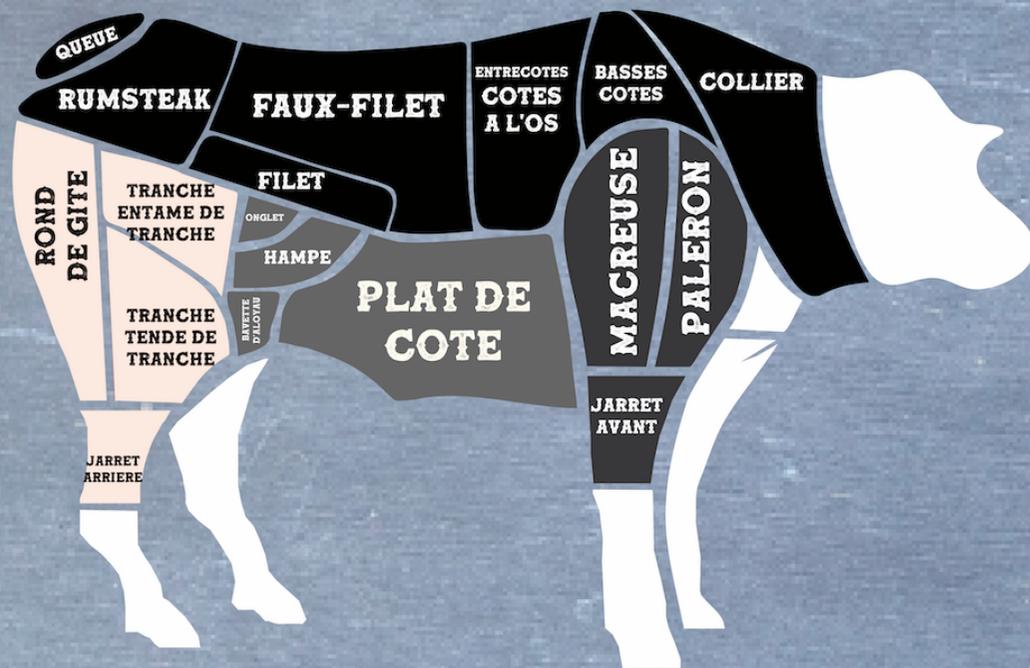


LE BOEUF

LES MORCEAUX DU BOEUF



À GRILLER : Faire cuire rapidement sur un grill ou à la poêle très chaude.
À BRAISER : Cuire à feu doux dans un récipient clos à court mouillement.
À RÔTIR : Faire cuire dans un four très chaud dans un temps assez court.
À MIJOTER : Faire cuire dans un récipient couvert avec une garniture aromatique de préférence.
À BOUILLIR : Faire cuire dans un liquide qui bout, cuisson très longue.

MORCEAUX	MODE DE CUISSON	QUANTITÉ / PERSONNE	CONSEIL DE CUISSON
COLLIER	Tendre et maigre, plus c'est cuit et meilleur c'est! Idéal en Bourguignon	200g sans os	À bouillir dans de l'eau en Pot au feu pendant 2h30 minimum. Ou en Bourguignon 2h30 minimum en cocotte.
BASSES-CÔTES	À la casserole ou à la cocotte. En Bourguignon	200g sans os	
ENTRECÔTES	À griller Tendre, persillée et très goutée	180 à 250g	Quelques secondes à quelques minutes de chaque côté selon la cuisson désirée
CÔTE À L'OS			15 minutes de chaque côté
FAUX-FILET	À griller ou à poêler Très tendre, évitez les steaks trop fins	150g	Quelques secondes à quelques minutes de chaque côté selon la cuisson désirée
FILET	À rôtir, à griller ou à poêler Très tendre en rôti ou en tournedos	150g	À rôtir : 15min la livre (500g) À griller : Quelques secondes à quelques minutes de chaque côté selon la cuisson désirée
RUMSTEAK	À rôtir, à griller ou à poêler En rôti ou en bifteack, viande goutée	150g	À bouillir dans de l'eau pendant 2h30 minimum
QUEUE	À bouillir Viande maigre et gélatineuse	//	
ROND DE GÎTE	À rôtir	150g	15min la livre (500g)
TRANCHE, ENTAME DE TRANCHE	À rôtir Tendre, idéal pour les rosbeefs	150g	15min la livre (500g)
TRANCHE, TENDE DE TRANCHE	À rôtir	150g	15min la livre (500g)
JARRET ARRIÈRE	À bouillir En pot-au-feu	250g	À bouillir dans de l'eau pendant 2h30 minimum
ONGLET	À griller ou à poêler Très tendre, bonne qualité gustative, chair longue	150g	Quelques secondes à quelques minutes de chaque côté selon la cuisson désirée
HAMPE	À griller ou à poêler Bonne qualité gustative, chair longue		
BAVETTE D'ALOYAU	À griller ou à poêler Bonne qualité gustative, chair longue		
PLAT DE CÔTES	À bouillir Idéal en accompagnement de jarret basse côte, joue etc.	250g avec os	À bouillir dans de l'eau pendant 2h30 minimum
MACREUSE	À griller, à rôtir	150g	À rôtir : 15min la livre (500g) À griller : Quelques secondes à quelques minutes de chaque côté selon la cuisson désirée
PALERON	À braiser, à bouillir. Très maigre et légèrement gélatineux. Idéal pour pot-au-feu.	200g sans os	À bouillir dans de l'eau en Pot au feu pendant 2h30 minimum. Ou en Bourguignon 2h30 minimum en cocotte.
JARRET AVANT	À bouillir En pot-au-feu	250g	À bouillir dans de l'eau pendant 2h30 minimum