



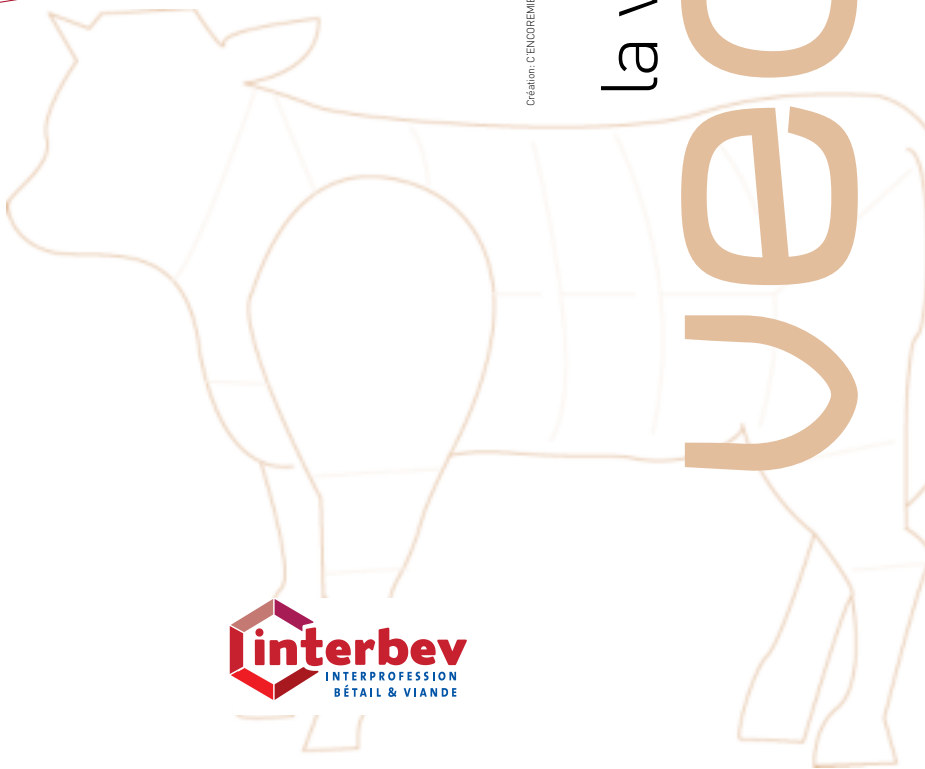
connaître, choisir, cuisiner...

INTERBEV est l'Association Nationale Interprofessionnelle du Bétail et des Viandes, fondée en 1979 à l'initiative des organisations représentatives de la filière bétail et viandes. Elle reflète la volonté des professionnels des secteurs bovin, ovin et équin de proposer aux consommateurs des produits sains, de qualité et identifiés tout au long de la filière. Elle fédère et valorise les intérêts communs de l'élevage, des activités artisanales, industrielles et commerciales de ce secteur qui constitue l'une des premières activités économiques de notre territoire.

plus d'infos sur
la-Viande.fr

Création: CENDOREMIEUX / Photos GETTY, L. ROUVRAIS / Fabrication: Côté-Pap / Jan. 2013

la viande de veau



laViande
DES MÉTIERS, UNE PASSION

interbev
INTERPROFESSION
BÉTAIL & VIANDE



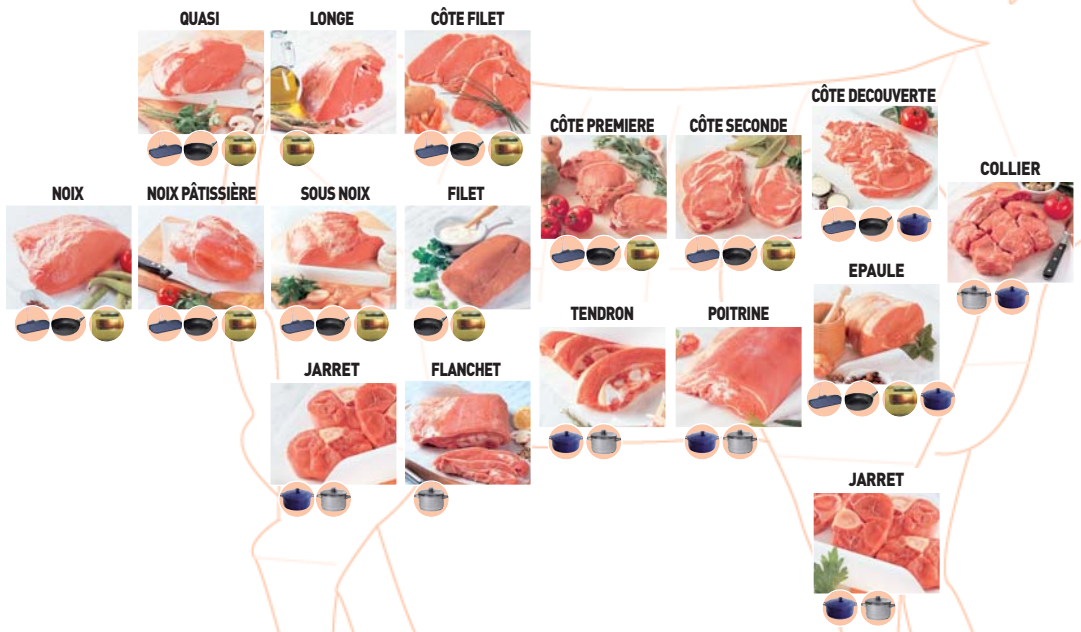
laViande
de veau
DES MÉTIERS, UNE PASSION



Une pléiade de morceaux choisis

Le veau est une viande blanche qui plaît de 7 à 77 ans. Les juniors l'adorent, ce qui n'est pas son moindre atout. L'escalope de veau, poêlée nature, à la crème, panée ou cordon-bleu, voire roulée en paupiette, n'a-t-elle pas nourri des générations d'enfants ? Quant aux femmes, elles apprécient de cuisiner cette viande consensuelle. Elles savent qu'elle va régaler tout leur petit monde, d'autant qu'elle offre une palette de morceaux permettant des recettes très différentes. On pourrait même qualifier la viande de veau de viande "douce". Les produits tripiers de veau (ris, foie, rognons), réputés pour leur finesse, ont acquis leurs lettres de noblesse et de raffinement.

- **La partie arrière** ou "pan de veau" donne des morceaux nobles comme la noix, la noix pâtissière ou la sous noix qui sont les parties tendres du cuisseau dont on fait les escalopes et les rôtis. Ou encore le quasi, le jarret arrière (si fondants rôtis ou braisés), la longe (qui se débite en côtes et en rôtis dans le filet) et le carré couvert (ensemble des côtes premières et ou secondes).
- **La partie avant** ou "basse de veau" offre de son côté le collier, l'épaule, le jarret, le bas de carré (carré découvert, formés des côtes découvertes), tandis que la poitrine donne les savoureux tendrons mais peut aussi se farcir. Les morceaux avant qui font le bonheur des sautés, des braisés et des bons petits plats mitonnés.



Des morceaux tous plus tendres les uns que les autres.

- **Tendreté et jutosité** sont les maîtres mots pour qualifier la texture de la viande de veau. C'est bien pour ça qu'elle plaît tant aux enfants. Escalopes, escalopes panées, escalopes fourrées (façon cordon-bleu) supportent bien la cuisson à la poêle et restent très tendres en bouche. Idem pour les côtes de veau, les grenadins, les mignons et les médaillons tranchés dans le tendre et juteux filet. Sans oublier les steaks hachés de veau, idéals pour les tout-petits, ou les paupiettes fondantes (dont on peut varier la farce de manière ludique). Ou encore le rôti de veau taillé dans la longe (très apprécié des juniors quand il est préparé "en portefeuille" avec lamelles de jambon et d'emmental intercalées), souple en bouche et dont la saveur n'a rien d'agressif.
- **Tendreté et moelleux** encore pour les morceaux arrière charnus mais entrelardés (quasi ou cul de veau) ou ceux taillés dans le jarret arrière, donc riches en moelle et permettant de préparer des recettes braisées au fondant incomparable, tel l'émblématique osso-buco (ce qui veut dire "os à trou" en italien) du nord de l'Italie. Moelleux toujours avec les morceaux avant à sauter, à braiser ou à mijoter qui font la gloire des plats de terroir mythiques comme la blanquette de veau, les sautés de veau aux champignons, les tendrons de veau à la tomate ou en aillade. Bref, la viande de veau est une viande délicate, un camaïeu subtil de saveurs douces, tendres et fondantes.

Des modes de préparation pour tous les goûts en toutes circonstances.

- **Au quotidien**, escalopes, côtes premières ou secondes et hachés de veau seront poêlés rapidement. Pour des poêlés ou sautés minute au wok, privilégiez les émincés, piccatas et scaloppines.
- **Pour les beaux dimanches en famille**, la blanquette reste indétronable et le rôti de veau indémodable, qu'il soit préparé forestière (aux champignons), aux pois gourmands et aux girolles, aux petits pois, aux carottes, etc. Pensez aussi au carré de veau aux pommes grenaille, à la crème ou pané, aux paupiettes, divines avec une bonne purée maison, à la poitrine de veau farcie, à servir chaude, ou froide en pique-nique.
- **Enfin pour les repas conviviaux entre amis**, jouez la sécurité des bons petits plats mijotés tels que l'osso-buco à la milanaise, le jarret de veau au citron ou à l'orange, l'aillade de veau ou le fricandeau à l'oseille. Ou bien osez des recettes plus audacieuses comme le vitello tonnato (veau froid à la sauce au thon) ou même le carpaccio ou le tartare de veau.

Quelques règles de conservation

Pour conserver la viande veau fraîche de manière optimale, placez-la au réfrigérateur (0 à 4° C) dans son emballage d'origine : papier sulfurisé du boucher ou barquette filmée du libre service. Elle pourra y attendre 2 à 3 jours. N'utilisez ni boîte hermétique ni feuille d'aluminium (la couleur de la viande foncerait et elle risquerait d'y suinter).

Le temps de conservation **des produits tripiers** est plus court : 24 h en moyenne.

Pour que la viande exprime toutes ses qualités à la cuisson, il ne faut pas la cuire trop froide. Pensez à la sortir quelques minutes à l'avance du réfrigérateur pour que sa chair ait le temps de s'assouplir. Trop froide, elle ne cuirait pas de façon uniforme ni à cœur.



La viande de veau supporte très bien la congélation, à condition de la réemballer dans un sac adéquat. Il faut la congeler à -24° C et la conserver à -18° C. On peut la conserver congelée environ 9 mois.



Des **morceaux** et des **cuissons** selon votre disponibilité

Le veau se prête à tous les jeux culinaires, que vous soyez pressée ou que vous ayez du temps pour cuisiner.

Un seul impératif : cuisinez-le tout en finesse et en délicatesse car le veau, c'est un **"tendre à cuire"**. D'une manière générale, privilégiez les morceaux du quartier arrière pour les cuissons rapides et ceux du quartier avant pour les cuissons lentes.

Sans **cuisson**.

Osez le tartare de veau, très fin. On trouve maintenant facilement du haché de veau. Ou bien du carpaccio de veau, à tailler finement dans un morceau de noix, de sous-noix, de noix pâtissière ou de quasi.

C'est tendance et c'est prêt instantanément.

Programmez judicieusement la marinade et le tour est joué !



Cuisson **express**.

À peine 10 min. pour préparer le repas ? Qu'à cela ne tienne ! Optez pour un émincé de veau à la crème façon zurichoise, une piccata à la tomate et à l'origan façon pizzaiolo, des scaloppines au citron, des saltimboccas au jambon et à la sauge. À débiter dans de la noix ou même des escalopes et à cuisiner en un clin d'œil à la poêle ou au wok. Le veau apprécie d'être coupé menu menu. Pour régaler les petits, pensez aussi au haché de veau qu'on trouve désormais facilement en grande distribution. Vous pouvez demander à votre boucher de vous les préparer ou bien hâcher vous-même des escalopes.

De **15** à **20-25 min.**

Pas de problème !

Escalopes poêlées nature, à la normande, à la crème, aux champignons de Paris ou aux girolles, panées à la milanaise ou fourrées façon cordon bleu (n'hésitez pas à remplacer l'emmental par un autre fromage), côtes de veau aux petits légumes, au vert de blettes, à la crème ou aux champignons, à la tomate et au basilic, à la moutarde, au curry, rendront votre quotidien on ne peut plus gourmand.

N'oubliez pas les grenadins et les médaillons qui ont un petit côté festif si vous avez des invités de dernière minute, mais qui se cuisinent vite fait bien fait.

Bon à savoir !

Pour garder tout son moelleux, la viande de veau doit être saisie à feu vif, pour former une croûte qui permet de garder tous les sucs de la viande. Elle doit être ensuite cuite à feu doux juste le temps nécessaire pour la servir rosée.

Cuite au four en rôti, la viande de veau doit reposer, enveloppée dans une feuille d'aluminium ménager, à l'entrée du four encore chaud. Cela permet aux sucs d'irriguer toute la viande et de la rendre encore plus tendre à la dégustation. En règle générale pour tous les morceaux, l'idéal est de laisser la viande se reposer autant de temps qu'elle a cuit.

De **35 à 40 min.**

Optez pour les paupiettes et les "alouettes sans tête" (escalopes roulées), délicieuses et particulièrement ludiques si vous n'hésitez pas à leur faire une bonne farce.

De **45 min. à 1 h.**



Le rôti s'impose (20 min. de cuisson par livre), au four en douceur : 180° C (Th. 6) ou en cocotte.

Pour une jolie présentation, choisissez la noix. Pour un moelleux garanti, préférez le quasi, la longe, l'épaule ou le carré déossé. Sans oublier d'ajouter les os dans le plat pour parfumer le jus. Ou bien optez pour le carré avec ses os (demandez tout de même au boucher de le "détalonner" pour faciliter sa découpe à table), également succulent (comptez 25 min. de cuisson par livre).

De **1 h à 1 h 15.**



Vive les sautés qui font la joie des dîners conviviaux entre copains et accréditent votre réputation de cordon-bleu !

La viande (épaule, poitrine, tendron, collier, flanchet, jarret, selon la recette) est découpée en morceaux ou en cubes réguliers qui sont dorés à l'huile dans une sauteuse, poudrés d'un voile de farine (ayez la main légère pour ne pas faire grumeler la sauce) ou d'une panade ail et mie de pain (tendrons de veau en aillade), assaisonnés d'épices et d'herbes puis mouillés d'eau, de bouillon, de vin blanc, de cidre, etc. Il n'y a plus qu'à laisser mijoter 45 min. à 1 h par kg, sur feu très doux. Ensuite on fait réduire le fond de cuisson à découvert pour obtenir une sauce onctueuse. La garniture (légumes, champignons, fruits) peut être ajoutée en cours de cuisson. Voire presque en fin de cuisson comme ce hachis d'aromates appelé "gremolata" qui transcende l'osso-buco. Miam miam !...

De **1 h 30 à 2 h 30.**



À vous les bons petits plats mijotés qui font les délices des repas familiaux du dimanche et ravissent

toutes les papilles. Leur atout : une fois la cuisson lancée, vous pouvez faire autre chose pendant que ça mitonne tranquillement !

Ce mode de cuisson convient particulièrement aux grosses pièces qu'on peut préalablement ficeler (jarret) ou larder et barder (fricandeaux dans la noix). La viande cuit longuement et doucement à couvert 1 h 30 par kg, avec très peu de liquide de mouillement. Jarret de veau au citron (ou à l'orange, à l'andalouse), fricandeau à l'oseille sont alors tellement fondants qu'ils se dégustent presque à la petite cuillère !

Cela concerne aussi les viandes qu'il faut préalablement longuement pocher dans un court-bouillon, comme l'emblématique blanquette (épaule coupée en cubes) ou les pots au feu et potées (jarret, poitrine) court-bouillon qui, une fois tamisé, servira à préparer la sauce. N'oubliez pas non plus le veau poché en vue d'être servi froid (veau en gelée, salade de veau).



La viande de veau, 100 % pur délice



Une viande **consensuelle**.

La viande de veau, c'est la viande familiale par excellence, qui régale tout le monde, des petits-enfants aux grands-parents. Elle est facile à cuisiner au quotidien, mais géniale à cuisiner aussi de manière festive. Autre atout : elle se cuisine pour un ou pour dix avec la même facilité !

Sachez la **déguster** !

La viande de veau se déguste juste à point, à peine rosée : ni saignante ni trop cuite.

Les bons **trucs**.

Pour éviter que les bords des escalopes ou des côtes ne se recroquevillent, il suffit d'en ciseler légèrement le tour, c'est-à-dire de pratiquer quelques petites entailles avec un couteau bien affûté. Pour obtenir des plats goûteux riches en texture et en saveur, il est bien plus malin de choisir plusieurs morceaux différents qui apporteront chacun leur particularité : par exemple une blanquette préparée avec au moins trois morceaux (épaule, tendron, haut de côte).

Pour les cuissons un peu longues, n'hésitez pas à utiliser l'auto-cuiseur qui réduit les temps de cuisson de moitié.

Froid aussi, c'est délicieux.

Osez la tendreté fraîche et délicate d'un carpaccio de veau cru. Adoptez le tartare de veau au grain plus fin, de goût très subtil. Certains morceaux cuits sont vraiment délicieux dégustés froids, notamment le rôti, qu'il soit préparé dans la noix ou la longe. Raffinée et très savoureuse : la poitrine de veau farcie est idéale lors d'un pique-nique tendance.

Enfin, le veau en gelée (faites pocher un pied de veau blanchi et fendu en deux en même temps que la viande) permet de réaliser des recettes épatantes pour un dîner au jardin : terrine de veau en gelée, compote de veau froid au gingembre...



Des idées qui plaisent aux enfants.

- **Le rôti de veau en portefeuille** : coupez le rôti en accordéon, tartinez les tranches d'un peu de moutarde et fourrez chaque intervalle avec une demi tranche de jambon et quelques lamelles d'emmental. Variantes : remplacez le jambon cuit par du jambon de Parme et l'emmental par d'autres fromages : Cantal, Comté, Gorgonzola, Chester, Roquefort, Stilton...
- **La paupiette géante** : à façonner en forme de rôti en faisant chevaucher plusieurs escalopes assez fines. Pour la farce : laissez libre cours à votre imagination.

Ses **qualités** nutritionnelles.

La viande de veau a des teneurs en graisses de 2 à 15 %.
De nombreux morceaux contiennent moins de 6 % de lipides.

Ex :

- Noix poêlée (escalope) : 2,5 %*
- Jarret sauté (osso-bucco) : 5 %*
- Épaule rôtie : 14 %*

* Source : Valeurs nutritionnelles des viandes CIV, 1999.

Astuces :

Un jus de citron sur une pièce de veau avant cuisson lui conservera une belle couleur claire.

Un citron ou deux coupés en rondelles et épépinés, ou un jus de citron et son zeste finement râpé ajoutés pendant la cuisson d'une recette mijotée s'accordent merveilleusement avec la saveur du veau tout en lui conservant sa blancheur : jarret de veau au citron.



Les bons mariages

Les légumes :

- la purée de pommes de terre (surtout faite maison), magique avec le rôti.
- les pâtes (coquillettes, spaghetti), incontournables avec les escalopes.
- les endives, poireaux, épinards, le vert de blettes, le fenouil et le céleri en fondues ou en gratins avec un rôti ou un carré.
- les petits pois, les pois gourmands, les aubergines, les champignons avec les côtelettes et les rôtis.

- les carottes, les tomates (veau Marengo), les poivrons (goutache de veau) avec le veau braisé.
- les champignons : de Paris (escalopes de veau à la crème), girolles, champignons sylvestres, shitaké, pieds de mouton, etc.

Les herbes et les aromates :

estragon, basilic, sauge, origan, oignons, échalotes, ail, câpres, moutarde et bien sûr bouquet garni.

Les épices :

sel et poivre mais aussi paprika, safran, cumin, muscade, etc.

Les produits laitiers :

crème, beurre, lait, fromages.

Les vins et alcools :

vin blanc, cidre, porto, madère, marsala (piccata, scaloppines), pineau des Charentes, gin, vermouth, gentiane (côtes de veau à la gentiane et au cantal), whisky (côtes fourrées au chester), etc.