



< retour

Boucherie

Rumsteck(s) de boeuf



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Boeuf

Poids moyen : 175g

De l'anglais rump (croupe) et steak (tranche de grillade), le rumsteck est une partie de l'ailoyau, c'est-à-dire l'arrière de l'animal, côté cuisse, de la queue au prolongement du filet et du contre-filet. Morceau assez large qui forme le haut de la cuisse, c'est une viande à fibres courtes, goûteuse et tendre. Le rumsteck est composé de l'aiguillette de rumsteck, prise dans le bas ; la partie du milieu, qui comprend la boule et le filet de rumsteck, peut être

vendue telle quelle, en rôti. Certains bouchers lèvent séparément le filet de rumsteck, pièce aussi tendre que le filet ordinaire et meilleure, et la boule qu'ils laissent mûrir une semaine de plus que le reste du rumsteck ; plus maigre et plus dure, elle a besoin de rassir plus longtemps pour être grillée ou rôtie.

Eviter une viande entièrement bardée : la barde se paie à prix fort et la viande reste blanche, donc moins appétissante.

VARIÉTÉS

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

COMMENT CHOISIR ?

Pour un rosbif, on peut choisir l'aiguillette - 800g à 1 kg - qui est un morceau irrégulier : la partie plus grosse est moins tendre que la pointe fine. Pour un grand rôti, le rumsteck ne décevra jamais : il peut être composé d'un morceau coupé dans le rumsteck entier ou seulement dans la partie du milieu. La partie dite " boule de rumsteck ", plus rassie, est délicieuse en pavé et en rosbif saignant. La qualité extra indique que le boeuf a une masse musculaire volumineuse et compacte avec une graisse de couverture abondante. La couleur doit être d'un rouge franc ou rubis. Une viande trop claire ou trop foncée est signe d'une bête trop jeune ou trop âgée. L'odeur doit être douce et agréable. La viande doit être ferme et élastique au toucher.

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 parfois consommé cru (steak tartare). Le bœuf est particulièrement délicieux salé et fumé. Cuisiner la viande à la manière orientale, n'intégrant qu'une quantité modérée de bœuf à des légumes et des produits céréaliers (riz, nouilles, millet, etc.), constitue un excellent moyen de consommer du bœuf de façon équilibrée.

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.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Pour conserver la fraîcheur du rumsteck, le laisser enveloppé du papier parchemin du boucher et le placer dans la zone la plus froide du réfrigérateur, à 2° environ. En surgelé, on trouve en particulier le rumsteck en bifteck et en cubes pour brochettes. Compter environ 6 à 7 heures de décongélation au réfrigérateur ; au micro-ondes, 4 mn pour 2 steaks et 10 mn de repos suffisent.

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.

calories

116
kcal

protéines

20,60
g

lipide

3,69
g

acides
gras
saturés

0,80
g

zinc

3,46
mg

* Source de
données :
AFSSA

fer

2,75
mg

vitamin
B3

5,21
mg

vitamin
B6

0,51
mg

vitamin
B12

1,16
µg

HISTOIRE

La domestication de ce mammifère remonte au viie 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.

Tartare de boeuf, hareng fumé et burrata [3]

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

Tartare à la thaï, riz croustillant [4]

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

Rôti de boeuf à la gabriel flores [5]

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

Parmentier exotique [6]

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

Boeuf mariné aux herbes fraîches et moutarde [7]

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

Carpaccio de bœuf mariné à la moutarde et fines herbes [8]

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

Napoléon de bœuf [9]

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

Bœuf stroganoff [10]

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

Bœuf à la ficelle [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Poireaux grillés, crisp de pommes de

terre et pièce de boeuf [12]

En savoir plus [12]

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15336>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15336>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-de-boeuf-hareng-fume-et-burrata>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-la-thai-riz-croustillant>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/roti-de-boeuf-la-gabriel-flores>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/parmentier-exotique>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/boeuf-marine-aux-herbes-fraiches-et-moutarde>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/carpaccio-de-boeuf-marine-la-moutarde-et-fines-herbes>

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

[10] <https://www.qooq.com/recipes/boeuf-strogonoff>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/boeuf-la-ficelle>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/poireaux-grilles-crisp-de-pommes-de-terre-et-piece-de-boeuf>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/rumstecks-de-boeuf?page=1>