



< retour

Boucherie

Faux-filet(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Boeuf

Poids moyen : 160g

Second morceau noble du bœuf, le faux-filet est parfois appelé contre-filet. Ce terme est bien approprié puisque ce morceau du bœuf se situe tout contre le filet. Il s'en distingue par sa forme, sa texture, sa tendreté et son goût.

Il vaut mieux éviter de dégraisser les tranches de faux-filet. Il est préférable de les cuire avec

le gras et laisser celui-ci sur le bord de l'assiette. Demander au boucher de taillader les bords des faux-filets pour éviter qu'ils ne se recroquevillent à la cuisson.

VARIÉTÉS

Le faux-filet fait partie, comme l'aiguillette, le rumsteck et le filet, de l'aloiau. Situé de part et d'autre de l'échine et contre le filet, le faux-filet longe la colonne vertébrale. Il a une forme et une texture assez proches de celles de l'entrecôte, quoique moins large et moins persillée.

COMMENT CHOISIR ?

Si le faux-filet est destiné à être grillé ou poêlé, préférer des tranches épaisses de 2,5 cm, destinées à plusieurs personnes, plutôt qu'une tranche fine par personne. Coupé très fin le faux-filet perd de sa saveur à la cuisson.

QUE FAIRE AVEC ?

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.

COMMENT PRÉPARER ?

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. coli, 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 ?

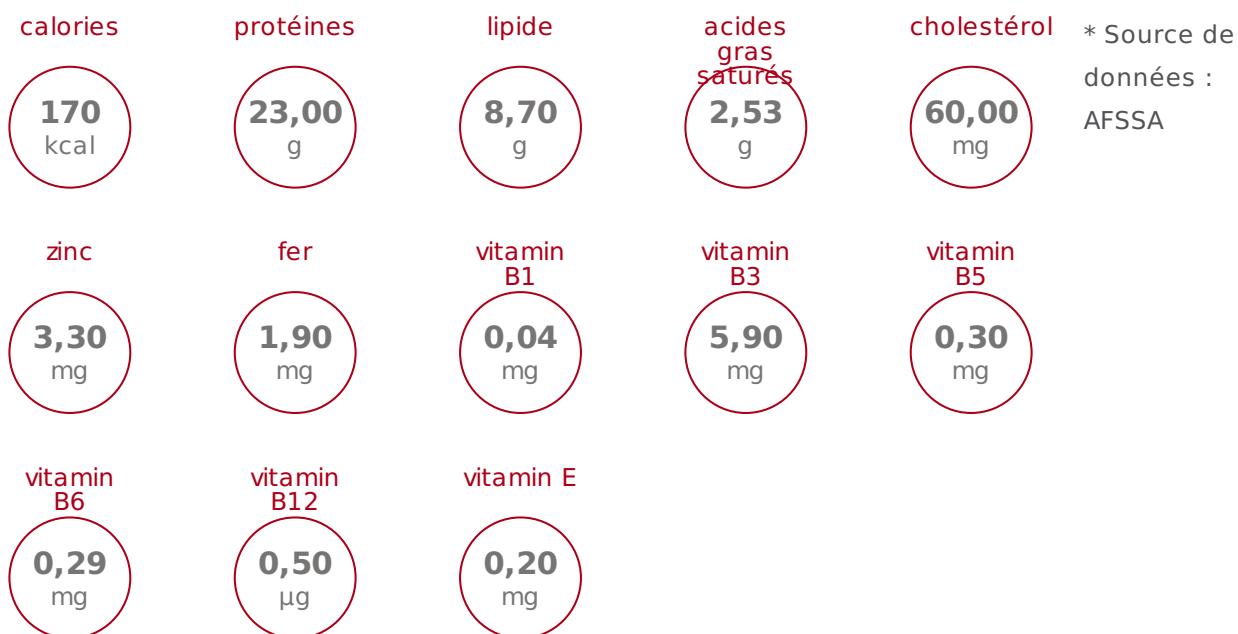
Se congèle : oui

Le faux-filet se conserve, dans le papier du boucher, 2 à 3 jours au réfrigérateur dans sa partie la plus froide. Penser à toujours sortir la viande du réfrigérateur quelques heures avant de la faire cuire. Remise à température ambiante, elle ne sera pas agressée, à la cuisson, par un trop fort écart de température. Au rayon produits surgelés, le faux-filet est vendu en tranches ou en rôti. Il faut compter 6 heures de décongélation au réfrigérateur pour les

pièces tranchées et une douzaine d'heures pour les grosses pièces.

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.



HISTOIRE

On dit que le roi Henri VIII d'Angleterre a nobilité le faux-filet en lui accordant le titre de Sir devant son nom qui de loin (aloyau) devint Sirloin.

Faux-filet d'agneau mariné à la bière brune [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Emincé de boeuf aux épices douces [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Faux filet grillé, avocat, poivrons et oignons rouges [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Faux-filet de boeuf et sa vinaigrette aux zestes d'oranges caramélisés [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Salade au boeuf épicé et guacamole [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Kifto [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Salade de filet de bœuf thai [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Steak au poivre façon julien cadiou [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15138>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15138>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/faux-filet-dagneau-marine-la-biere-brune>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/emince-de-boeuf-aux-epices-douces>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/faux-filet-grille-avocat-poivrons-et-oignons-rouges>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/faux-filet-de-boeuf-et-sa-vinaigrette-aux-zestes-doranges-caramelises>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/salade-au-boeuf-epice-et-guacamole>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/kifto>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-filet-de-boeuf-thai>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/steak-au-poivre-facon-julien-cadiou>