



[< retour](#)

*Boucherie*

# Jarret(s) de boeuf



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Boeuf

**Poids moyen :** 1000g

Le nom de ce morceau gélatineux vient du verbe "gésir", qui signifie être couché en vieux français, car les muscles du jarret touchent le sol quand l'animal se couche.

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.

## VARIÉTÉS

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

## COMMENT CHOISIR ?

Le mode de cuisson projeté devrait guider l'achat du bœuf car il est inutile de payer plus cher pour un morceau tendre s'il doit mijoter longuement comme le jarret.

## 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. Selon certaines recommandations du gouvernement canadien, deux portions de viande (ou substituts) de 50 à 100 g, cuites, suffisent par jour. 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. 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 jarret ne se conserve pas plus de deux jours au réfrigérateur dans sa partie la plus froide

et pas plus de 3 mois au congélateur.

## 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 mode de cuisson et le dégraissage effectué. 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
120 kcal	23,33 g	2,07 g	25,60 mg	5,58 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
60,01 mg	0,89 g	47,00 mg	202,20 mg	0,09 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
4,35 mg	1,60 mg	0,01 mg	0,11 mg	0,28 mg
vitamin B3				
6,09 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

La domestication de ce mammifère remonte au VII<sup>e</sup> 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'apprivoisé, 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/16006>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16006>