

Les accords parfaits du bœuf:

Bœuf et épices : Coriandre, cumin, curry, gingembre, graine de moutarde, paprika, piment, safran

Bœuf et herbes aromatiques : Basilic, cerfeuil, ciboulette, coriandre, persil, romarin, sarriette, thym

Bœuf et condiments : Ail, échalote, câpres, moutarde, raifort, sauce soja, sauce piquante, sauce anglaise, wasabi

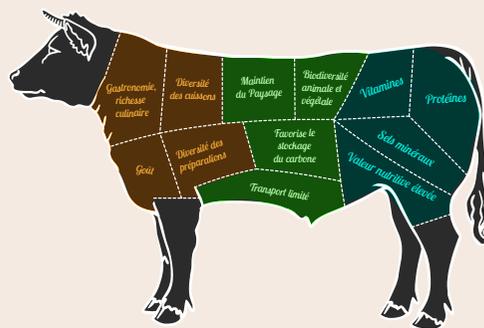
Bœuf et accompagnements : Pommes de terre, pâtes, riz, gratins, légumes secs,

Bœuf et légumes : Artichaut, asperge, aubergine, avocat, betterave, brocoli, carotte, céleri, champignons de Paris et des bois, chou vert, chou rouge, courgette, épinard, haricots verts, navet, panais, oignon, patate douce, poireau, poivron, potiron, salades vertes, tomate

Bœuf et fruits : Abricot, mirabelle, pêche, poire, pomme, prune, ou fruits exotique/dure/mi dure

Bœuf et produits laitiers : Beurre, crème, fromages. La Wallonie met à la disposition de votre imagination gourmande des fromages de tous types : pâte pressée, croûte fleurie, croûte lavée, pâte persillée....Demandez conseil à votre fromager

Bœuf et sauces : Barbecue, au Madère, au bleu, bourguignonne, tartare, béarnaise, bordelaise, au poivre, pesto, marchand de vin, aux champignons, au foie gras



Les temps de cuisson

	Bleu	Saignant	A point	Bien cuit
	20 à 30 secondes par face à feu très vif	1 minute par face à feu très vif	20 à 30 secondes par face à feu très vif puis 2 à 3 minutes à feu moyen	20 à 30 secondes par face à feu très vif puis 3 minutes à feu doux
		10 à 15 minutes par ½ kg	15 à 20 minutes par ½ kg	20 à 25 minutes par ½ kg



Avenue Comte de Smet de Nayer, 14
5000 NAMUR
tél.: 081/33 17 00 - fax: 081/30 54 37

Le bœuf. Délicieux, par nature.



“Dès notre plus tendre enfance, le plaisir gustatif participe à la construction de notre identité : il associe les bons plats aux bons moments et contribue au développement de notre personnalité.”



Après la salive, c'est une question qui nous monte aux lèvres : “d'où lui vient son goût unique” ?

Pour être parfaitement exacte, nous devrions parler de ses goûts uniques : la viande bovine offre l'embarras du choix. Les vaches, boeufs, génisses et taureaux possèdent chacun leurs particularités gustatives. En Belgique, on mange essentiellement du taurillon. La viande de veaux, elle, est tendre et rosée. La viande bovine a donc la délicieuse particularité de conjuguer “unique” au pluriel.

Astuces, conseils de chefs pour la cuire:

- + Pour préserver la tendreté et la saveur de votre viande, il est conseillé de la sortir du réfrigérateur un peu avant de la cuire (30 mn à l'air libre). Remise à température ambiante, elle n'est pas agressée par un trop fort écart de température au moment de la cuisson. On évitera uniquement de la laisser « à température ambiante » si celle-ci est destinée à un barbecue.
- + Pour donner aux plats mijotés plus de texture et de goût, mélanger différents morceaux. Un bon pot-au-feu se fait avec un minimum de trois viandes : une viande maigre comme la macreuse ou la joue, une gélatineuse, jarret ou queue et une demi-grasse, tendron, flanchet ou plat-de-côtes.



- + Pendant la cuisson et afin qu'elle ne perde pas son jus, il ne faut jamais piquer la viande avec une fourchette pour la retourner mais utiliser une spatule. De même, il ne faut qu'éventuellement saler la viande au moment de servir.
- + Pour savourer un rôti bien tendre, après cuisson, le laisser reposer quelques minutes, enveloppé dans du papier d'aluminium à l'entrée du four encore chaud, avant de le découper.

Avec les restes :

- + Atouts du boeuf à cuisson longue : on peut faire différents plats avec les restes : boeuf miroton ; hachis Parmentier ; hachis pour pâtes ; boulettes ; sauce bolognaise...