

## LES MORCEAUX ET LEUR CUISSON

Aimer la viande, c'est tout d'abord savoir la cuire.

Rôtie, braisée, bouillie, une erreur de cuisson et vous perdez toute sa saveur. Alors, pour ne pas vous tromper c'est simple :

MORCEAUX CUISSON	BOEUF	VEAU
Cuisson rapide : (rôtis, grillés, poêlés)	Filet, contrefilet, bavette, onglet, rumsteck, tranche, entrecôte, hampe, côte de boeuf, aiguillette	Culotte, quasi, selle, côtes et côtelettes, filet, noix (escalopes, grenadins)
Cuisson lente : (sautés, braisés, potées, fricassées, carry, plats mijotés)	Plat de côtes, gîte ou jaret, mâcreuse, collier, pot au feu	Epaule, poitrine, tendron, collier, jaret (paupiette, osso buco, blanquette)

### TOP ASTUCE : CUISSON D'UNE GRILLADE

Bleu : 1 mn 30 de chaque côté - Saignant : 2 mn de chaque côté - A point : 4 mn de chaque côté

## ASTUCES ET ART DE LA TABLE

Pour étonner et ravir vos invités, n'hésitez pas à faire un détour par la tradition.

Voici quelques astuces à succès :

*Jouez le jeu de la découpe !*

Au lieu de découper vos gigots, volailles et autres pièces dans le dos de vos convives, faites-en un instant privilégié où les conversations s'arrêtent, on n'a d'yeux que pour le découpeur.

*N'oubliez pas le deuxième service :*

Soyez généreux en n'oubliant pas de le prévoir. Succès garanti !

*Sortez les assiettes larges et les couteaux spécial-viande !*

*Sauces, condiments et petits plus !*

N'oubliez pas que l'environnement de la viande fait partie du plaisir d'en manger !

Campagne de promotion des produits calédoniens financée par l'E.R.P.A.

# LA VIANDE

## LE SECRET DE MA FORME



# LA PLACE DE LA VIANDE DANS L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

## Pourquoi l'homme ne peut pas s'en passer !

Aliment privilégié de l'homme depuis des millions d'années, la viande est aujourd'hui souvent remise en cause par notre société occidentale. Affaire de "mode alimentaire"?

**Le point de vue des diététiciens : Légèreté et fraîcheur sont deux valeurs culinaires totalement compatibles avec la viande.**

Côté lipides : la viande est plus maigre qu'autrefois : La viande contient en effet des lipides, mais ces lipides nous en avons besoin, à faible dose certes. C'est pourquoi il est important de bien choisir les morceaux et la qualité de la viande que l'on consomme.

Grâce à l'évolution des techniques d'élevage et de découpe, la quantité de lipides dans les viandes consommées aujourd'hui a largement diminué.

Voici des indications sur les morceaux particulièrement maigres.

100 g de pot au feu apporte.....	16 g de lipides
100 g de rumsteck grillé apporte.....	3,5 g de lipides
100 g d'entrecôte grillée apporte.....	12 g de lipides
100 g de rôti grillé apporte.....	3,5 g de lipides
100 g de bœuf bourguignon apporte.....	7 g de lipides

## Les atouts de la viande.

Du fer, du zinc, des vitamines et bien sûr les indispensables protéines.

### Protéines :

La viande est indispensable à notre alimentation, elle fournit des protéines qui comprennent des acides aminés à haute valeur biologique nécessaires à la croissance et au renouvellement de nos tissus.

### Fer :

La viande est également l'une des plus importantes sources de fer hémique (c'est-à-dire directement assimilable par l'organisme). Les carences en fer sont responsables d'anémies surtout chez les femmes et les personnes âgées.

**Conclusion : mieux vaut ne pas être végétarien quand on est une femme.**

### Zinc :

Riche en zinc, la viande renforce nos réactions immunitaires.

### Vitamines :

La viande constitue un apport intéressant en vitamine B 12, qui participe à la constitution des globules rouges.

*La consommation de 100 g de viande par jour permet à l'organisme de satisfaire ses besoins.*