Faire revenir les légumes avec le lard
1 dl de vin blanc 1 zeste d'orange râpé	Mouiller. Ajouter ainsi que la viande. Couvrir et laisser mijoter 1h30

<i>½ jus d'orange</i>	<i>à 2h. à feu doux.</i>
<i>Reste du jus d'orange</i>	<i>Verser de temps en temps un peu de jus d'orange et arroser la viande avec la sauce.</i>
<i>1 petit verre de curaçao (ou Grand Marnier ou Cointreaux)</i>	<i>Après 1 h. ajouter le curaçao. Peu avant de servir, passer la sauce au tamis (év. après l'avoir passée au mixer) Remettre la sauce sur le feu et, au besoin, la laisser épaissir un peu.</i>
<i>2 dl de crème</i>	<i>Affiner la sauce</i>
	<i>Servir avec un riz créole et des légumes</i>

## Rôti du verger

<i>1 dl de cidre 1 dl de jus de pommes ½ dl calvados ou eau-de-vie de pommes 1 kg rôti (cou ou épaule)</i>	<i>Mélanger Mariner 6 h. tourner 1 x</i>
<i>2 cs beurre à rôtir</i>	<i>Chauffer dans une cocotte. Eponger la viande et la rissoler de toute part.</i>
<i>Sel, poivre, moutarde</i>	<i>Assaisonner la viande, moutarder</i>
<i>Marinade 1 brin de romarin</i>	<i>Déglacer. Ajouter Cuisson : 1h30 au four préchauffé à 180°C.</i>
<i>2 dl de bouillon</i>	<i>Arroser de temps en temps</i>
<i>3 carottes 1 oignon 1 morceau de céleri</i>	<i>Peler, couper en dés de 1 cm, ajouter 30 min. avant la fin de la cuisson.</i>
<i>2 pommes qui restent entière à la cuisson (gala, cloche, rose de Berne)</i>	<i>Peler, couper en quartiers, ajouter 15min. avant la fin</i>  <i>Laisser reposer la viande 5 min. avant de la couper. Garnir avec les légumes. Passer la sauce, rectifier l'assaisonnement, servir en saucière.</i>

## Rôti braisé fermière

C'est avec raison qu'on affirme que la riche saveur d'un rôti braisé est incomparable. Si on organisait un concours de rôtis, il gagnerait à coup sûr la médaille d'or. Et si, comme dans la recette ci-après, on laisse reposer la viande dans une marinade au vin rouge quelques jours avant de la préparer, le rôti braisé atteint véritablement son apogée. Sa saveur et son moelleux convaincront jusqu'à ceux qui trouvent généralement le rôti de bœuf sec et filandreux. Les légumes mijotés dans le jus de cuisson ont aussi leurs adaptes et il est recommandé de ne pas passer la sauce.

*Pour 4 personnes*

**Marinade :**

1 bouteille de vin rouge corsé

2 échalotes  
2 gousses d'ail  
3 brindilles de thym  
sel, 5 grains de poivre blanc  
1 feuille de laurier  
3 clous de girofle

Couper les échalotes et les gousses d'ail épluchées en deux et les mettre avec les autres éléments de la marinade dans une grande casserole. Porter à ébullition, puis laisser refroidir.

1 kg de rôti de bœuf

Eponger la viande avec du papier absorbant et la mettre dans un plat profond. Verser la marinade dessus et laisser reposer 2 à 3 jours à couvert, en retournant deux fois par jour.  
Au moment de préparer le rôti, retirer la viande de la marinade et l'éponger soigneusement avec du papier absorbant.

2 cs d'huile

Chauffer l'huile dans une cocotte, faire revenir le morceau de viande de toutes parts à feu vif en le retournant fréquemment, puis le retirer de la cocotte.

20 g de beurre  
2 carottes moyennes épluchées et coupées en rondelles.  
2 échalotes hachées finement  
1 petit céleri-pomme en petits dés  
150 g de lard fumé maigre en petits dés  
sel, poivre blanc fraîchement moulu

Dégraisser, ajouter le beurre et le laisser fondre, ajouter les échalotes, les légumes et le lard et faire revenir le tout en remuant. Saler et poivre au moulin, mouiller avec la marinade passée, porter à ébullition et filtrer. Remettre la viande dans la cocotte, poser dessus un couvercle qui ferme parfaitement et laisser cuire doucement pendant 1 ¾ h en arrosant de temps à autre avec la sauce et en retournant le rôti à mi-cuisson.

1 brindille de romarin frais

2 cs de cognac

Juste avant que la cuisson soit terminée, poser sur le rôti la brindille de romarin, arroser de cognac et flamber.

- Couper la viande en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur qu'on range sur un plat chaud en les faisant chevaucher, napper d'une partie de la sauce, garnir d'un peu de légumes et de dés de lard et servir sans attendre. Présenter le reste de la sauce séparément.
- L'accompagnement idéal du rôti braisé est la purée de pommes de terre, mais on peut aussi le servir avec des pâtes.

**Conseil pratique :** on peut, à volonté, affiner la sauce en y ajoutant un peu de crème fraîche.

## Rôti mariné

*Marinade : env. 5 jours*

*Préparation et cuisson : env. 3 ½ heures*

1 ½ kg de rôti de bœuf, p.ex. tranche ronde, tranche carrée

### Marinade :

1 litre de vin rouge  
3 dl de vinaigre de vin rouge  
2 oignons coupés en deux  
2 feuilles de laurier  
2 clous de girofle  
1 carotte coupée en morceaux

1 petit céleri coupé en morceaux  
 1 petit poireau coupé en morceaux  
 1 brin de romarin  
 4 baies de genièvre écrasées  
 8 grains de poivre noir écrasés  
 1 bâton de cannelle

Porter la marinade à ébullition, laisser refroidir. Verser dans un récipient en verre, en porcelaine ou en inox, ajouter la viande qui doit être complètement recouverte de liquide, lester si nécessaire. Garder au frais env. 5 jours, retourner le rôti quotidiennement. Puis retirer la viande et les légumes, éponger avec du papier absorbant. Porter la marinade à ébullition, passer au tamis muni d'une étamine, réserver.

2 cs de beurre à rôtir

Chauffer dans une cocotte, rôtir la viande env. 5 min, la retirer, baisser le feu. Sauter les légumes, retirer, ajouter un peu de beurre à rôtir si nécessaire.

2 cs de farine  
 ½ cs de sucre

Ajouter, griller jusqu'à obtention d'une couleur chocolat, retirer du feu.

2 cc de sel  
 poivre du moulin

Assaisonner la viande.

7 dl de marinade

Mouiller, porter à ébullition en remuant. Remettre viande et légumes, braiser env. 2 ¾ h à feu doux et à couvert, tourner le rôti de temps en temps. Retirer le rôti, le trancher. Pour la sauce, passer le jus de cuisson au tamis et reverser dans la cocotte.

4 cs de sultanines

Les rincer, ajouter, porter à ébullition.

selon besoin : sel et poivre

Assaisonner, servir avec le rôti.

## Tranches de bœuf à la mexicaine

<i>8 tranches de bœuf à braiser Sel, poivre, paprika, farine</i>	<i>Assaisonner, fariner</i>
<i>2 cs huile</i>	<i>Rissoler des deux côtés, poser dans un plat à gratin avec couvercle ou une cocotte</i>
<i>1 dl vin blanc</i>	<i>Dégraisser, déglacer, ajouter</i>
<i>1 oignon haché 1 échalote hachée 1 gousse d'ail pressée 100 g. champignons émincés 1 poivron rouge</i>	<i>Faire suer dans un peu de corps gras, ajouter à la viande, couvrir  Cuisson : 1h30 à feu doux 180° ou sur la plaque à feu doux. Retourner les tranches au moins une fois en cours de</i>



*cuisson.*

*On peut rallonger la sauce au moyen d'un sachet de sauce mexicaine délayé dans 3 dl d'eau.*

*Garniture : grains de maïs, macédoine de légumes, poivron passés au beurre*

## Mise en valeur des morceaux de 1<sup>ère</sup> catégorie

### Entrecôte marchand de vin

*Pour 6 personnes*

150 g d'entrecôte par personne

sel, poivre

huile et/ou beurre fondu

Assaisonner au dernier moment. Sauter de chaque côté dans le corps gras chaud, 2 à 3 min de chaque côté. Garder dans un plat au four à 80°C.

Dégraisser.

4-6 échalotes hachées

Suer.

1,5 dl de vin rouge corsé

½ dl de porto

Déglacer, laisser réduire complètement.

2,5 dl de demi-glace ou fond de veau

Porter à ébullition ⇨ Passer au tamis

sel, poivre

Rectifier l'assaisonnement.

Cette sauce peut se préparer jusqu'à ce stade puis rester en attente. Un moment avant de servir, porter à ébullition.

50 g de beurre froid en parcelles

Ajouter peu à peu tout en fouettant. Ne plus cuire.

Service en saucière avec les entrecôtes.

## Entrecôte beurre aux fines herbes

On peut les faire sauter à la poêle : bien préparées, c'est un délice. L'entrecôte ne doit pas être cuite de part en part, mais rester rose à l'intérieur ; c'est ce qu'on appelle « rôtir à l'anglaise ». Le temps de cuisson dépend du poids et dans le cas d'une entrecôte normale pour une personne, c'est-à-dire d'un bon doigt d'épaisseur, il suffit de la faire revenir à feu vif de part et d'autre, pour qu'elle soit bien saisie à l'extérieur et encore rose à l'intérieur. Le jus qui s'en écoule forme avec le fond de cuisson une excellente sauce claire.

Cuites dans tous les cas de cette façon, les entrecôtes portent, selon la préparation, un nom dérivé de l'accompagnement avec lequel on les sert. Cet accompagnement peut être dressé sur l'assiette ou présenté séparément, selon l'usage ou les goûts de chacun.

### *Ingrédients pour 4 personnes*

4 entrecôtes de 1 ½ cm d'épaisseur

Sortir les entrecôtes du réfrigérateur une heure à l'avance et les éponger soigneusement.

### **Marinade :**

2 cs d'huile

1 cs rase de moutarde à l'ancienne

2 cs de cognac

1 cs de jus de citron

poivre fraîchement moulu

Préparer la marinade en mélangeant l'huile, la moutarde, le cognac et le jus de citron. La poivrer généreusement au moulin. A l'aide d'un couteau bien aiguisé, entailler plusieurs fois la graisse qui entoure chaque entrecôte, enduire la viande de marinade et laisser reposer une heure au moins.

### **Beurre aux fines herbes :**

100 g de beurre

3 cs de fines herbes fraîches : ciboulette, persil, cerfeuil, cresson, estragon

1 gousse d'ail

1 cc de jus de citron

sel, poivre fraîchement moulu

½ cc de sauce anglaise

Pendant ce temps, préparer le beurre aux fines herbes. Travailler le beurre en mousse, ajouter les herbes finement hachées et l'ail écrasé, assaisonner de jus de citron, de sel et de poivre du moulin. Former un boudin qu'on enveloppe d'un film alimentaire et qu'on laisse durcir au réfrigérateur.

- Chauffer la poêle, saisir les entrecôtes 2 min environ de chaque côté. Saler et terminer la cuisson au goût de chacun.
- Dresser sur les assiettes chaudes, garnir d'une rondelle de beurre aux fines herbes et servir sans attendre avec une garniture au choix.

## Emincé de bœuf sauce moutarde

Pour 4 personnes

### Sauce :

2 cs de beurre

1 cs de farine

½ - 1 cc de moutarde de Dijon à l'ancienne

Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter la farine et la moutarde et laisser revenir deux minutes en mélangeant.

2-2,5 dl de bouillon de légumes

Ajouter le bouillon et continuer de mélanger jusqu'à ce que la sauce soit liée. Laisser mijoter 10 min à feu doux, puis assaisonner.

1 dl de crème fraîche

Incorporer et retirer du feu.

huile de colza

500 g de viande de bœuf, rumsteck p. ex.

Eponger la viande avec du papier absorbant. La couper d'abord en fines tranches, puis en lanières de 3 cm de long et 2 cm de large.

1 oignon finement haché

beurre à rôtir

sel, poivre

Faire revenir dans le beurre jusqu'à transparence. Augmenter la température, ajouter la viande. La saisir pendant trois min jusqu'à ce qu'elle prenne légèrement couleur.

Éteindre la plaque, napper la viande de sauce et garder au chaud, à couvert, sans laisser cuire.

## Filet de bœuf Stroganov

Pour 4 personnes

600 g de pointe de filet de bœuf coupé en dés

beurre à rôtir

Rissoler la viande par portions dans le beurre, la sortir de la poêle.

1 oignon haché

2 gousses d'ail finement hachées

250 g de champignons de Paris coupés en lamelles

Faire revenir l'oignon et l'ail dans le même poêle. Ajouter les champignons, faire revenir à nouveau.

1 cs de paprika

Saupoudrer et remuer.

2 dl de vin rouge

Mouiller avec le vin, laisser réduire.

1 dl de sauce liée

Ajouter et cuire.

2 dl de crème

Ajouter la crème et porter à ébullition.

80 g de cornichons coupés en fines lamelles

sel, poivre

Ajouter les cornichons et la viande. Chauffer brièvement, assaisonner. Servir immédiatement.

### Tableau des cuissons à basse température

<i>Viande de Boeuf</i>	<i>Rôtissage</i>	<i>Poursuite Cuisson</i>	<i>Température du four</i>	<i>Maintien au chaud 60° sans perte de qualité</i>
<i>Emincé (aiguillette, côte couverte, filet)</i>	<i>1 min</i>	<i>15 min</i>	<i>80°</i>	<i>Jusqu'à 10 min</i>
<i>Cubes (aiguillette, côte couverte, filet)</i>	<i>1.5 min</i>	<i>20 min</i>	<i>80°</i>	<i>Jusqu'à 15 min</i>
<i>Médallions de filet</i>	<i>1 min</i>	<i>40 min</i>	<i>80°</i>	<i>Jusqu'à 15 min</i>
<i>Rumsteak</i>	<i>1 min</i>	<i>40-50 min</i>	<i>80°</i>	<i>Jusqu'à 15 min</i>
<i>Entrecôte double (300-400g)</i>	<i>2.5 min</i>	<i>50 min</i>	<i>80°</i>	<i>Jusqu'à 20 min</i>
<i>Entrecôte (700 g)</i>	<i>3 min</i>	<i>90 min</i>	<i>80°</i>	<i>Jusqu'à 60 min</i>
<i>Filet entier</i>	<i>2 min</i>	<i>90 min</i>	<i>80°</i>	<i>jusqu'à 45 min</i>

## Notes personnelles

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for personal notes. It occupies the central portion of the page.