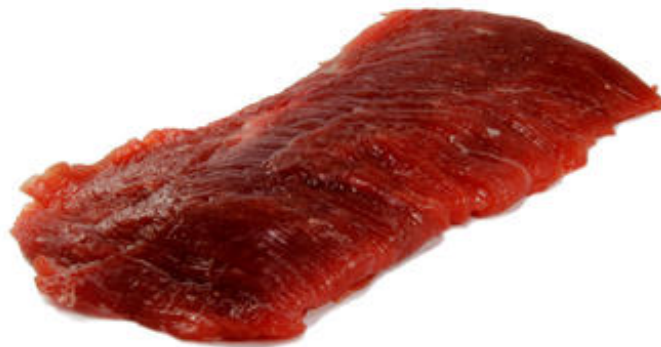




[< retour](#)

Boucherie

Flanchet de boeuf



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Boeuf

Le flanchet est un muscle abdominal plat et dépourvu d'os. Il est essentiellement composé de cartilages alternant avec d'épaisses couches de muscles. Il s'agit d'une viande ferme. Elle est peu consommée car méconnue des consommateurs.

Pour le pot-au-feu, penser au flanchet : il parfumer le bouillon. Cette viande, à la mâche un

peu ferme, est trop peu utilisée, ce qui est fort dommage car elle est très bonne.

VARIÉTÉS

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

COMMENT CHOISIR ?

Très plat, sans os, il pèse environ 7 kg. Il se reconnaît aux cartilages qui alternent avec des bandes de muscles de longueur moyenne, assez entrelardées et à fibres longues.

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 flanchet ne se conserve pas plus de deux jours au réfrigérateur dans sa partie la plus froide. Éviter de le garder dans son film plastique ou dans de l'aluminium mais de préférence dans du papier paraffiné. Il peut se congeler de 10 à 12 mois pour la viande cuite.

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	protéines	lipide	magnesium	calcium
194 kcal	27,60 g	9,31 g	22,00 mg	18,00 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
53,00 mg	4,51 g	81,00 mg	201,00 mg	0,09 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
4,79 mg	1,80 mg	0,01 mg	0,07 mg	0,12 mg
vitamin B3				
7,47 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

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.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15537>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15537>