

Viande de Bœuf et de Veau

∞∞ Méthodes de conservation ∞∞

Pour préserver toutes les qualités de goût et de tendreté à votre viande de bœuf ou de veau.

Pour une conservation au réfrigérateur

Généralement sur l'étiquette de chaque morceau de viande sont indiquées :

- La date de l'emballage
- La date de limite de consommation.

Cette période conseillée dépend de la température de votre réfrigérateur (entre 0 et 2°C). Cependant, l'ouverture fréquente d'un réfrigérateur ne permet pas de remplir ces conditions.

Pour une conservation au congélateur

La viande qui nous est proposée par Jean Luc VILLEPONTOUX est maturée à point (c'est-à-dire qu'elle a eu 15 jours en chambre froide) et de ce fait, il est inutile de la garder encore 4 à 5 jours au frigo pour augmenter la tendreté. En revanche, du fait qu'elle soit sous vide, nous pouvons la conserver au réfrigérateur plusieurs jours avant de la consommer ou de la congeler.

Congelez vos steaks hachés dès **réception de votre colis**.

Comment congeler votre viande ?

Si la congélation est trop lente, les cristaux qui se forment dans la viande deviennent trop gros (phénomène d'hydrolyse) et en font éclater les cellules et les fibres.

A la décongélation, le morceau rejettera plus de jus et aura perdu sa tendreté.

Pour éviter ce désagrément, congelez vite et bien. En effet, pour ne pas altérer la viande, la congélation doit être la plus rapide possible. Placez les tranches et les rôtis contre les parois de votre congélateur après l'avoir réglé en "super congélation". Pour les petits congélateurs à tiroirs, congelez vos colis en plusieurs petites quantités avec les mêmes précautions.

Comment décongeler votre viande ?

Pour ce qui est de la qualité organoleptique, (il s'agit du caractère d'un critère d'un produit pouvant être apprécié par les sens humains : toucher, goût, odorat), une viande congelée ne perd en rien sa saveur et sa tendreté, excepté si vous la décongelez trop rapidement, ou si vous gardez votre viande plus de 6 mois au congélateur.

ATTENTION :

Pour préserver les qualités de la viande, réalisez une décongélation lente. Sortez le morceau de viande du congélateur 12 heures avant sa consommation et faites-la décongeler lentement au réfrigérateur. (Donc : *pas de décongélation au micro-onde, la viande perd de sa tendreté et de son goût.*)

Sortez la viande de son emballage sous vide 15 minutes avant la cuisson. En cas d'urgence le bain marie peut être utilisé en le laissant dans les poches.

La viande rend simplement un peu d'eau inhérente à la congélation.

N'oubliez pas : au réfrigérateur comme au congélateur, laissez impérativement la viande emballée sous vide comme elle vous est livrée.

Bonne dégustation !

TERRE ET SILLONS

AMAP SAINT-GENES

∞ ∞ Quelques conseils culinaires pour la viande de bœuf ∞ ∞

Quels sont les morceaux destinés à être braisés ?

Pour le bœuf : pot-au-feu, plat de côtes, jarret ou gîte, bourguignon, daube.

Pour le veau : blanquette, sauté de veau, jarret ou osso bucco.

Quels sont les morceaux destinés à être grillés ?

Pour le bœuf : faux-filet, entrecôte, tournedos, rumsteck, bavette, tranche grasse, noix, sous-noix, steak d'épaule, rôti.

Pour le veau : escalope, côte de veau, rôti de veau.

Petit conseil de cuisson du veau : Pour garder tout son moelleux, le veau doit être cuit comme le bœuf, à votre goût, bleu, saignant ou à point.

Les côtes et les basses côtes peuvent être préparées de différentes façons :

* Vous pouvez les faire cuire tel quel, en barbecue, au four, ou à la poêle. L'idéal est de badigeonner votre viande, d'huile et d'herbes aromatiques. Quelque soit votre choix de préparation votre viande peut-être dégustée aussi bien rouge (il conviendra de bien surveiller votre temps de cuisson) que très cuite.

* Vous pouvez trouver certaines recettes où il vous faut découper la viande en petits morceaux avant de les cuisiner. C'est une question de présentation. Si tel est le cas, essayez de longer avec votre couteau, le plus près possible de l'os, afin de perdre le moins possible de viande.

Les beefsteaks (rumsteck, hampe, tranche, onglet...) L'idéal est de les faire cuire au beurre ou à l'huile lorsque votre poêle est chaude. Salez et poivrez à votre convenance en fin de cuisson.

Le morceau de viande à fondu peut comme son nom l'indique, servir pour une fondue, mais pas seulement. Vous pouvez couper ce morceau :

- en fine lamelle pour en faire du carpaccio ;
- en cubes pour faire des brochettes, ou les faire revenir à la poêle (avec sauce poivre, crème fraîche ou autre sauce).

Les steaks hachés : le gras blanc contenu fond à la cuisson et parfume ainsi la viande.

* Vous pouvez émietter vos steaks hachés pour réaliser une **bolognaise**, des **lasagnes**, ou bien un **hachis Parmentier** goûteux.

* Vous pouvez également vous servir de vos steaks hachés comme de la viande à farcir pour faire des **tomates** ou des **courgettes farcies**.

* Aussi, vous pouvez mélanger la viande hachée avec de la chapelure, des œufs, et du persil, ail, afin de confectionner des **boulettes**. Faites cuire à la poêle, puis dégustez nature ou en sauce tomate ou autre. En revanche, faites bien attention, la durée de conservation des steaks hachés est plus courte que celle des autres morceaux. En effet, il n'y a aucun conservateur (AB !).

Le bourguignon est une viande à mijoter. Vous pouvez réaliser un bourguignon mais aussi toutes les recettes pour viande à braiser (dans de la sauce tomate, ou lait de coco, bouillon, vin,...). Notez bien : braiser, c'est cuire une pièce entière dans un liquide et sur une garniture aromatique et à couvert. Les pièces sont rissolées (braiser à brun) ou saisies (braiser à blanc) avant d'être mouillé

Le roulé-à-l'os et le pot au feu sont des morceaux à bouillir dans l'eau peu salée. Mettre dans l'eau chaude, le bouillon sera meilleur. Le roulé-à-l'os doit être mis tel quel dans votre marmite. La moelle qui se trouve dans l'os rendra votre bouillon bien meilleur au goût. Rien de plus simple qu'un pot au feu : plongez votre viande dans l'eau avec les légumes de votre préférence (pommes de terre, carottes, chou, poireaux, ...)

Le plat de côtes peut être **ajouté au pot au feu à cuire tel quel**, ou couscous. Vous pouvez faire du **plat de côte grillé**. Pour cela, vos morceaux doivent être cuits, à frémissement dans de l'eau avec des légumes pendant environ 2 heures. Sortez et égouttez vos morceaux, faites les mariner dans de l'huile d'olive, puis, grillez les au barbecue sur braises douces, ou sur une poêle grill.