

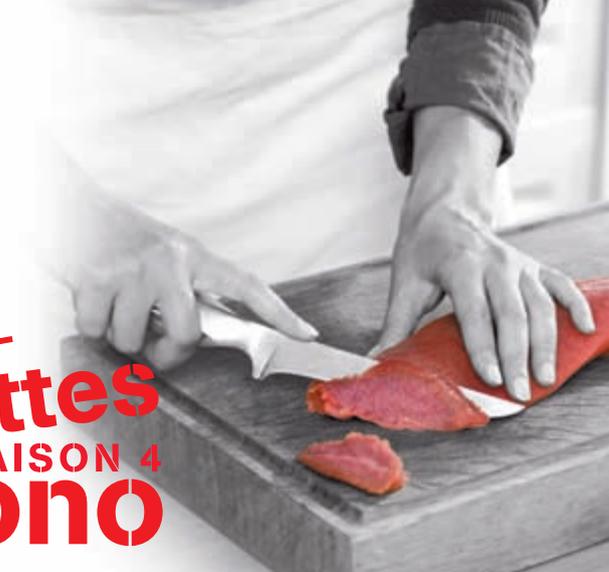
B o e u f



# Recettes

SAISON 4

# Chrono



10 recettes de **Bœuf** vues par vous



C O L L E C T I O N  
des thèmes & des viandes

# Recettes Chrono Saison 4

C'est la 4<sup>e</sup> édition d'un livret  
plébiscité par plus  
de 400 000 amateurs  
de viandes.

C'est l'occasion  
de réaliser une collection  
inédite de recettes  
de viandes en 4 carnets !

Bœuf, veau, agneau,  
porc,... mais aussi  
viande chevaline  
et produits tripiers  
se retrouvent

en 40 façons et 4 astuces  
signées Cuisine By Cyril Lignac.

Ce sont 40 recettes pour varier  
les plaisirs de la viande  
autour des viandes  
en moins de 30 minutes chrono.



## À propos du CIV

Le Centre d'Information des Viandes est une association loi 1901.  
Plate-forme d'échanges et d'information, le CIV a pour mission de contribuer  
à une meilleure connaissance, pour tous les publics, des viandes bovine,  
ovine, porcine, chevaline, de leurs produits tripiers et de leurs filières.  
Il réunit les professionnels de la filière viande, un établissement public,  
des scientifiques et des représentants d'associations.

PLUS D'INFOS SUR

[www.civ-viande.org](http://www.civ-viande.org)





## La viande, qu'en savez-vous ?

Avant de vous lancer dans une recette chrono **facile, pratique et rapide**, prenez le temps de vous confronter à ces quelques questions. Histoire de découvrir si vos connaissances sont à point... ou déjà cuites.

- 1 Lequel de ces noms ne désigne pas une race bovine présente sur le territoire français ?  
a) Mérinos d'Arles  
b) Rouge des Prés  
c) Prim'Holstein
- 2 Quel pays dispose du plus important cheptel bovin en Europe ?  
a) La Hollande  
b) La France  
c) L'Allemagne
- 3 Seules deux de ces appellations bénéficient du label AOC (Appellation d'Origine Contrôlée), lesquelles ?  
a) La Bajourre de Salon de Provence  
b) Le Taureau de Camargue  
c) L'Hattoualle de Nîmes  
d) La Maine Anjou
- 4 Seul un de ces noms désigne un morceau de bœuf... Lequel ?  
a) Le bracelet  
b) La bague  
c) Le collier
- 5 L'autre nom du faux-filet, c'est...  
a) Le contre-filet  
b) Le sans-filet  
c) Le filet gras
- 6 Une viande présentant des gras intramusculaires visibles est dite...  
a) Lardée  
b) Persillée  
c) Entrelardée
- 7 Laquelle de ces préparations ne doit pas son nom à un personnage célèbre ?  
a) Tartare  
b) Chateaubriand  
c) Carpaccio

# Boeuf le Quiz

## Vous avez plus de 6 bonnes réponses :

Bravo ! Vous êtes un fin connaisseur... ou un dur à cuire, c'est selon. Votre instinct carnassier, tel un guide infatigable, vous évite jour après jour de tomber sur un os. Vous avez de la moelle, et lorsque les circonstances l'exigent, vous savez vous montrer tendre ou saignant. Continuez à mordre dans la vie à belles dents !

## Vous avez entre 4 et 6 bonnes réponses :

Malgré quelques hésitations, quelques doutes, vous avez su trancher... Et surtout, vous ne vous êtes jamais laissé abattre ! Mais attention, ne soyez pas trop bardé de certitudes ! Vous complexez trop souvent sur votre culture générale... Pensez aussi à soigner le... bétail !

## Vous avez moins de 4 bonnes réponses :

Vous êtes un bleu de la cuisson, un débutant des plaisirs de la chair... Ne niez pas, vous venez de vous faire griller ! Cessez donc de vous repaître de viande creuse... et pensez aussi à vous poêler. La vie peut être tendre et savoureuse, non ? Retournez donc vous faire les dents.

1a / 2b / 3b et d / 4c / 5a / 6b / 7a  
Résultat du quiz :



# Boeuf morceaux Choisis

## Des mets et des mots...

Quel plus bel accord ?  
Des uns comme des autres,  
seuls les meilleurs morceaux  
méritent d'être gardés  
pour la bonne bouche.  
Déguster. Dissenter.  
Dîner de mets tendres  
et souper de mots doux...  
Rien n'est plus suave  
au palais et à l'oreille  
de l'épicurien.

### La côte



Prise dans le milieu du train de côtes, c'est l'un des plus succulents morceaux à griller. Sa viande, aux fibres courtes, est subtilement persillée, tendre et savoureuse. Un conseil de spécialiste pour les amateurs éclairés : essayez d'obtenir la septième côte, c'est le must.

### L'araignée



Petit muscle très tendre, de forme irrégulière, dont les fibres musculaires ressemblent (avec beaucoup d'imagination !) aux pattes de l'insecte du même nom. Pièce idéale pour les biftecks, il a les faveurs des amateurs.

## ● "Taper un bœuf"

Le "bœuf" (jam session, en anglais) est une séance musicale improvisée à laquelle peuvent se joindre différents musiciens. L'expression française "faire un bœuf" (ou "taper un bœuf") vient du restaurant Le Bœuf sur le toit, situé rue Boissy d'Anglas à Paris. Ce restaurant était le lieu de rassemblement de Jean Cocteau et des musiciens proches des Six (groupe de compositeurs auquel appartenait notamment Darius Milhaud, Arthur Honegger et Francis Poulenc). C'est là que débutèrent de nombreux artistes comme Léo Ferré, Marcel Mouloudji, Charles Trénet ou encore les Frères Jacques. Au début du XX<sup>e</sup> siècle, les musiciens s'y rencontraient en fin de soirée pour pratiquer ensemble de longues jam sessions, qu'ils désignaient par l'expression "faire un bœuf". Inutile de dire que les canards n'étaient pas affichés au menu...

## ● Le rumsteck



Situé en haut de la cuisse, ce morceau large, tendre et goûteux est composé de l'aiguillette de rumsteck et du cœur de rumsteck. Il donne de magnifiques rôtis, et des morceaux maigres et savoureux pour

les brochettes et la fondue.

## ● Viande rouge, Francis Blanche

Le fameux acteur et humoriste, complice de Pierre Dac (avec qui il écrivit notamment la série radiophonique "Signé Furax"), goûtait les plaisirs de la table et les jeux de mots avec un bonheur égal. De tous les proverbes qu'il s'ingénia à tor dre et maltraiter, en voici un succulent en forme de conseil aux apprentis délinquants : "qui vole un œuf ferait mieux de voler un bœuf". CQFD.

## ● Le filet



Muscle tendre composé de trois parties : la pointe, le cœur et la tête. C'est dans cette dernière que le boucher taille le véritable tournedos... un morceau ultra fondant.

## ● Tournedos Rossini

L'immense compositeur italien Giacomo Rossini (1792-1868), auteur notamment du fameux Barbier de Séville (inspiré de l'œuvre de Beaumarchais) bénéficiait également d'une solide réputation de bon vivant et de gourmet. On le disait si féru de foie gras et de truffe qu'il en accommodait "allegro" tous les plats qui lui tombaient sous la main. C'est pourquoi son nom est désormais associé à ces deux divins apprêts, appliqués au tournedos donc, mais aussi à la poularde et aux œufs brouillés.

## ● L'onglet



Ce morceau à fibres longues doit être longuement mûri et épluché avec soin : sa viande est alors tendre et savoureuse, juteuse et parfumée. À servir plutôt saignant, au risque de le rendre dur.

## ● À-peu-près (du bœuf)

Dans son ouvrage "Mots et grumots", Marc Escayrol nous gratifie de quelques savoureux à-peu-près et autres calembours sortis tout droit de son imaginaire facétieux et gourmand. En voici deux, à mastiquer lentement...

→ "Steak dare-dare" : steak utilisé dans les fast-foods".

→ "Escalope" : tranche de viande qui nécessite d'être panée avec beaucoup d'attention, car quand elle est très panée, il est ensuite impossible de la dépanner".



## INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 500 g de bavette
- 2 carottes
- 1 courgette
- 100 g de haricots Mung (pousses de soja)
- 2 échalotes
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 50 g de graines de sésame
- 200 g de nouilles chinoises
- Sauce soja
- Huile de sésame
- Huile d'olive

PRÉPARATION  
ET CUISSON :  
Moins de 30 minutes

## Bavette à la Chinoise

Cuire les nouilles chinoises comme indiqué sur le paquet.

Faire blondir les échalotes ciselées dans un filet d'huile d'olive puis ajouter les carottes et la courgette coupées en fins bâtonnets puis les haricots Mung et les nouilles égouttées. Mélanger et parsemer de coriandre ciselée.

Rouler la viande coupée en aiguillettes dans les graines de sésame puis la saisir 1 à 2 min de chaque côté dans un filet d'huile d'olive.

Mélanger la sauce soja et l'huile de sésame dans la proportion 2 pour 1. Servir les aiguillettes de viande accompagnées des nouilles aux légumes et de la sauce.

### Alternative viande

La bavette peut être remplacée par de la hampe ou de l'onglet.



## Bœuf à la Thaï

Faire mariner la viande 15 à 20 min dans la sauce soja et l'ail pilé puis la saisir 2 à 3 min de chaque côté. La laisser reposer quelques minutes sous une feuille de papier aluminium puis la couper en lamelles de 1 cm d'épaisseur.

Préparer la sauce en associant la marinade filtrée, le jus des citrons, le piment coupé finement, les échalotes et les oignons ciselés, le sucre puis les feuilles de coriandre et de menthe ciselées. Servir la viande nappée de sauce Thaï et accompagnée de haricots coco plats cuits à la vapeur.

### Alternative viande

L'entrecôte peut être remplacée par du faux-filet.

### INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 600 g d'entrecôte
- 2 échalotes
- 2 oignons nouveaux
- 2 citrons verts
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 1 piment oiseau (facultatif)
- 1 à 2 c.s de sucre roux
- Sel si nécessaire

### Marinade :

- 2 gousses d'ail,
- 3 c.s de sauce soja

PRÉPARATION  
ET CUISSON :  
30 minutes



## INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 400 g de tende de tranche
- 6 endives  
(3 rouges et 3 blanches)
- 2 pommes vertes
- 3 c.s de graines de sésame
- 3 c.s de miel
- 3 c.s de sauce soja
- Sel et poivre mignonette

### Crumble :

- 100 g de farine
- 100 g de beurre
- 100 g de poudre d'amandes
- 100 g de parmesan râpé

### Vinaigrette :

- 2 c.s de moutarde en grains
- 2 c.s de vinaigre balsamique
- 6 c.s d'huile d'olive

PRÉPARATION  
ET CUISSON :  
Moins de 30 minutes

## Bœuf caramélisé sur lit d'endives et son crumble de parmesan

Préchauffer le four à 200° C (Th. 6-7).

Mélanger du bout des doigts tous les ingrédients du crumble et l'enfourner pour 15 à 20 min.

Préparer la vinaigrette puis ajouter les endives coupées en tronçons et les pommes coupées en lamelles.

Faire griller les graines de sésame dans une poêle, à sec.

Dans la même poêle, faire revenir la viande coupée en tranches fines, 30 secondes de chaque côté, puis ajouter le miel et la sauce soja, laisser caraméliser, saler et poivrer.

Servir la viande avec la salade, le tout saupoudré de graines de sésame et de grosses miettes de crumble.

### Alternative viande

Le tendre de tranche peut être remplacé par du rumsteck, de la poire, du merlan, du rond de tranche ou du mouvant.



## Bœuf sauce cacahuètes

Cuire les pommes de terre pelées et coupées en morceaux, 15 min à l'eau salée, départ à froid.

Dorer la viande coupée en gros cubes, à feu vif dans une grande cocotte avec un peu de beurre puis la réserver.

Dans la même cocotte, blondir les oignons hachés dans un filet d'huile d'olive puis ajouter l'ail écrasé, les tomates coupées en petits dés, la viande, la pâte d'arachide et les pommes de terre. Mélanger et laisser mijoter 10 min.

Servir le bœuf sauce cacahuètes bien chaude.

### Alternative viande

Les morceaux conseillés sont : le rumsteck, le tendre de tranche, la poire, le merlan, le rond de tranche ou le mouvant.

## INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 800 g de pièce à fondue
- 5 tomates
- 8 pommes de terre
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 4 c.s. de pâte d'arachide non salée (ou plus si on est gourmand...)
- Beurre
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION  
ET CUISSON :  
30 minutes



## INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 200 g de carpaccio
- 200 g de Comté
- 4 c.s de sauce soja
- 2 c.c de miel
- 250 g de polenta
- 200 g de Comté râpé
- 25 cl de lait
- 1 c.s d'huile
- 1 c.c de sel

PRÉPARATION  
ET CUISSON :  
Moins de 30 minutes

## Brochettes de bœuf au comté et polenta crémeuse

### Préparer les brochettes :

couper le fromage en bâtonnets de 1,5 cm de largeur et 8 cm de longueur puis les enrouler de tranches de carpaccio et les enfiler sur des pics à brochette en bois. Les badigeonner du mélange miel et sauce soja puis les cuire 2 à 3 min dans une poêle, à feu vif.

### Préparer la polenta :

porter à ébullition 1 litre d'eau avec le lait et le sel puis verser la polenta en pluie tout en remuant. Laisser cuire 5 min à feu doux sans cesser de remuer. Hors du feu, ajouter le fromage râpé et mélanger. Servir les brochettes accompagnées de la polenta crémeuse.

### Alternative viande

Les morceaux conseillés sont : le rond de gîte ou le rond de tranche.

cuisineby

### Le plus de

Une fois la polenta cuite avant d'ajouter le comté divisez-la en trois parts égales. Hachez 4 tomates séchées et mélangez-les avec une part de polenta. Epluchez et hachez une gousse d'ail, mélangez-la avec  $\frac{1}{4}$  de bouquet de persil ciselé et ajoutez-la à la deuxième part de polenta. Ajoutez le comté râpé dans le troisième part de polenta et mélangez. Servez les brochettes avec les 3 polentas.

#### L'astuce cuisine

Utilisez une grande casserole pour préparer la polenta et remuez en permanence pour éviter les grumeaux.



## Pavés de viande chevaline à la crème de noisettes

Faire griller les noisettes dans une poêle à sec puis les débarrasser de leur peau et les passer au mixer pour obtenir une poudre grossière.

Blondir les oignons hachés dans une poêle avec le beurre. Ajouter les 3/4 de la poudre de noisettes et la crème, saler, poivrer et laisser cuire 3 min.

Saisir la viande 1 à 2 min de chaque côté, dans un filet d'huile bien chaude.

Servir les pavés de viande chevaline parsemés de poudre de noisettes. Les accompagner de la sauce aux noisettes et d'un riz safrané.

### Alternative viande

Les morceaux conseillés sont : le filet, le rumsteck ou le tende de tranche.

### INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 4 pavés de viande chevaline de 150 g chacun
- 2 oignons
- 1 bouquet de persil
- 100 g de noisettes décortiquées
- 40 g de beurre
- 20 cl de crème fraîche
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION  
ET CUISSON :  
Moins de 30 minutes



## INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 4 steaks de 150 g chacun
- 4 courgettes
- Persil
- 100 g de petites olives noires
- Sel et poivre du moulin
- Quelques tomates séchées pour la décoration

### Pistou :

- 4 gousses d'ail écrasées
- Basilic effeuillé
- Feuilles de coriandre
- Huile olive
- Sel

PRÉPARATION  
ET CUISSON :  
Moins de 30 minutes

## Pistou de bœuf

Préparer le pistou en passant tous les ingrédients au mixer (réserver les queues de basilic).  
Faire mariner la viande dans le pistou.

Avec un couteau économe, tailler les courgettes en lanières sur toute leur longueur puis les cuire à la vapeur avec un hachis de persil et de queues de basilic, du sel et du poivre.

Égoutter la viande puis la saisir rapidement dans une poêle anti-adhésive. La laisser reposer quelques minutes sous une feuille de papier aluminium.

Mixer la marinade puis la chauffer dans la poêle de cuisson de la viande avec les olives.

Servir la viande accompagnée des courgettes et du pistou.

### Alternative viande

Les morceaux conseillés sont : le rumsteck, le tende de tranche, la poire, le merlan, le rond de tranche ou le mouvant.



## Rôti de bœuf en croûte au chocolat

Préchauffer le four à 220° C (Th. 7-8).

Dorer la viande sur toutes ses faces dans un filet d'huile puis la laisser refroidir sur une grille.

Poser la viande sur la pâte, saler et poivrer puis poser le chocolat sur la viande. Fermer la pâte et la dorer au jaune d'œuf. Enfourner le rôti pour 20 min environ selon le degré de cuisson souhaité puis le laisser reposer quelques minutes.

Servir le rôti en croûte découpé en tranches et accompagné d'un gratin aux trois pommes fruits (rouges, vertes et jaunes).

### Alternative viande

Les morceaux conseillés sont : le rumsteck, le tendre de tranche, la poire, le merlan, le rond de tranche ou le mouvant.

Cette recette peut être réalisée avec de la **viande chevaline**.

### INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 600 g de pièce à fondue
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 100 g de chocolat noir au piment Chili
- 1 œuf
- Huile

PRÉPARATION  
ET CUISSON :  
Moins de 30 minutes



## INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 500 g de gras double
- 200 g de salade de mâche
- 200 g de pommes de terre
- 1 oignon rouge
- 1 poivron jaune
- 30 g de capres
- 2 branches de carfeuil
- 30 g de raisins de Corinthe
- 20 g de graines de sésame
- Vinaigre de Xérès
- Huile de pépin de raisin
- Sel et poivre

PRÉPARATION  
ET CUISSON :  
Moins de 30 minutes

## Salade colorée de gras double

Cuire les pommes de terre 15 min à l'eau salée, départ à froid puis les rafraîchir, les éplucher et les couper en rondelles.

Faire griller les graines de sésame dans une poêle à sec.

Faire revenir le gras double, découpé en fines lanières, quelques minutes dans une poêle avec un peu de matière grasse.

Dans les sucs de cuisson du gras double faire revenir l'oignon et le poivron émincés finement puis ajouter les pommes de terre et le gras double.

Servir le gras double et les légumes sur la salade de mâche assaisonnée d'huile, de vinaigre, de sel et de poivre.



## Tournedos et foie gras poêlés

nuance automnale, sauce coing et crème balsamique

Faire revenir les figes et la poire coupées en rondelles dans un peu de beurre. Saupoudrer de sucre en cours de cuisson.

Faire suer les échalotes ciselées dans un peu de beurre puis déglacer avec le vin blanc et laisser réduire. Incorporer le fond de veau puis la gelée de coing pour obtenir un jus sirupeux et passer au chinois.

Poêler les tranches de foie gras et réserver. Dans la même poêle, saisir les tournedos 1 à 2 min de chaque côté selon le degré de cuisson souhaité.

Servir les tournedos recouverts de foie gras poêlé, accompagnés de la sauce aux coings, de crème balsamique et de la compotée de fruits.

### Alternative viande

Le tournedos ne peut être préparé que dans le filet. Il peut être remplacé par du rumsteck ou du tende de tranche.

## INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 4 tournedos de 120 g
- 4 tranches de foie gras frais
- 4 figes
- 1 poire William
- 2 échalotes
- 1 verre de vin blanc
- 25 cl de fond de veau
- 2 c.s de gelée de coing
- Crème balsamique
- Sucre

## PRÉPARATION ET CUISSON :

30 minutes



PLUS D'INFOS SUR

[www.civ-viande.org](http://www.civ-viande.org)

