

VEAU

LE VEAU

présenté par la Boucherie Beau-Bien

Vous avez un souper à organiser, un ou une amie à impressionner, servez une pièce de Veau! La viande de Veau, avec son beau rosé, son incontournable tendreté et sa texture juteuse lorsque bien cuisiné n'auras pour effet que de faire saliver. Nul besoin de sang royal pour se préparer un repas princier, il suffit d'une assiette bien montée. Mettez-y de bons petits légumes sautés, quelques pommes de terres au beurre et une pièce de Veau bien rosé!

LA TABLE DES MATIÈRES

P.03 Tables de cuisson

P.04 Le Rôti d'Épaule

P.05 Le Bifteck d'Épaule

P.06 L'Osso Buco

P.07 Le Carré de Veau

P.08 La Côte avec Filet

P.09 Le Filet

P.10 L'Escalope

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

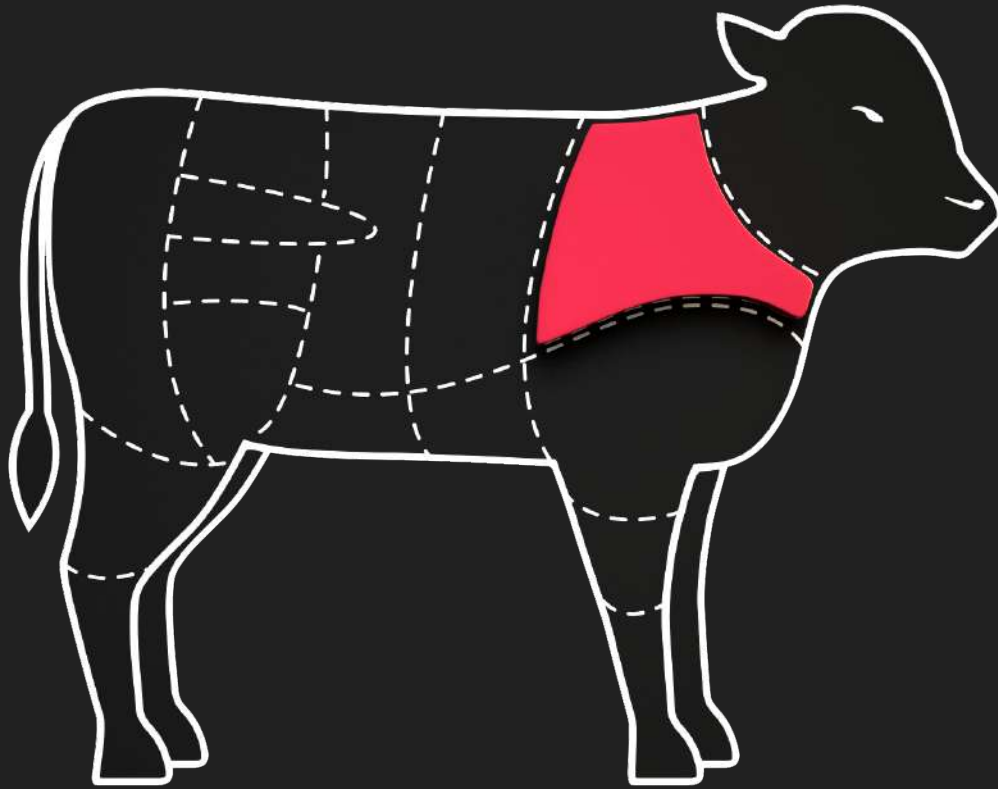
20 MIN | **LA LIVRE**

Pour un Rôti À Point

25 MIN | **LA LIVRE**

Pour un Rôti Bien Cuit

01



| Le Rôti d'Épaule



Braisé



Table 02



210°F

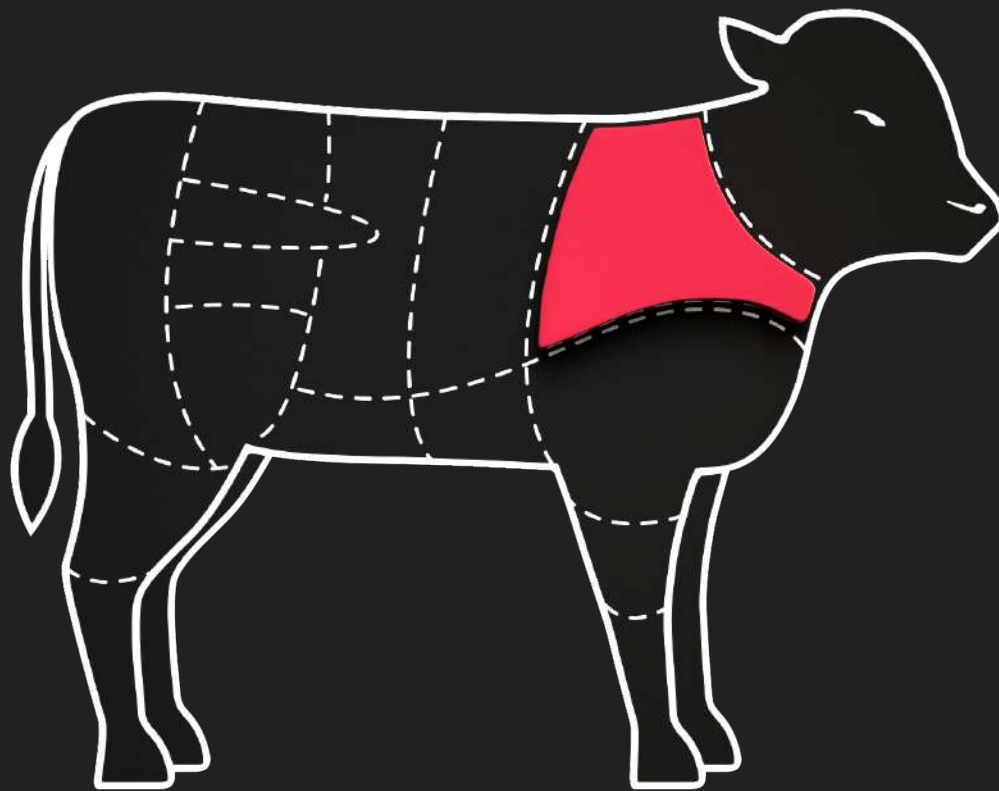
Ce rôti sans os est habituellement vendu recouvert d'un filet pour les grillades. C'est de notre choix favori pour le ragoût puisqu'il le rôti est charnu et ne contient pas de cartilage ou trop de gras.

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



| Le Bifteck d'Épaule



Braisé



Table 01



210°F

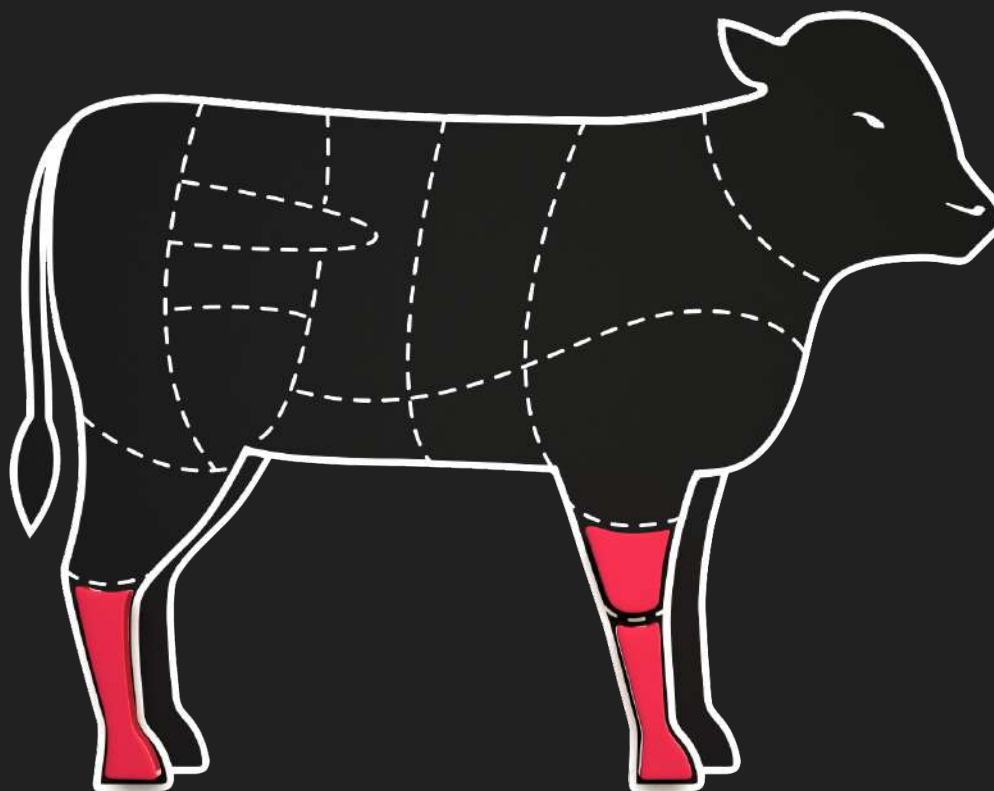
Ces côtelettes, nerveuses et dures sous la dent ne sont pas adaptées pour les grillades (notre méthode préférée pour la cuisson des côtelettes). Bien que leurs textures s'améliorent lorsque braisées, leurs saveurs restent inchangées.

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 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



L'Osso Buco

 Braisé

 3 Hrs +

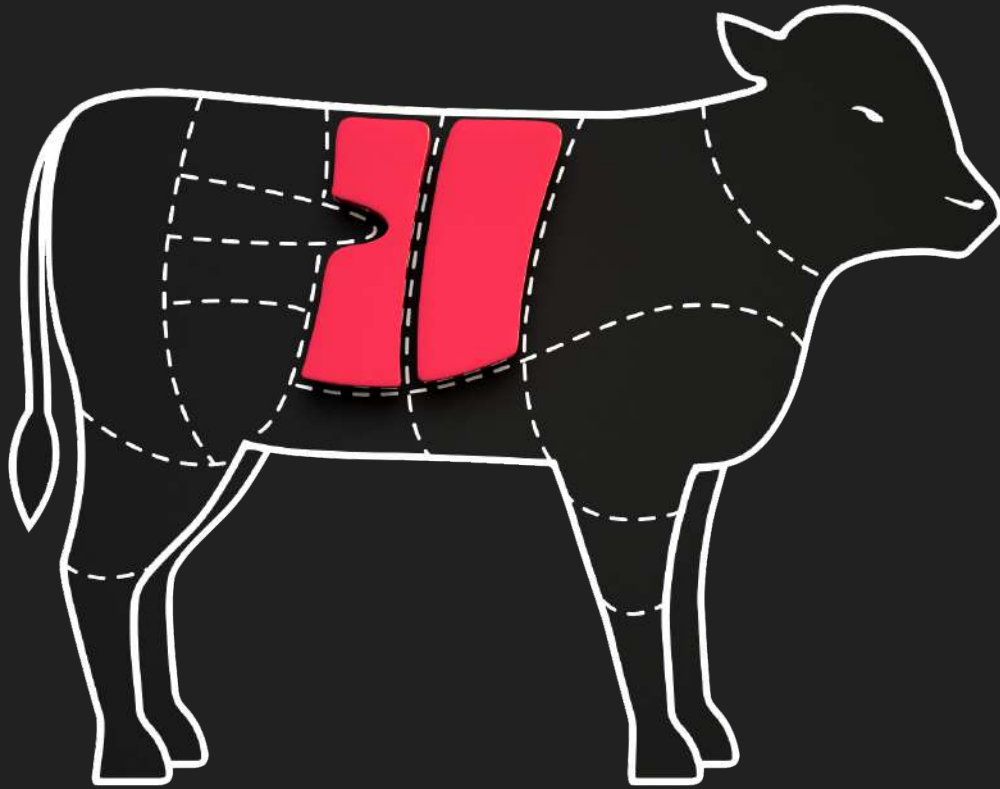
 250°F

Coupés en travers de la jambe avant, les jarrets contiennent à la fois viande et os. Selon le boucher, les jarrets peuvent varier en épaisseur et en diamètre. Bien que parfois vendu désossé, vous voulez vos jarrets avec l'os et la moelle, c'est ce qui ajoute de la saveur au jus de braisage.

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 3* heures.

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

04



| Le Carré de Veau

 Rôti

 18 Min/lbs

 Élevée

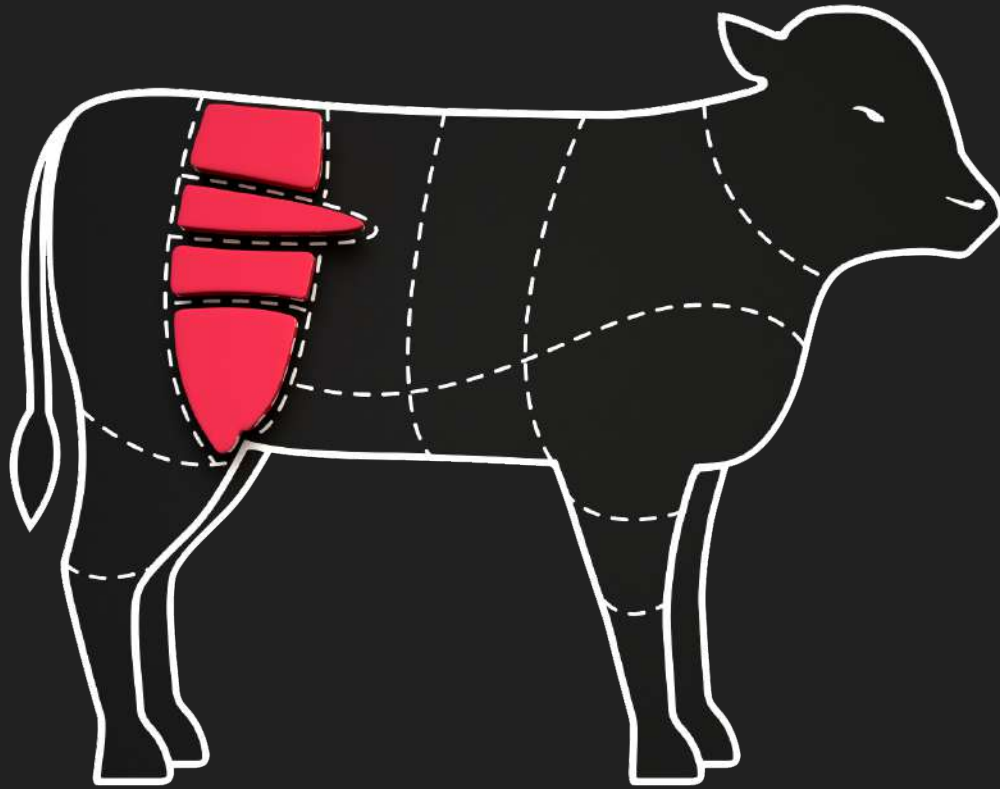
Le carré de veau est un morceau fantastique, tant au niveau du goût qu'à sa présence sur table. Pour que vos convives soient satisfaits, assurez-vous de ne pas le surcuire afin de préserver ses jus et sa texture fondante. On aime le rose!

1 Saisir votre viande sur tous les côtés afin de la caraméliser. **2** Cuire au four 18* minutes par livres. **3** Laisser reposer après cuisson 10 minutes!

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

Retour aux tables de cuisson ▲

05



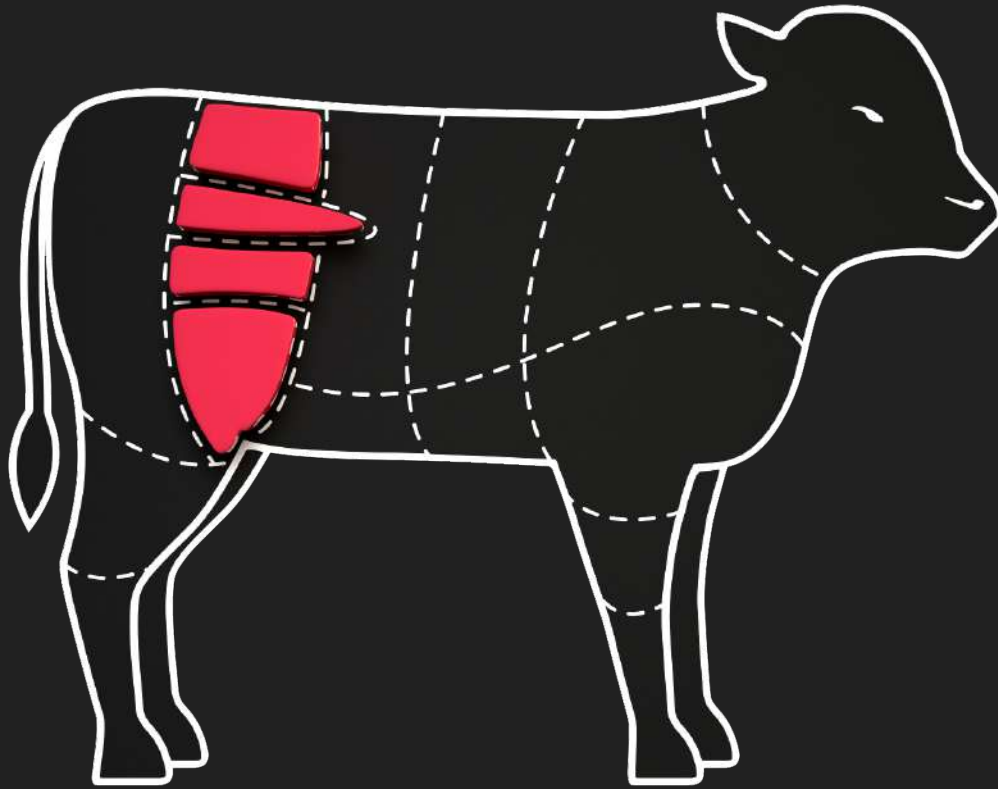
| La Côte avec Filet Grillé Table 01 Élevée

Une belle pièce, mais un peu plus légère et moins savoureuse que les côtelettes. On dirait un petit T-bone steak avec l'os qui passe au centre et de la viande de chaque côté.

1 Sortir la côte 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 ▲

06



| Le Filet

 Rôti

 Table 01

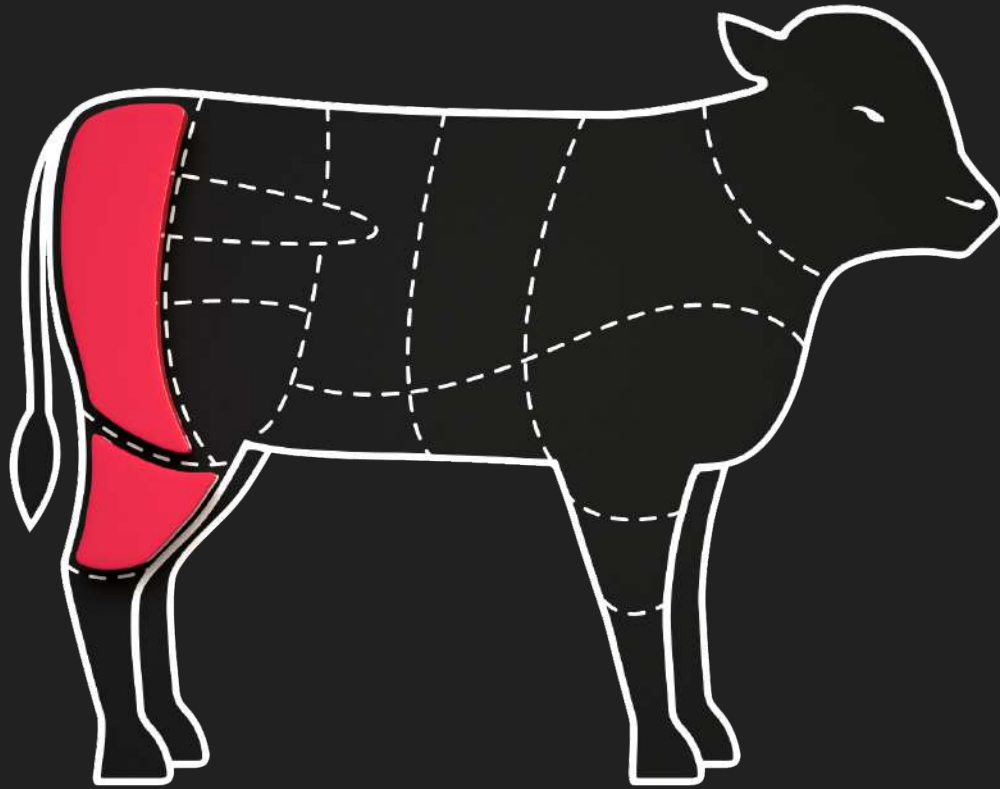
 Élevée

Tout comme le filet mignon de boeuf, le filet de veau est tendre et savoureux. Lors de sa cuisson, veillez à ne pas le surcuire afin d'en conserver tous ses attributs. Un filet se sert cuit à l'extérieur et rosé à l'intérieur. Servez-le avec de bons légumes frais, avec ou sans sauce et vous serez comblé!




1 Sortir le 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 ▲



| L'Escalope

 Grillé  Table 01  Élevée

L'escalope, une fois battue, est d'une tendreté incomparable. Elle est particulièrement appréciée des Italiens qui la servent panée, agrémentée de fromage parmesan et servi avec une sauce rosée. On appelle cette recette l'**Escalope de Veau Parmigiana**.

1 Sortir l'escalope 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
E
A
U