

W  
O  
M  
C  
T

# LE BOEUF

présenté par la Boucherie Beau-Bien

Ah! Le Boeuf, quelle viande noble et savoureuse! Tout le monde aime le Boeuf, que ce soit en steak avec des frites ou haché dans un bon hamburger, personne ne peut résister à l'odeur de sa préparation ou la saveur qu'il nous offre à chaque bouchée. Le boeuf aura toujours sa place dans notre assiette et celui qu'on vous offre chez nous saura toujours répondre à vos attentes les plus élevées vues sa qualité.

# LA TABLE DES MATIÈRES

**P.03** Tables de cuisson

**P.04** L'épaule

**P.05** La Poitrine

**P.06** Les Jarrets

**P.07** Le Bifteck de Côte

**P.08** Le Faux Filet

**P.09** Le Rôti de Côte

**P.10** Le Contre Filet

**P.11** Le Flanc

**P.12** Le T-Bone

**P.13** Le Filet Mignon

**P.14** L'Onglet

**P.15** La Hampe

**P.16** La Bavette

**P.17** La Surlonge

**P.18** L'Intérieur de Ronde

**P.19** L'Araignée

Vous êtes invités à utiliser ces tables de cuisson simplifiées qui vous donneront une idée des températures et temps de cuisson recommandés par nos bouchers. Ces mesures sont offertes à titre de référence seulement et peuvent ne pas convenir à tous les types de cuisson.



## LA TABLE DE CUISSON 01

Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur de la pièce.

**Saignant**  
Température de cuisson  
52°C - 55°C | 125°F - 130°F



≈ 01 à 02  
**MINUTES**

≈ 03 à 04  
**MINUTES**

≈ 04 à 05  
**MINUTES**

**Médium**  
Température de cuisson  
55°C - 60°C | 130°F - 140°F



≈ 02 à 03  
**MINUTES**

≈ 04 à 05  
**MINUTES**

≈ 05 à 06  
**MINUTES**

**À Point**  
Température de cuisson  
65°C - 70°C | 150°F - 160°F



≈ 02 à 03  
**MINUTES**

≈ 05 à 06  
**MINUTES**

≈ 06 à 07  
**MINUTES**

**Bien Cuit**  
Température de cuisson  
77°C | 170°F



≈ 03 à 04  
**MINUTES**

≈ 06 à 07  
**MINUTES**

≈ 08 à 09  
**MINUTES**

1.25cm (½ po)

2.5cm (1 po)

3.75cm (1½ po)



Voici 3 types de cuisson pour les rôtis, mais souvenez-vous qu'un rôti saignant c'est tellement bon!

## LA TABLE DE CUISSON 02

Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur de la pièce.

**15** MIN | LA LIVRE

Pour un Rôti Saignant

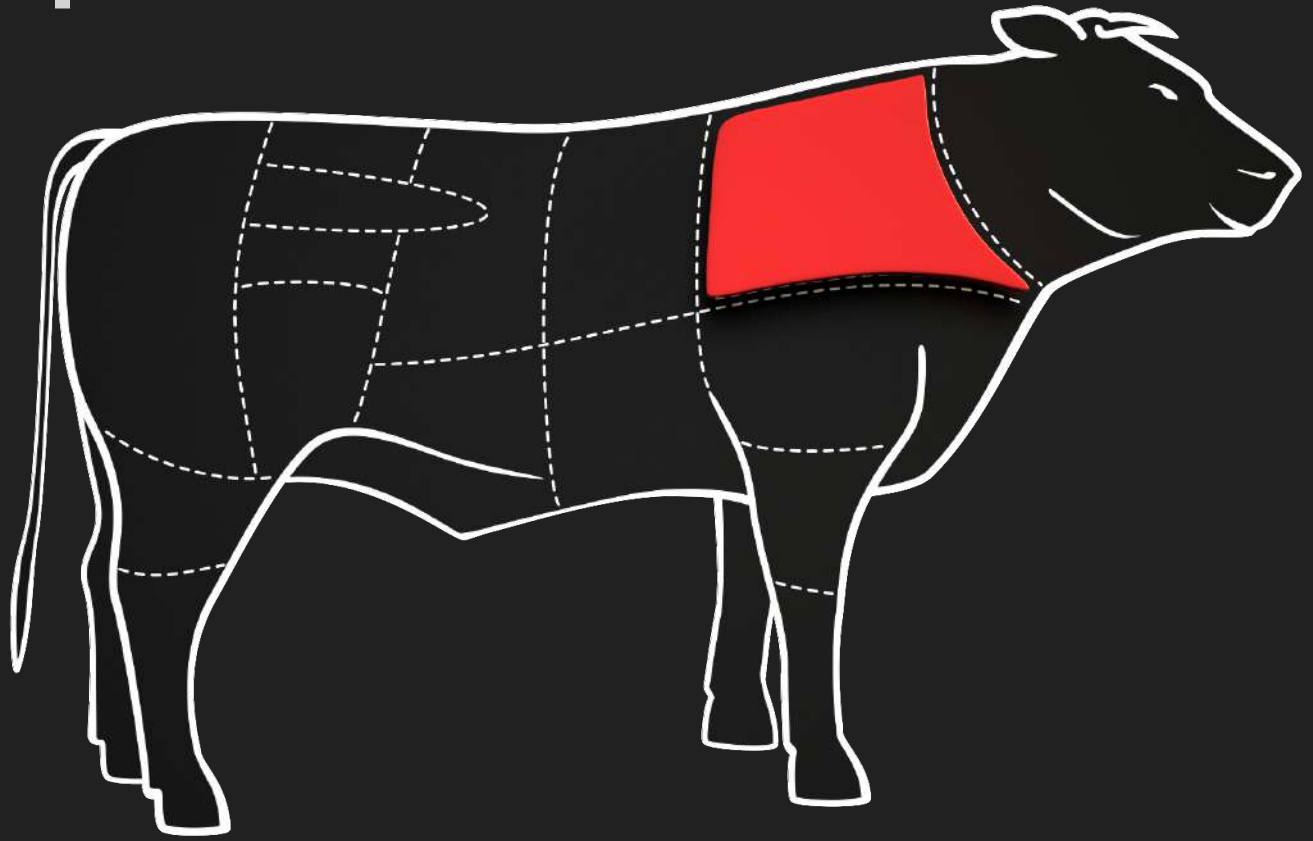
**20** MIN | LA LIVRE

Pour un Rôti À Point




**25** MIN | LA LIVRE

Pour un Rôti Bien Cuit

# 01



## | L'épaule

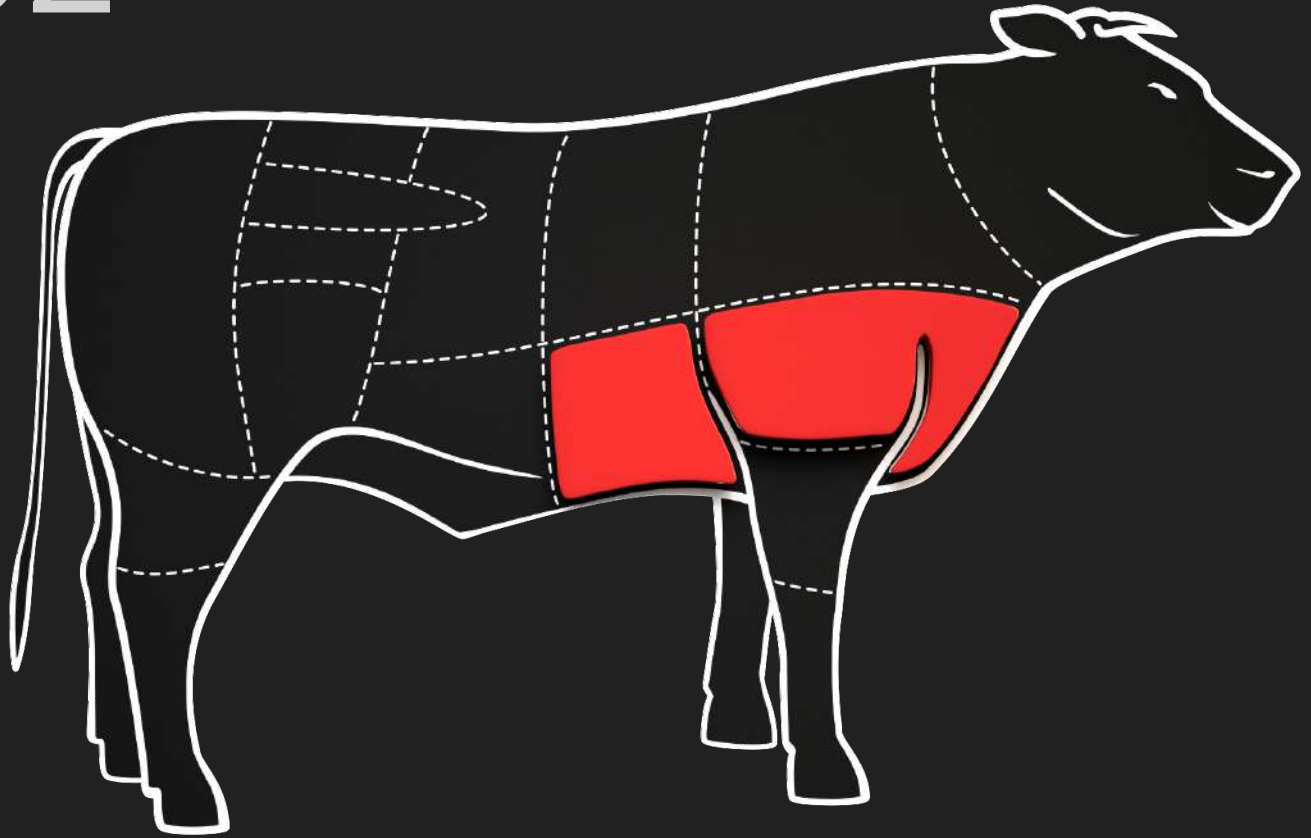
 Braisé  2 Hrs +  210°F

Cette coupe tendre et gouteuse est majoritairement utilisée dans les plats mijotés. Il vous suffit simplement d'y ajouter de la bière, du vin, du bouillon, des légumes ou peut importe ce que vous aimez!




**1** Saisir votre viande sur tous les côtés afin de la caraméliser. **2** Remplir de liquides au 3/4 de la hauteur de la pièce et faire braiser 2\* heures. **3** Poursuivez la cuisson à feux doux en gardant le couvercle sur la casserole.

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.  
Retour aux tables de cuisson ▲

# 02



## | La Poitrine

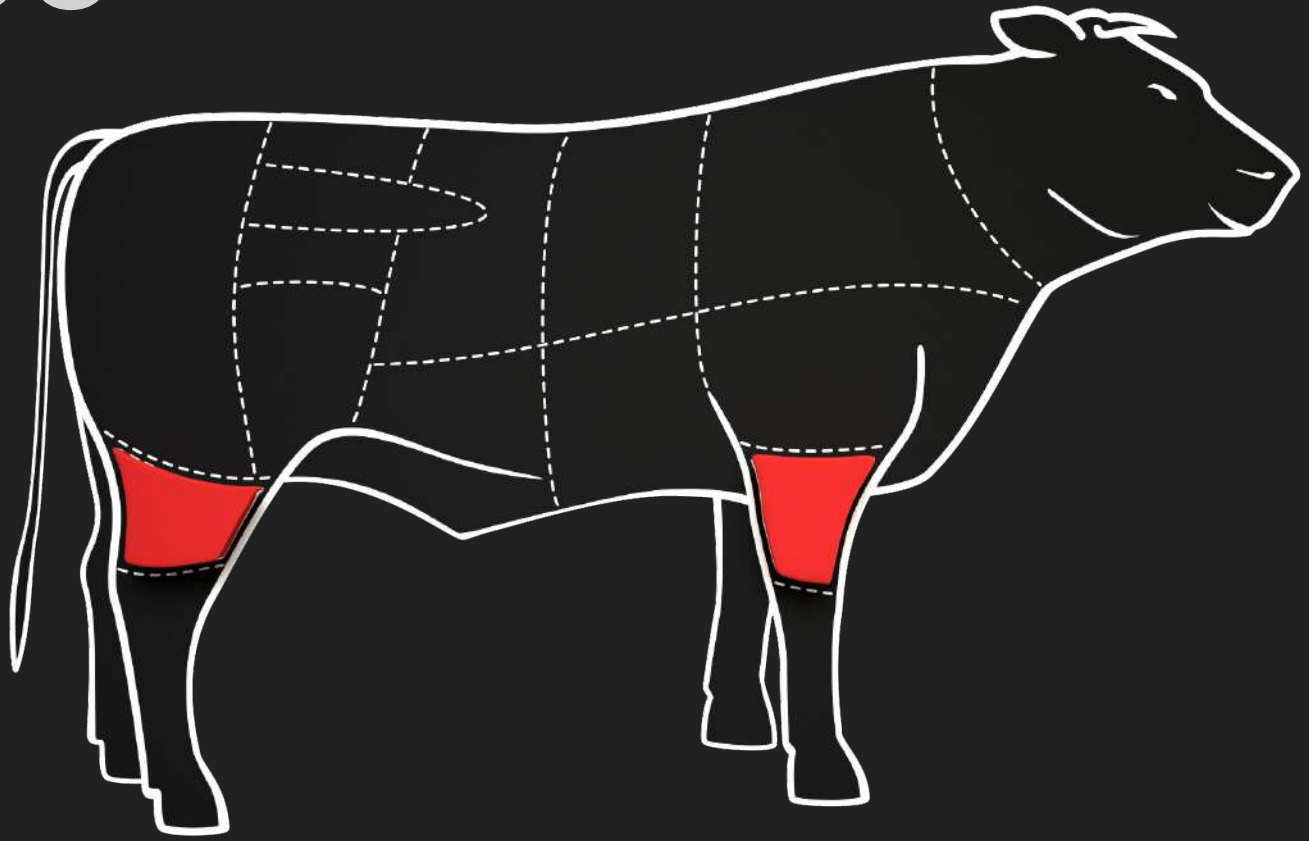
 Braisé  2 Hrs +  210°F

La poitrine est une coupe désossée fraîche et abordable qui nécessite une cuisson lente. Ceci permet au collagène de se relâcher dans les fibres de la viande. Tendreté assuré!




**1** Faites mariner la poitrine avec vos assaisonnements préférés et laissez reposer un minimum de 4 heures au réfrigérateur. **2** Faire cuire la poitrine 3 heures au four , tourner et remettre un autre 3 heures. **3** Poursuivez la cuisson à feu doux en gardant le couvercle sur la casserole.

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.  
Retour aux tables de cuisson ▲

# 03



## | Les Jarrets

 Braisé  2 Hrs +  210°F

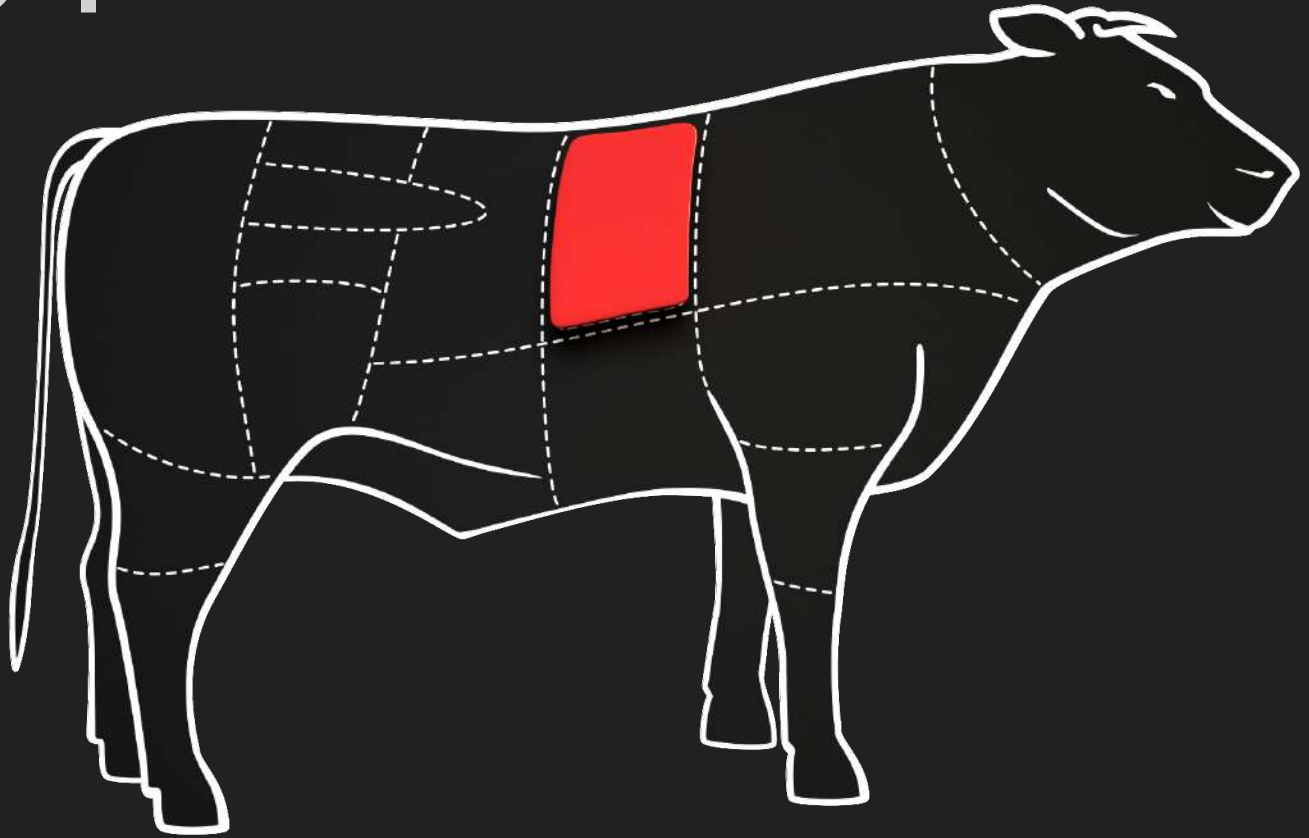
Une tranche épaisse de jarret de bœuf ressemble remarquablement à un steak bien marbré. Ils sont tous deux trop robustes pour les grillades, mais comme des steaks d'épaules, ils sont idéals pour les braiser. Les jarrets font aussi leur propre sauce en infusant leurs liquides de cuisson libérant ainsi une saveur intense de boeuf.

**1** Saisir votre viande sur tous les côtés afin de la caraméliser. **2** Remplir de liquides la casserole au-dessus de la pièce et laisser mijoter 2\* heures. **3** Poursuivez la cuisson à feux doux en gardant le couvercle sur la casserole.

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.


[Retour aux tables de cuisson](#) ▲


# 04



## | Le Bifteck de Côte

 Grillé

 Table 01

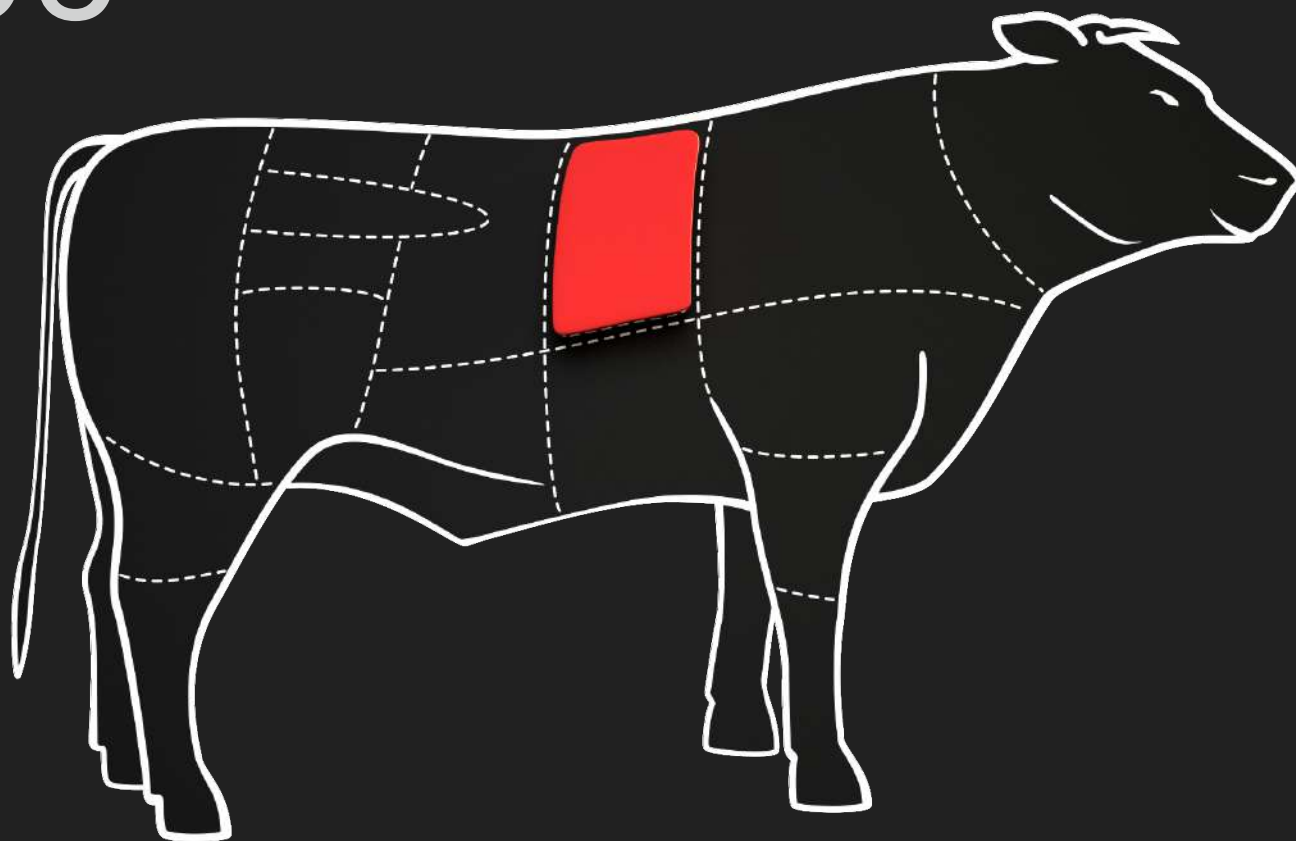
 Élevée

Cette coupe contient un grain très fin, est riche et goûte le bœuf dans toute sa splendeur! Elle reste toujours juteuse avec son généreux persillage. Une des coupes les plus tendres du boeuf.




**1** Sortir le bifteck et le laisser tempérer un bon 45 minutes avant la cuisson. **2** Saisir le premier côté et retourner à mi cuisson. **3** Laisser reposer 5 à 7 minutes et déguster!

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.  
Retour aux tables de cuisson ▲

# 05



## | Le Faux Filet

 Grillé  Table 01  Élevée

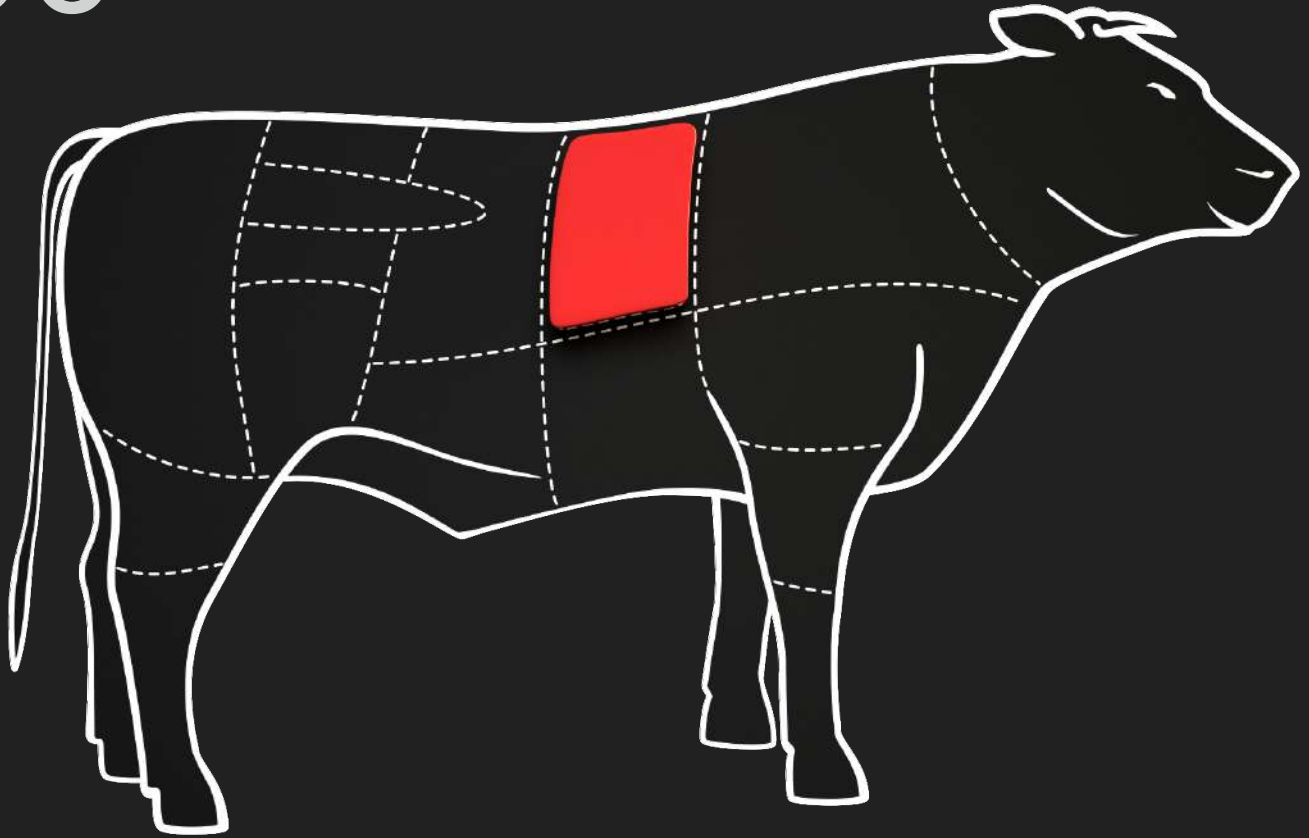
Cette coupe est la même que le bifteck de côte mais désossée. Elle contient un grain très fin, est riche et goute le bœuf dans toute sa splendeur! Elle reste toujours juteuse avec son généreux persillage. Une des coupes les plus tendres du bœuf.

**1** Sortir le faux-filet et le laisser tempérer un bon 45 minutes avant la cuisson. **2** Saisir le premier côté et retourner à mi cuisson. **3** Laisser reposer 5 à 7 minutes et déguster!

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.  
Retour aux tables de cuisson ▲





# 06



## | Le Rôti de Côte

 Rôti

 Table 02

 Élevée

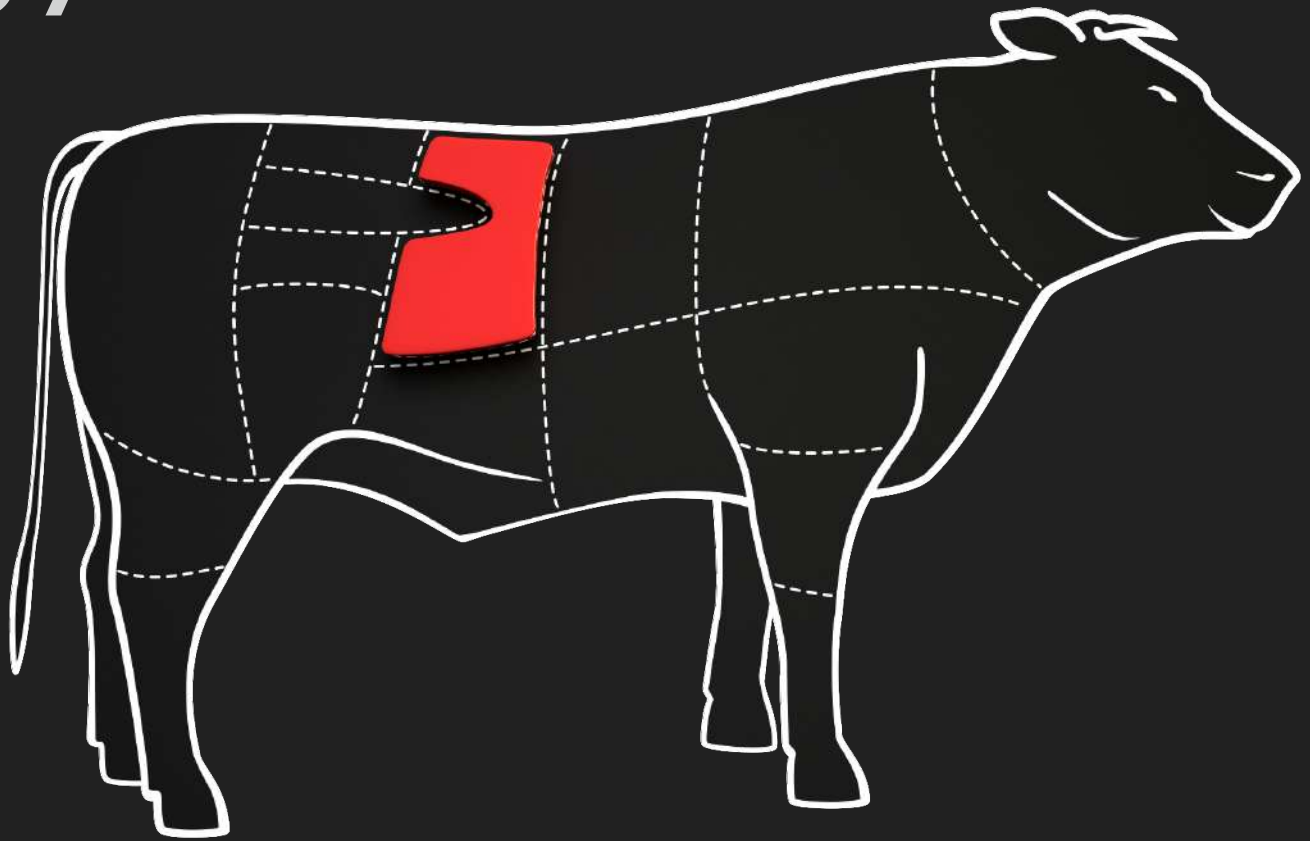
Cette pièce est sans doute la meilleur pour rôti au four! Elle contient un grain très fin, est riche et goute le bœuf dans toute sa splendeur! Elle reste toujours juteuse avec son généreux persillage. Une des coupes les plus tendres de boeuf.

**1** Sortir le rôti du réfrigérateur une heure avant la cuisson. **2** Griller sur chaque côté et le mettre au four **\*\***(voir Table de Cuisson 02). **3** Laisser reposer le rôti en dehors du four de 10 à 15 minutes avant de le trancher!

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.


Retour aux tables de cuisson ▲


# 07



## | Le Contre Filet

 Grillé

 Table 01

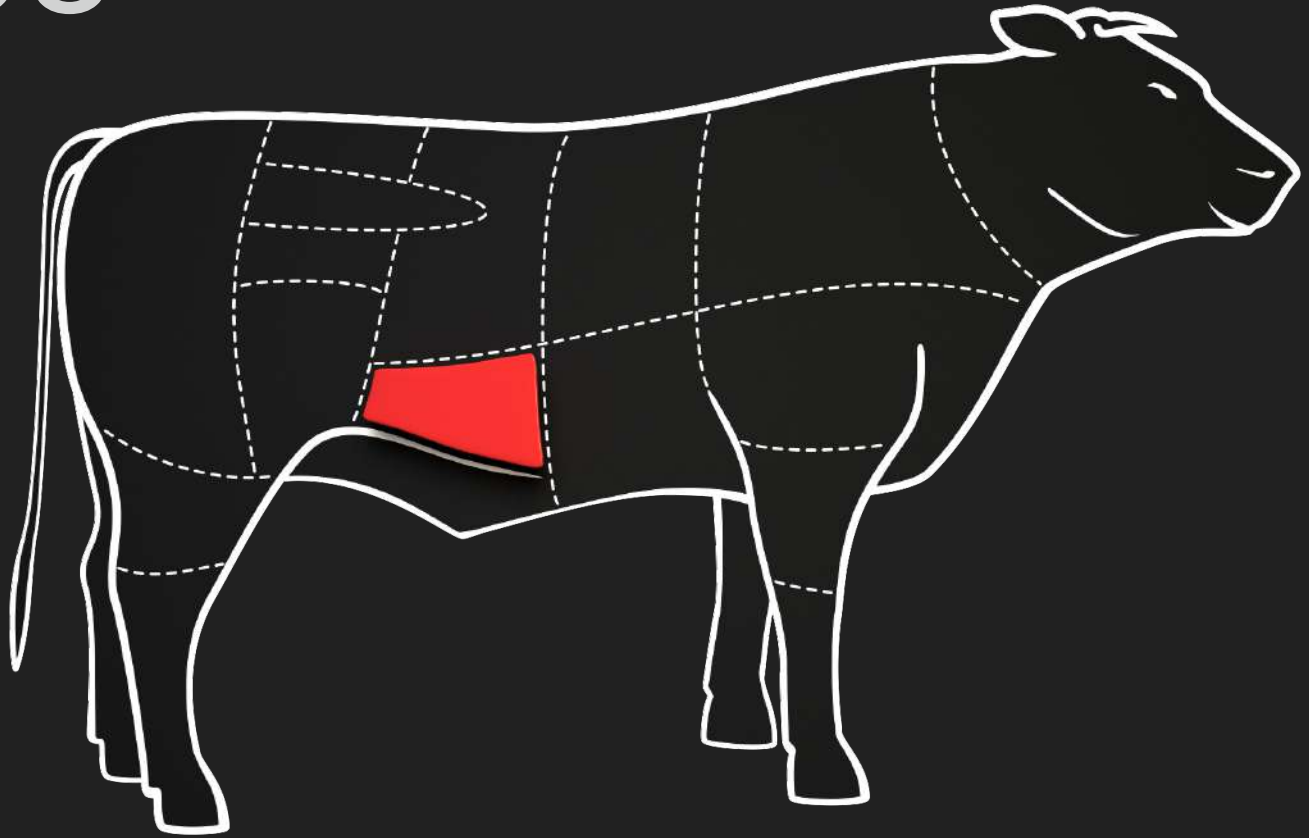
 Élevée

Le contre filet est un autre favori du BBQ grâce à sa tendreté et son goût. Il s'agit d'une coupe tendre et goûteuse.




**1** Sortir le contre-filet et le laisser tempérer un bon 45 minutes avant la cuisson. **2** Saisir le premier côté et retourner à mi cuisson. **3** Laisser reposer 5 à 7 minutes et déguster!

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.  
Retour aux tables de cuisson ▲

# 08



## | Le Flanc

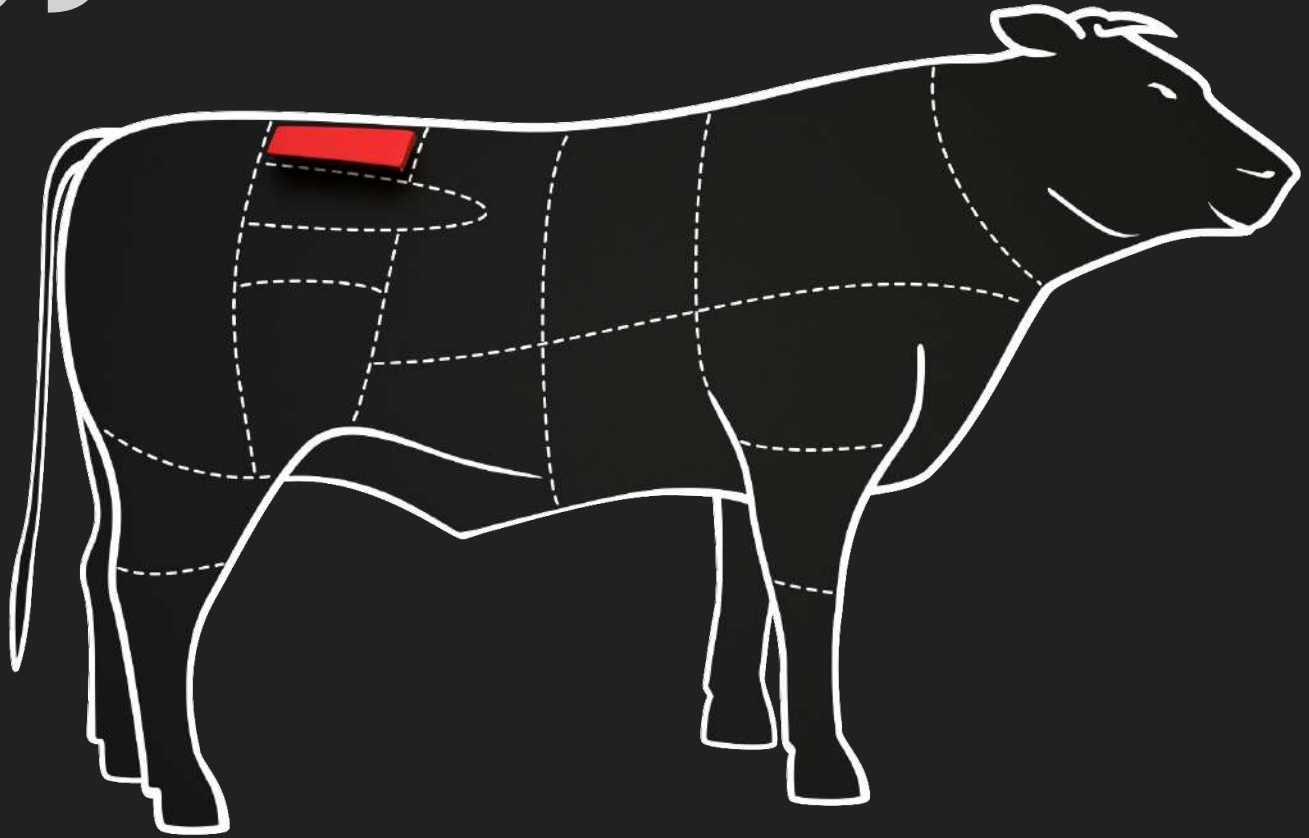
 Grillé  Table 01  Élevée

Le bifteck de flanc est une coupe qui est à la base moyennement tendre. Elle devient tout simplement délicieuse lorsqu'elle est marinée. Essayez la grillé sur le BBQ.

**1** Sortir le bifteck et laisser tempérer un bon 45 minutes avant la cuisson. **2** Saisir le premier côté et retourner à mi cuisson. **3** Laisser reposer 5 à 7 minutes et déguster!


\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.  
Retour aux tables de cuisson ▲


# 09



## | Le T-Bone

 Grillé

 Table 01

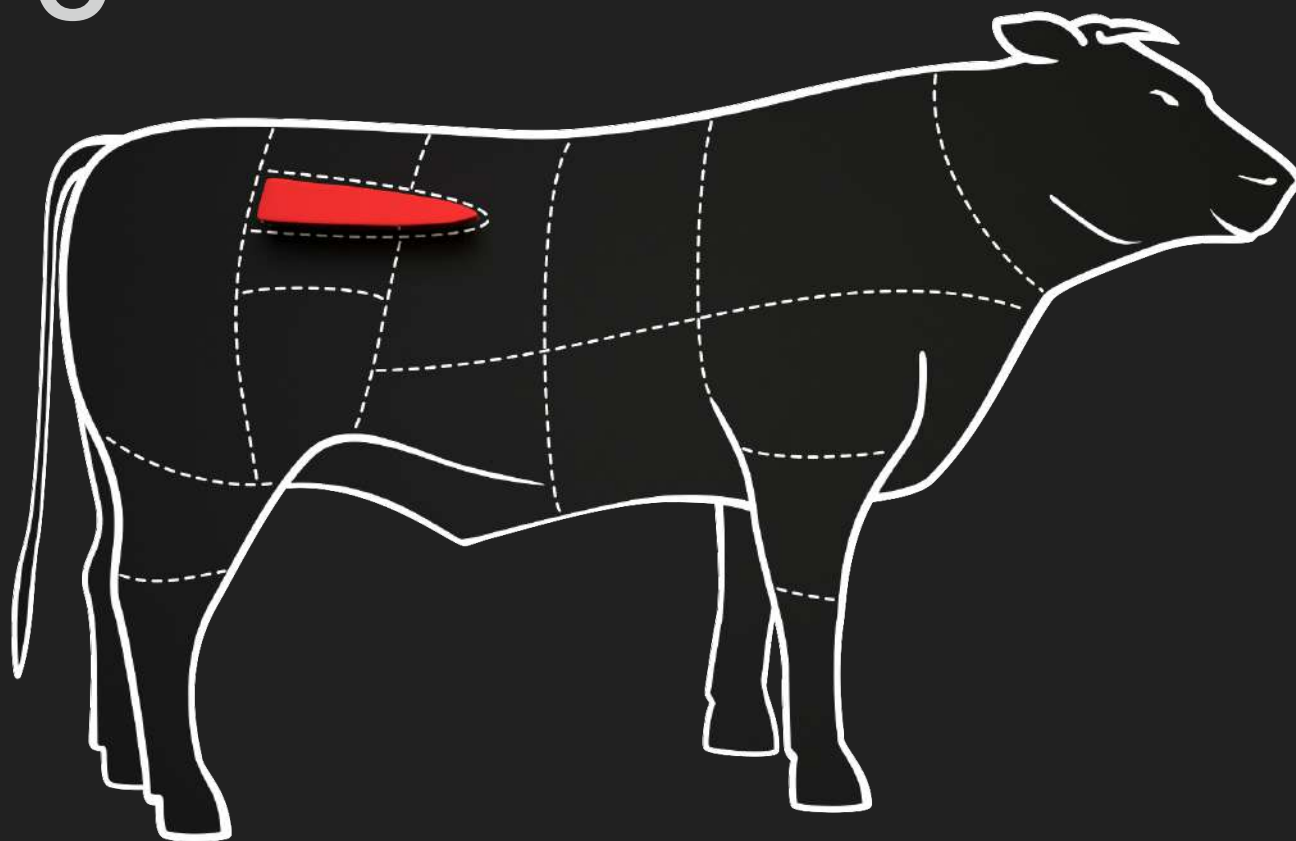
 Élevée

Le T-Bone est la pièce idéal pour griller. Avec son gras généreux, il permet de le garder juteux et d'avoir un filet mignon très tendre et savoureux. C'est le steak idéal à griller dans votre jardin et très souvent le favori du chef.




**1** Sortir le bifteck et laisser tempérer un bon 45 minutes avant la cuisson. **2** Saisir le premier côté et retourner à mi cuisson. **3** Laisser reposer 5 à 7 minutes et déguster!

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.  
Retour aux tables de cuisson ▲

# 10



## | Le Filet Mignon

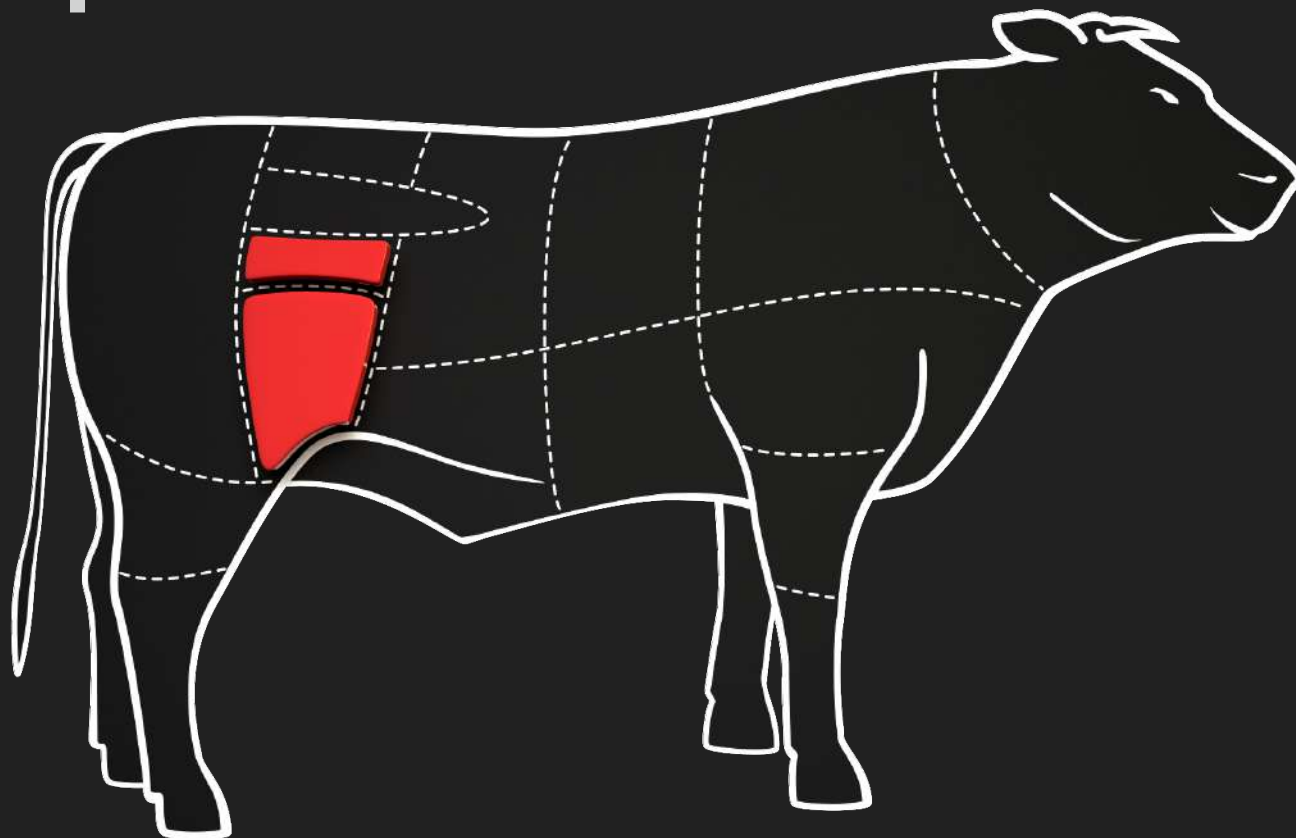
 Grillé  Table 01  Élevée

Le filet mignon de bœuf est idéal pour les grillades, sur le BBQ ou encore à la poêle. On peut le mariner ou encore le laisser nature afin de conserver la saveur naturelle de la pièce. Cette coupe est disponible en médaillon de l'épaisseur désiré ou en rôti ficelé. Vous pouvez ajouter du bacon pour en faire un tournedos, tout simplement un vrai délice!




**1** Sortir le bifteck et laisser tempérer un bon 45 minutes avant la cuisson. **2** Saisir le premier côté et retourner à mi cuisson. **3** Laisser reposer 5 à 7 minutes et déguster!

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.  
Retour aux tables de cuisson ▲

# 11



## | L'Onglet

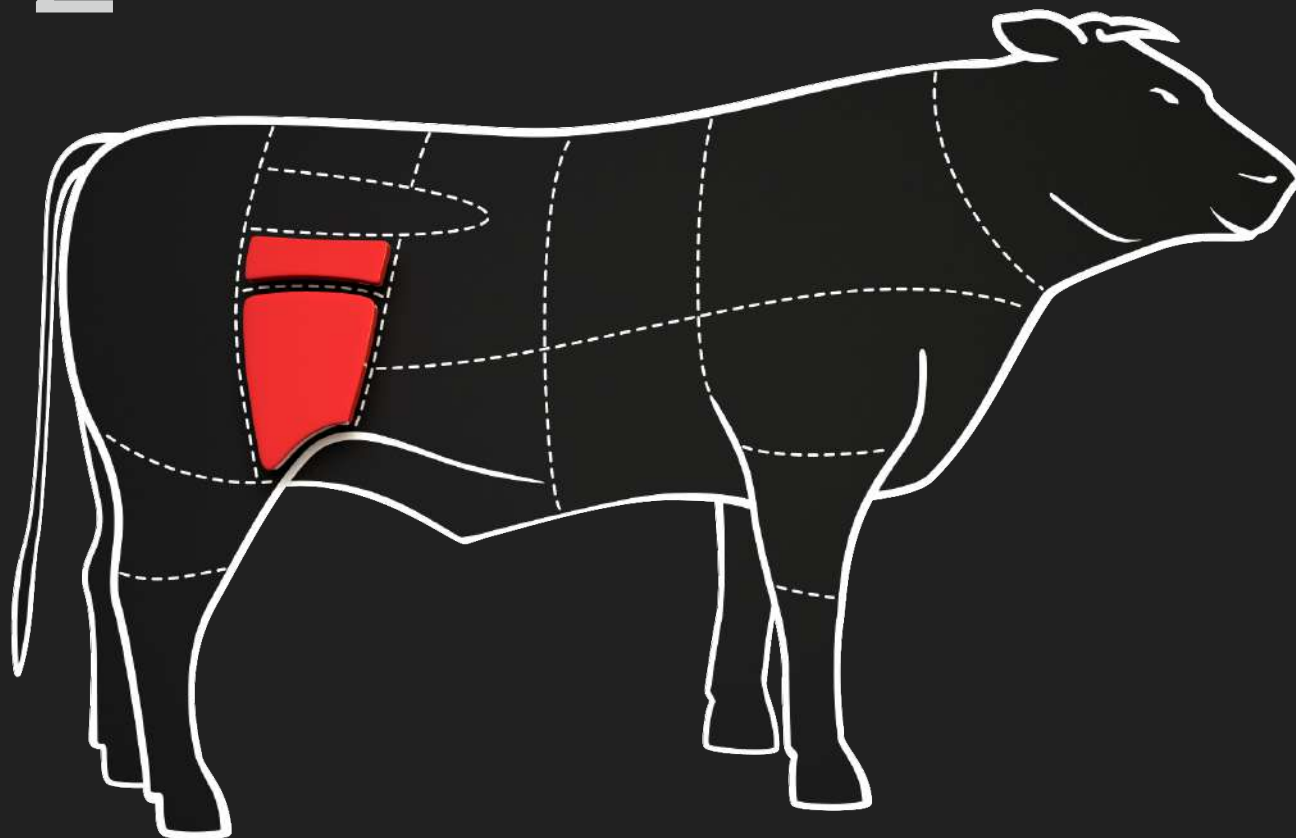
 Grillé  Table 01  Élevée

Cette pièce que l'on dit particulièrement tendre est la pièce préférée du boucher. On a coutume de la griller et de la servir avec des échalotes. Mais que ce soit en steak saignant, ou émincé et sauté pour des plats plus exotiques et parfumés, l'onglet permet de varier les plaisirs.




**1** Sortir le bifteck et laisser tempérer un bon 45 minutes avant la cuisson. **2** Saisir le premier côté et retourner à mi cuisson. **3** Laisser reposer 5 à 7 minutes et déguster!

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.  
Retour aux tables de cuisson ▲

# 12



## | La Hampe

 Grillé  Table 01  Élevée

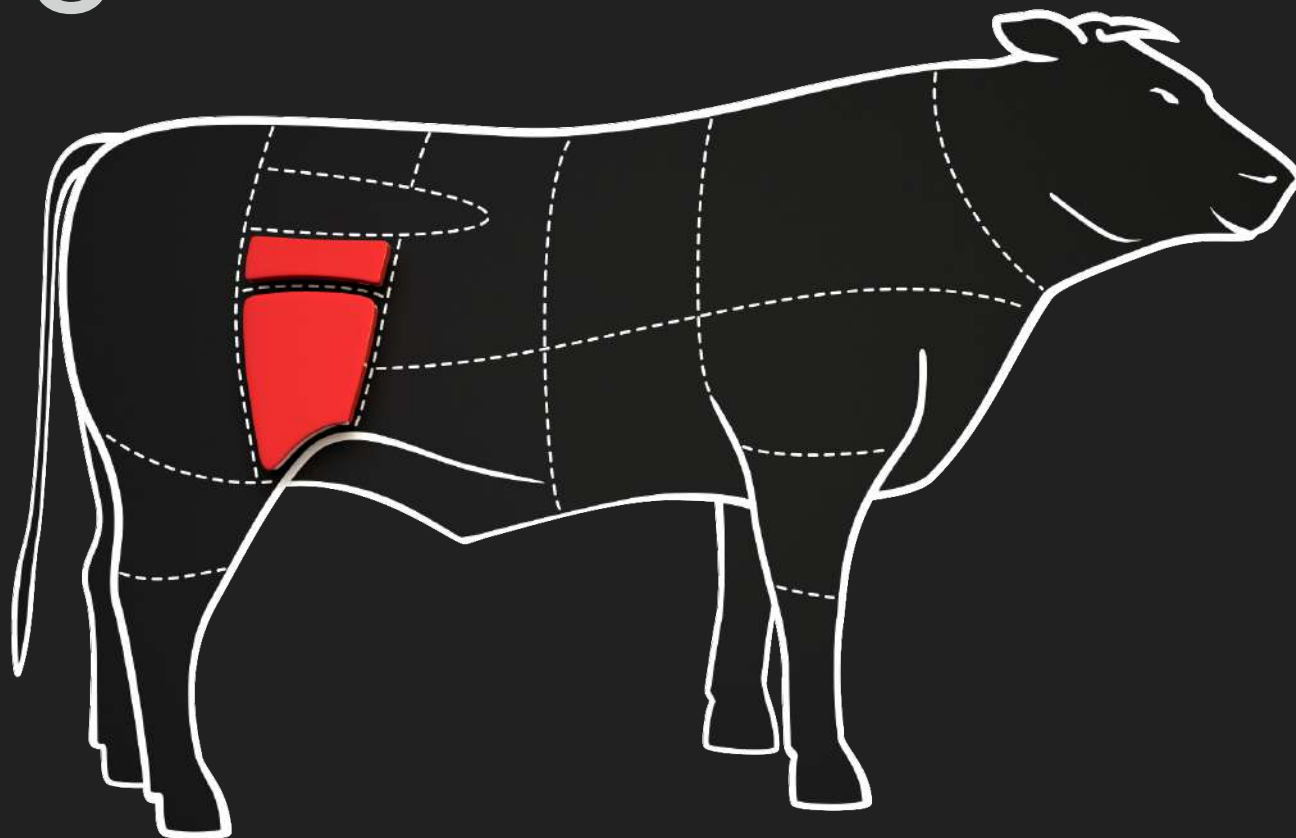
La hampe se rapproche en tout point de l'onglet. C'est une viande aux fibres longues, tendres et fondantes. Son goût est soutenu et très agréable ce qui en fait une pièce noble en boucherie.

**1** Sortir la Hampe et la laisser tempérer un bon 45 minutes avant la cuisson. **2** Entailler légèrement la surface de la hampe tout les 3cm des 2 côtés avant de la saisir. **3** Saisir le premier côté et retourner à mi cuisson. **4** Laisser reposer 5 à 7 minutes et déguster!




\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲

# 13



## | La Bavette

 Grillé  Table 01  Élevée

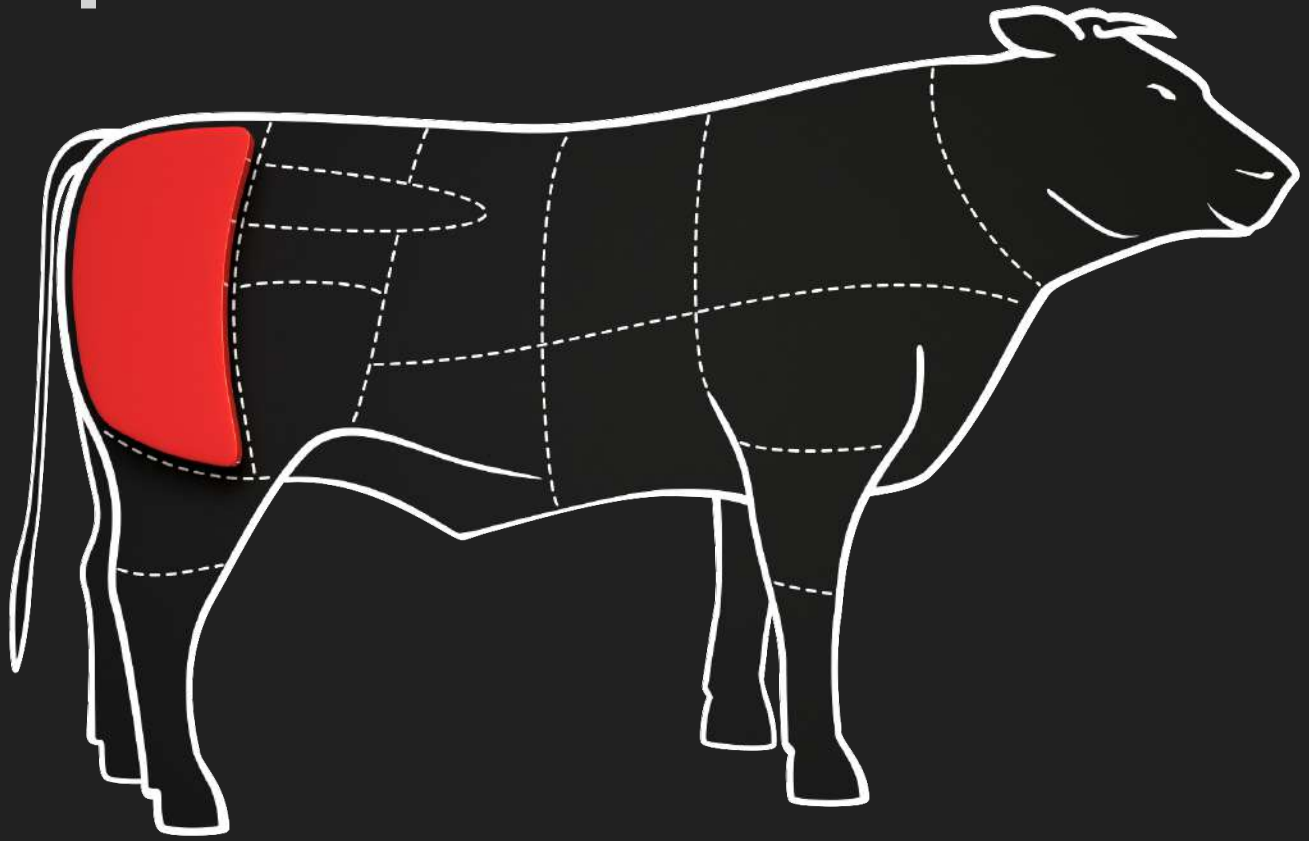
La bavette est une partie goûteuse de la surlonge à la texture filandreuse et qui est généralement marinée. C'est une coupe maigre, idéale à poêler ou griller sur le BBQ. N'hésitez pas à l'utiliser pour un tartare car elle est très goûteuse.

**1** Sortir la Bavette et la laisser tempérer un bon 45 minutes avant la cuisson. **2** Saisir le premier côté et retourner à mi cuisson. **3** Laisser reposer 5 à 7 minutes et déguster!




\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.  
Retour aux tables de cuisson ▲



# 14



## | La Surlonge

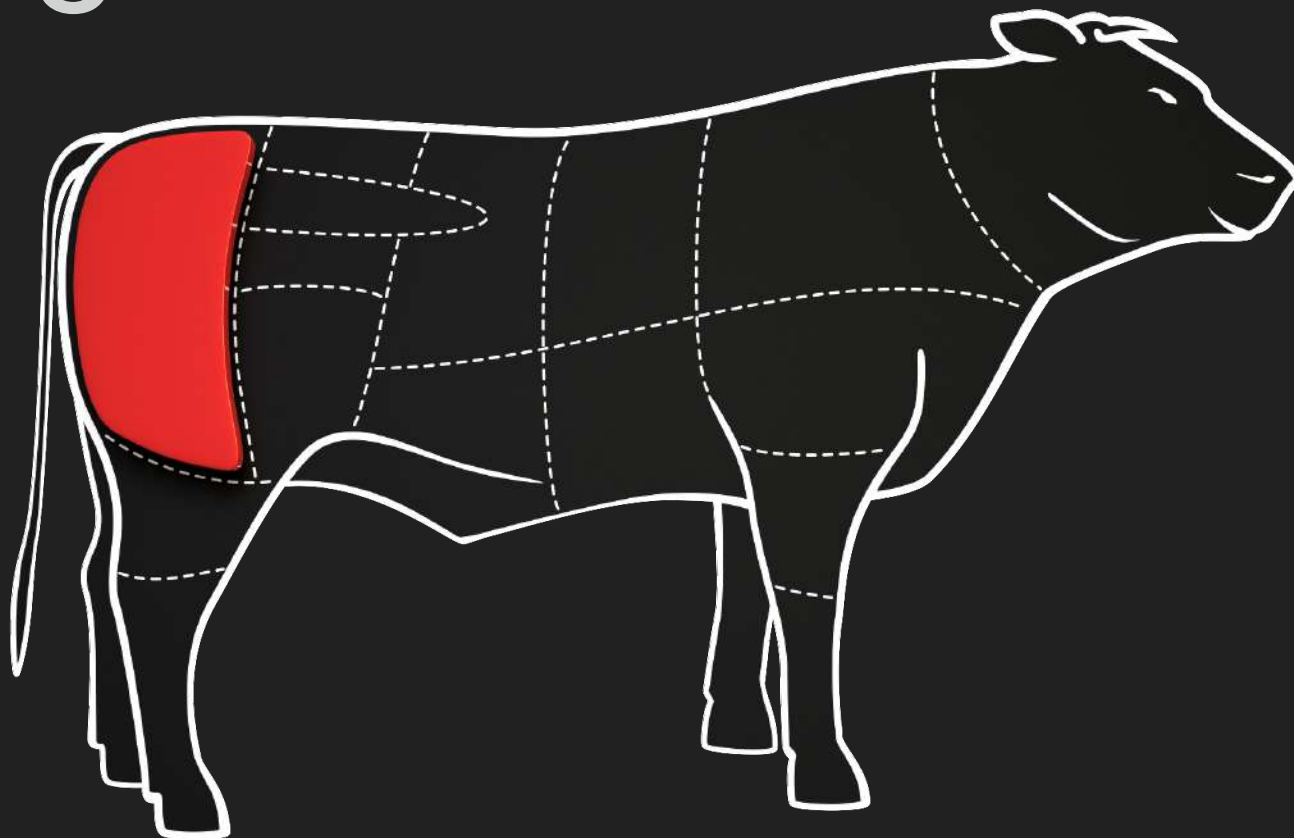
 Grillé  Table 01  Élevée

La surlonge de bœuf est une coupe maigre, idéale à poêler ou à rôtir au four. Demandez la en tranche à l'épaisseur voulue ou encore en rôti. On peut l'utiliser pour faire du **Carpaccio** ou un tartare (culotte de haut de surlonge).

**1** Sortir la Surlonge et la laisser tempérer un bon 45 minutes avant la cuisson. **2** Saisir le premier côté et retourner à mi cuisson. **3** Laisser reposer 5 à 7 minutes et déguster!

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.  
Retour aux tables de cuisson ▲

# 15



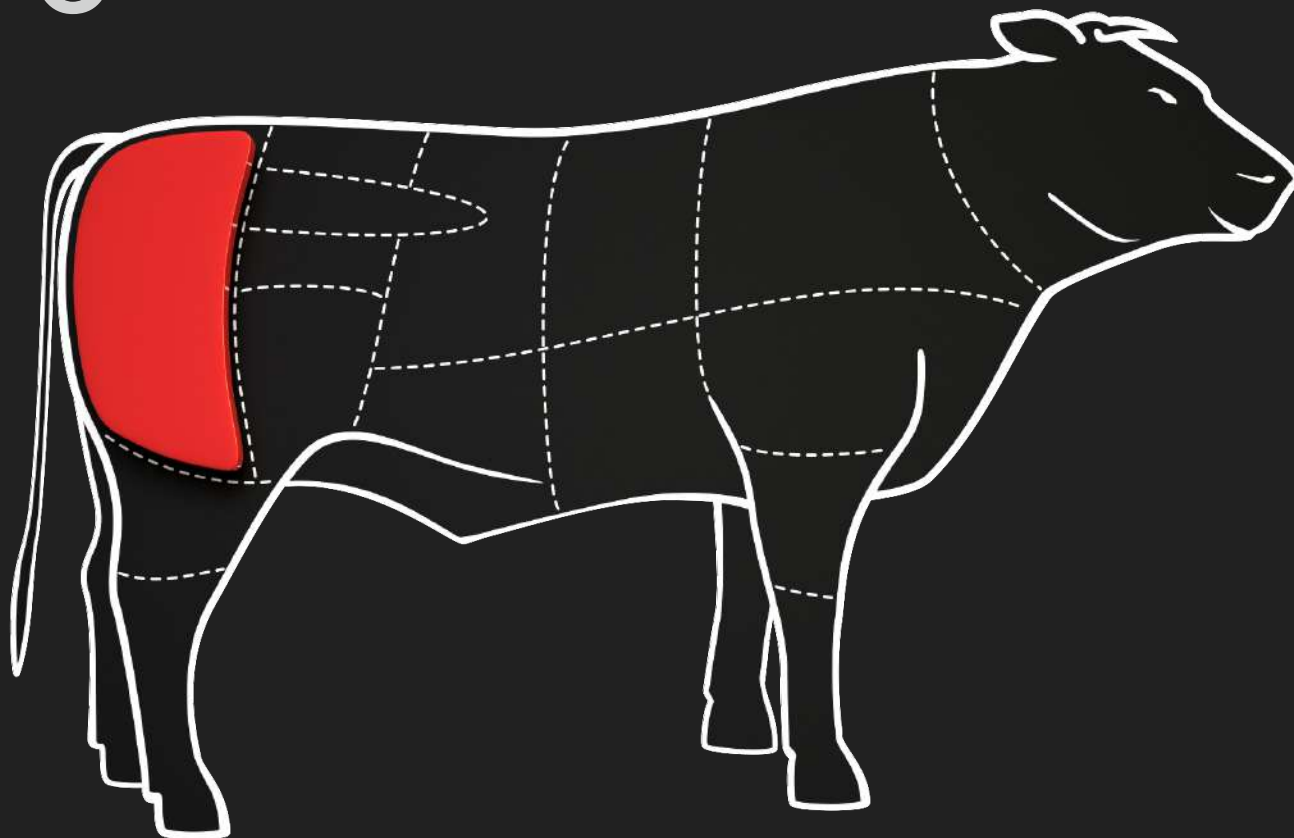
## | L'Intérieur de Ronde Grillé Table 01 Élevée

La ronde est la partie de la cuisse qui est la plus tendre une fois attendris. Elle s'apprête en bifteck français, en rôti français ou en tournedos. C'est une pièce gouteuse et souvent utilisé pour le tartare!




**1** Sortir la pièce et la laisser tempérer un bon 45 minutes avant la cuisson. **2** Saisir le premier côté et retourner à mi cuisson. **3** Laisser reposer 5 à 7 minutes et déguster!

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.  
Retour aux tables de cuisson ▲

# 16



## | L'Araignée

 Grillé  Table 01  Élevée

L'araignée, dont les fibres musculaires rappelle les pattes de l'insecte, est un morceau qui doit être préalablement dénervé au risque d'être immangeable. On la consomme mariné et saignante pour profiter pleinement de sa saveur.

**1** Sortir la pièce et la laisser tempérer un bon 45 minutes avant la cuisson. **2** Saisir le premier côté et retourner à mi cuisson. **3** Laisser reposer 5 à 7 minutes et déguster!

\*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.  
Retour aux tables de cuisson ▲

W  
O  
R  
L  
D