



< retour

Boucherie

Macreuse de boeuf



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Boeuf

Poids moyen : 1000g

La macreuse à bifteck est une viande rouge foncée qui peut aussi servir dans les brochettes. La macreuse à braiser est une viande gélatineuse qui se cuit lentement et qui reste moelleuse. La macreuse à pot-au-feu sert bien entendu dans le pot-au-feu mais aussi dans le hachis parmentier.

Appellations régionales : la macreuse est appelée caprain à Bordeaux, gros d'épaule à Agen, grotton d'épaule à Lyon ou rose d'épaule à Saint-Etienne.

VARIÉTÉS

Il existe plusieurs centaines de races de bœufs et un nombre incalculable de croisements.

COMMENT CHOISIR ?

Penser à la macreuse à bifteck pour un rosbif, des brochettes, un bifteck ou un steak haché. La macreuse à braiser convient aux braisés, daubes, bœuf mode... Il faut retenir que la macreuse, viande gélatineuse, donne toujours de bons résultats quand elle est cuite dans un milieu humide. La macreuse à pot-au-feu est plus moelleuse quand elle est prise côté palette : elle fait de délicieux ragoûts et excelle dans le bœuf mode. Côté gîte, la macreuse est un peu filandreuse : mieux vaut la réserver pour le pot-au-feu. Il faut compter 150 g par personne pour un braisé ou un pot-au-feu.

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 particulièrement délicieux salé et fumé. 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. 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 bœuf se conserve au réfrigérateur ou au congélateur. Le bœuf haché se réfrigère 1 à 2 jours, les biftecks, 2 à 3 jours, et les rôtis et le bœuf cuit, 3 à 4 jours. La viande hachée et la viande cuite se congèlent 2 à 3 mois, et les biftecks et les rôtis, 10 à 12 mois.

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 rôtière, afin de permettre l'écoulement du gras lors de la cuisson; • dégraisser la sauce.

calories

109
kcal

protéines

19,50
g

lipide

3,49
g

acides
gras
saturés

1,23
g

zinc

4,59
mg

* Source de
données :
AFSSA

fer

2,86
mg

vitamin
B3

4,43
mg

vitamin
B6

0,44
mg

vitamin
B12

1,89
µg

HISTOIRE

La domestication de ce mammifère remonte au VII^e millénaire en Macédoine, en Crète et en Anatolie. Cette race de bœuf, *Bos primigenius*, plus grand que le bœuf actuel a disparu. Tant sauvage qu'appivoisé, le bœuf a été vénéré tout au long de l'histoire humaine, et il le demeure encore dans certaines parties du globe, en Afrique noire par exemple. La consommation de bœuf est souvent investie d'un pouvoir symbolique, c'est notamment un signe de prospérité et un gage de santé.

Boeuf rendang [3]

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

Pot au feu à l'ancienne [4]

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

Bœuf bourguignon revisité [5]

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

Bœuf bourguignon [6]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15220>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15220>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/boeuf-rendang>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/pot-au-feu-lancienne>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/boeuf-bourguignon-revisite>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/boeuf-bourguignon>