



AMAP des Jardins de Cérés  
10 Avenue du Moulin de la Planche 91120 PALAISEAU  
<http://jardins.ceres91.net> – [contact@ceres91.net](mailto:contact@ceres91.net)  
Tél. : 01 60 10 24 17

### Distribution du 08 octobre 2006

Toutes les viandes sont emballées sous vide et peuvent être conservées au frais environ 10 jours pour le porc, 15 jours pour le bœuf et le veau.  
La viande peut être congelée directement dans son emballage.

#### Quelques conseils pratiques

Faire décongeler la viande au réfrigérateur la veille de la préparation du plat.  
Ouvrir le sachet sous vide et laisser la viande au minimum une heure à température ambiante avant de la cuisiner.

#### Quelques définitions

*Braiser* : Cuire à l'étouffée, c'est à dire dans un récipient clos, avec un peu de liquide, à feu doux 1 à 3h, voir plus. Souvent on larde, pique ou marine la viande avant de la braiser. Exemple de plat de viande braisé : Daube de bœuf

*Bouillir* : cuisson à l'eau, exemple : Blanquette de veau.

*Griller* : cuire au grill,

*Poêler* : cuire à la poêle

### Viande de Bœuf

Les bœufs, castrés à 1 mois, sont abattus à 3 ans ; mais le terme « viande de bœuf » s'applique généralement à tous les gros bovins : génisse, vache, bœuf, bovillon, taureau et taurillon. Dans la ferme de la famille JEAUNEAU, la viande de bœuf correspond généralement à de jeunes vaches de 3-4 ans qui n'ont pas de talent pour la reproduction ou à des bœufs. Les vaches plus âgées (plus de 10 ans) sont destinées aux ventes indirectes.

La viande de bœuf est une viande riche en Fer, Zinc et en vitamines de qualité (PP et B12 entre autres).

**La catégorie** : c'est la répartition décroissante de la viande d'un même animal (quelle que soit sa qualité), qui s'établit des morceaux charnus et tendres à ceux à déchets et médiocres (pot-au-feu, bourguignon)

**Première catégorie**, aloyau (filet, faux-filet, rumsteck), Globe, train de côtes. ce sont les morceaux les plus tendres, les plus rapides à cuire, les plus complètement utilisables en cuisine.

- **Deuxième catégorie**, (paleron, plat de côtes, bavette) les morceaux se cuisent généralement au four.

- **Troisième catégorie**, Tendron, poitrine, collier. Ce sont les morceaux les moins tendres, les plus longs à cuire et qui laissent des déchets.

Les races charolaises et limousines sont les plus appréciées.

#### **Les vaches limousines...**

Descendants des taureaux sauvages de l'ère préhistorique, les vaches Limousines sont issues de l'auroch, qui fut le premier bovin domestiqué. La Limousine est une race équilibrée, fertile, sobre, rustique, grande longévité, viande de qualité, persillée, tendre et goûteuse, de couleur marron et rouge franc. Elles sont classées comme une des plus tendres et des plus savoureuses des races à viande.

### **Technique de cuisson...(steak, entrecôte, filet)**

**Bleu** cuisson très rapide, consistance molle au toucher, température interne 40°.

**Saignant** cuisson rapide, la croûte offre une légère résistance à la pression du doigt, température interne 55°C. Huiler, assaisonner, après la formation d'une croûte.

**A point** Cuisson relativement lente, la croûte résiste à la pression du doigt, les gouttelettes de sang perlent sur la surface la pièce. Température interne 65°.

**Bien cuit** cuisson très lente, la chair est ferme au toucher, la chaleur a atteint le centre de la pièce, température interne 70/80°.

Rosé ou à point, saisir la pièce, continuer la cuisson à une température plus modérée.

Le plat-de-côtes : Excellent pour le pot-au-feu. Morceau de viande, à fibres longues, situé à l'extrémité des os des côtes. Demande une cuisson longue. Utilisé pour les salades composées, les quiches, bouilli...

Aloyau, partie d'une demi-carcasse comprenant le contre-filet, le filet, le faux-filet et le rumsteck auquel se rattache l'aiguillette baronne. Utilisation en grillades et rôtis.

Collier, viande classée en troisième catégorie. Muscles de l'encolure, utilisation en ragoûts ou en pot-au-feu.

Côte de bœuf, Viande classée en première catégorie. Morceau découpé dans le quartier avant, au niveau de la 5ème à la 13ème vertèbre dorsale. Utilisation en grillades et rôtis.

Entrecôte, viande classée en première catégorie. Morceau provenant du train de côtes, mais désossé ou dans le contre-filet. Utilisation, grillée ou poêlée.

Jarret arrière, gîte... Viande classée en troisième catégorie. Membre du bœuf que l'on appelle aussi gîte-gîte, il est situé au-dessus de la cuisse ou de l'épaule. Jarrets de devant ou de derrière. Utilisation, en pot-au-feu, cuisson longue ou autocuiseur (bœuf bourguignon).

### **Pot-au-feu à la provençale (pour 6)**

- bœuf (plat de côte, jarret) : 1.2 kg
- carotte : 6 ; navet : 6 ; poireau : 3
- céleri : 2 branches ; fenouil : 3 bulbes
- oignon : 2
- olive verte : 200 g
- clou de girofle : 4 ; gros sel, poivre
- bouquet garni (persil, thym, laurier) : 1
- cornichon : 1 bol

Mettez la viande dans une grande marmite. Couvrez-la d'eau froide et portez à ébullition sur feu vif.

Laissez bouillir 5 min, puis égouttez la viande, videz la marmite et rincez-la.

Remplissez à nouveau la marmite d'eau et portez-la ébullition. Ajoutez la viande, le poivre, le bouquet garni et 2 c. à soupe de gros sel. Faites cuire 2 h.

Pendant ce temps, épluchez les carottes, les navets, les poireaux, le céleri et les oignons.

Coupez les carottes en petits tronçons, les navets en 4, les poireaux en grosses rondelles, les bulbes de fenouils en 4, les branches de céleri en petits morceaux et piquez les oignons avec les clous de girofle.

Quand les 2 h de cuisson des viandes sont terminées, ajoutez les légumes dans la marmite ainsi que les olives. Poursuivez la cuisson 1 h à petits frémissements.

Au terme de la cuisson, retirez les viandes et les légumes de la marmite et mettez-les dans un plat au chaud. Passez le bouillon dans une soupière. Servez le pot au feu et le bouillon en même temps, avec un bol de cornichons, du gros sel et du poivre concassé.

## **Bœuf braisé aux carottes (pour 4)**

- bœuf (collier): 1 kg
- poitrine fumée : 100 g
- carotte : 800 g
- oignon : 1 gros ; persil : 1 bouquet
- vin blanc sec : 25 cl ; huile : 2 c. à soupe
- thym : 1 branche ; laurier : 1 feuille
- ail : 2 gousses ; sel, poivre : 1

Lavez le persil, épongez-le ; faites un bouquet garni (attachez le persil avec la feuille de laurier et la branche de thym).

Coupez la viande en gros dés. Pelez et émincez l'oignon. Détaillez des lardons dans la poitrine fumée. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile sur feu modéré ; lorsqu'elle est bien chaude, faites-y revenir l'oignon et les lardons ; retirez-les puis faites dorer les morceaux de viande sur toutes leurs faces.

Remplacez lardons et oignons dans la cocotte, salez et poivrez puis versez le vin blanc ; ajoutez 25 cl d'eau, le bouquet garni et les 2 gousses d'ail écrasées avec le plat d'un gros couteau.

Couvrez, baissez le feu au maximum et laissez braiser 1 h 30 mn.

Pelez les carottes, lavez-les et coupez-les en bâtonnets de 4 cm de long puis ajoutez-les à la viande. Vérifiez l'assaisonnement, ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Prolongez la cuisson à couvert, pendant 45 mn.

### **Viande de Veau**

Les veaux de la ferme JEAUNEAU sont nourris à la demande, par leurs mères jusqu'à leur sevrage à 5 mois et ne sont pas anémiés. Ils vivent en liberté, avec leur mère, dans la prairie d'avril à octobre et en stabulation de novembre à mars. Ils sont abattus à 5-6 mois.

Sa chair est blanche, tendre, d'un blanc rosé. La graisse n'infiltrant pas la viande mais l'entourant, il est facile de l'écarter.

Les morceaux dits noble, sont les quartiers arrière de l'animal. Le cinquième quartier correspond aux abats.

Morceaux à rôtir ou à poêlé : quasi, noix, sous-noix, longe, filets et côtes.

Morceaux à braiser et bouillir : épaule, poitrine, tendrons, flanchet, haut de côte, collier et jarret.

Les garnitures font souvent appel à une saveur affirmée : champignons, fines herbes, oignons, oseille, aubergines, tomates et épinards.

C'est une viande qui s'associe bien avec de la crème, de l'alcool ou du fromage.

Exemples de recettes : veau marengo, blanquette, sauté, paupiettes, tendrons braisé, osso-buco...

**Les morceaux de première catégorie** : morceaux à griller, à poêler, à cuisson courte mais jamais inférieure à 10 minutes car le veau ne doit pas se consommer saignant. Cette catégorie comprend longe, noix, noix pâtissière, sous-noix, quasi, carré, côtes.

**Deuxième catégorie** : cuisson prolongée : épaule, hauts de côtes, poitrine, tendron, flanchet.

**Troisième catégorie** : comme ceux de la catégorie précédente, ces morceaux doivent cuire longuement : collier ou collet, le jarret (situé au-dessous de la cuisse ou de l'épaule).

#### *Astuce...*

La viande de veau est riche en eau et a tendance à fondre à la cuisson, Pour rester moelleuse, elle doit être saisie à feu vif, puis cuite à feu doux.

Pour que la viande ne se recroqueville plus à la cuisson, pratiquez de petites entailles à l'aide d'un couteau sur tout son pourtour.

La viande de veau est une bonne source de protéines, elle est maigre. Elle est riche en zinc, en vitamines B12.

## **AILLADE de Veau** (Pour 4)

750g de sauté de veau ou de morceau prix dans un rôti de noix ou sous-noix  
Mie de pain rassis, 1 c.à soupe  
Gousses d'ail, une dizaine  
Tomate concentrée  
Vin blanc sec 1 verre, 1 petite boîte

Faites chauffer la viande avec de l'huile dans une cocotte, laissez les dorer de toute part et retourner les plusieurs fois.

Ecrasez la mie de pain assez finement avec une moulinette. Ajoutez la dans la cocotte, ainsi que les gousses d'ails écrasées, la tomate concentré le vin blanc, sel et poivre.

Couvez et laissez mijoter très doucement 1 heure.

## **OSSO-BUCO** (pour 4)

- jarret de veau : 1.5 kg
- oignon : 2 ; ail : 2 gousses
- huile d'olive : 4 c. à soupe
- farine : 1 c. à soupe
- vin blanc sec : 15 cl , eau 1 verre avec un cube de bouillon
- zestes d'orange : 2 petits
- Concentré de tomate : 1 petite boîte
- marjolaine ciselée : 1 pincée ; noix de muscade râpée : 1 pincée ; sel fin, poivre
- fromage râpée : 1 poignée.
- Spaghettis : 350 g

Pelez les oignons et émincez-les en fins anneaux. Pelez les gousses d'ail et hachez-les. Mélangez la farine avec ½ cuillerée à café de sel, 1/4 de c. à café de poivre et la marjolaine. Passez la viande dans ce mélange et faites-la dorer dans l'huile d'olive, en même temps que les oignons et l'ail. Mouillez avec le vin blanc, le cube de bouillon délayé dans le verre d'eau. Ajoutez les zestes d'orange et le concentré de tomate. Parfumez avec la noix de muscade. Salez. Faites cuire, à couvert, sur feu doux, pendant 1 heure. Retourner la viande plusieurs fois.

Faire cuire des spaghettis. Dresser sur un plat les spaghettis, la viande et la sauce par dessus, mettre du fromage râpée et des noix de beurre sur le tout et faire grillé au four 15mn.

La moelle des os est excellente sur du pain avec du gros sel.