



Apprendre à connaître les différents morceaux proposés, c'est aussi renouveler ses recettes.

**(Partie 1) - Les bons morceaux du Porc & du Bœuf.**

**Le porc** *Bon marché, sa viande fait merveille dans les bonnes recettes hivernales.*

<p><b>1 L'échine</b> Elle peut se faire rôtir ou braiser, mais s'apprête aussi très bien en potée et en brochettes. <b>Coût : raisonnable</b></p>	<p><b>2 Les côtes</b> Elles sont maigres et un peu sèches. Pour éviter cela, respectez une chaleur modérée à la cuisson. <b>Coût : raisonnable</b></p>	<p><b>3 Le filet mignon</b> Détaché, il constitue une noisette très tendre à poêler ou à faire mijoter. <b>Coût : élevé</b></p>	<p><b>4 La pointe de filet</b> Très moelleuse, elle fait d'excellents rôtis. Le seul inconvénient : sa forme pyramidale, plutôt difficile à mettre en valeur dans un plat. <b>Coût : raisonnable</b></p>	<p><b>5 Le jambon</b> Frais, il peut être taillé en tranches épaisses, à griller ou à couper en morceaux pour faire des brochettes. <b>Coût : élevé</b></p>	<p><b>6 Le jambonneau</b> Plutôt gélatineux et osseux, il se cuisine de préférence en potée. Seul, il est également délicieux préparé en rôt. <b>Coût : raisonnable</b></p>	<p><b>7 La poitrine</b> Egalement appelée lard maigre, elle sert d'accompagnement dans les plats cuisinés. On peut aussi la griller et la poêler. <b>Coût : économique</b></p>	<p><b>8 La palette</b> Elle se fait souvent braiser entière ou rôtir. Elle agrémente la potée et la choucroute et reste meilleure cuisinée avec ses os. La grillade</p>	<p>prise le long de la palette, très tendre est excellente pour les barbecues. <b>Coût : élevé</b></p>	<p><b>9 Le travers</b> Partie supérieure de la poitrine, le travers comporte une série de côtes. Il se consomme traditionnellement en petit salé. Mais on l'apprécie aussi grillé au barbecue, bouilli ou encore mariné. <b>Coût : économique</b></p>
---	--	---	--	---	---	--	---	--	---

**Le bœuf** *Une variété incroyable pour une cuisine au quotidien ou sophistiquée.*

<p><b>1 Le collier</b> Il est particulièrement destiné aux cuissons lentes, comme les plats mijotés. <b>Coût : économique</b></p>	<p><b>2 Les basses côtes</b> Plus fermes que les côtes, elles demandent une cuisson plus longue. <b>Coût : raisonnable</b></p>	<p><b>3 L'entrecôte</b> Côte et entrecôte sont persillées et font les plus belles grillades. <b>Coût : élevé</b></p>	<p><b>4 Le faux-filet</b> Moins tendre que le filet, il est plus savoureux. Grillé ou poêlé, préférez des tranches épaisses destinées à plusieurs personnes. <b>Coût : élevé</b></p>	<p><b>5 Le filet</b> Entier pour un rôt. Le cœur sert pour les Chateaubriands, la tête pour les steacks et la pointe donne de petits tourmedos. <b>Coût : élevé</b></p>	<p><b>6 Le rumsteak</b> Grillé ou rôt. Le filet se prépare en pavé, l'aiguillette en rosbif. <b>Coût : élevé</b></p>	<p><b>7 La tende de tranche</b> Ses quatre parties, la tranche, la poire, le merlan et l'araignée font de bons biftecks. <b>Coût : raisonnable</b></p>	<p><b>8 Le gîte à la noix</b> Il peut être braisé ou rôt. Le rond de gîte, lui, se cuisine souvent en carpaccio. <b>Coût : raisonnable</b></p>	<p><b>9 La tranche</b> Le rond de tranche se cuisine en médaillons, le mouvant en rosbif et le plat de tranche en brochettes. <b>Coût : raisonnable</b></p>	<p><b>10 Les gîtes</b> Appelés aussi jarrets, ils se préparent bouillis ou en pot-au-feu. <b>Coût : économique</b></p>	<p><b>11 L'aiguillette</b> L'aiguillette baronne, longue et conique, est destinée aux rôtis ou aux steacks. <b>Coût : élevé</b></p>	<p><b>12 L'onglet et la hampe</b> Ils se préparent tous deux en biftecks, au grill ou à la poêle. L'onglet est plus tendre que la hampe. <b>Coût : raisonnable</b></p>	<p><b>13 Les bavettes</b> Celle d'ailou est à réserver aux biftecks. Celle de flanchet doit être déneuvée avant la cuisson. <b>Coût : élevé</b></p>	<p><b>14 La poitrine</b> A bouillir ou à hacher. Les tendrons servent pour le pot-au-feu et le flanchet est utilisé pour les farces. <b>Coût : économique</b></p>	<p><b>15 Le plat-de-côtes</b> Pièce à cuisson lente, elle se fait bouillir et se sert en salade ou en effiloché. <b>Coût : économique</b></p>	<p><b>16 Les macreuses</b> Celle à bifteck se détaille en grillades et en brochettes. Celle à pot-au-feu sert pour le hachis parmentier. <b>Coût : raisonnable</b></p>	<p><b>17 Le paleron</b> Gélatineux, il se cuit lentement et s'utilise pour les braisés, les carbonades, les daubes et le bœuf mode. <b>Coût : raisonnable</b></p>	<p><b>18 Les jumeaux</b> Celui à bifteck se cuisine aussi en brochettes. Celui à pot-au-feu se sert en daube ou en bourguignon. <b>Coût : raisonnable</b></p>
---	--	--	--	---	--	--	--	---	--	---	--	---	---	---	--	---	---

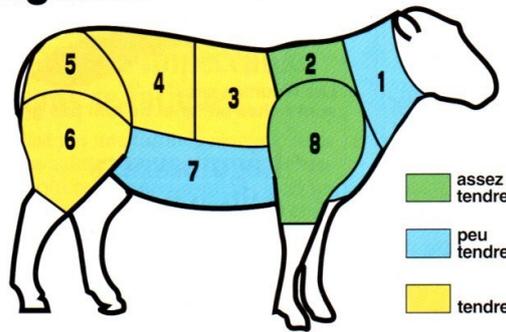


Loisir de la semaine

Bon appétit et bonne dégustation avec vos nouvelles recettes.

## (Partie 2) - Les bons morceaux de l'Agneau & le Veau.

**L'agneau** Une viande de choix dans toutes les traditions culinaires du monde.



### 1 Le collier

Un morceau charnu, un peu gras et osseux, qui doit mijoter onguement. Utilisé dans les soupes, ragoûts, blanquettes

daubes et couscous, il peut être désossé et farci. On s'en sert aussi dans le haricot ou le navarin. Si l'animal est jeune, le collier peut être grillé.  
**Coût : raisonnable**

### 2 Les côtes découvertes

Leur chair entrelardée couvre largement l'os (le manche). Appelées côtelettes bouchères, elles se pré-

parent braisées, grillées, sautées et entrent dans la préparation des ragoûts.  
**Coût : raisonnable**

### 3 Les côtes

Les côtes premières et secondes sont au nombre de quatre chacune. Formées d'une belle noix, elles possèdent un long manche. Ensemble, elles forment un carré.  
**Coût : élevé**

### 4 Le filet

Les côtes filet, sans manche, ont une noix maigre prolongée par des bavettes que le

boucher roule sur elles-même. Ensemble, elles forment la selle anglaise.  
**Coût : élevé**

### 5 La selle

Elle doit toujours être désossée et ficelée. Coupée en tranches, elle donne des grillades appelées tournedos d'agneau.  
**Coût : élevé**

### 6 Le gigot

Il peut être raccourci. A l'ail piqué dans la chair, préférez des gosses non épluchées, cuites à côté.  
**Coût : élevé**

### 7 La poitrine

Riche en os et en cartilages, elle est vendue entière pour être grillée ; désossée pour être farcie ; en morceaux pour les sautés et les ragoûts.  
**Coût : économique**

### 8 L'épaule

Elle se présente toujours avec son os, la crosse. Elle se cuisine en rôti, entière ou désossée. Mais elle peut également être découpée en morceaux pour la préparation des navarins et des brochettes.  
**Coût : élevé**

**Le veau** Sa saveur délicate se cuisine facilement et convient aux plats raffinés.

### 1 Le collier

Il nécessite une cuisson lente. Pour la préparation des sautés ou des ragoûts (le marengo, la blanquette), il doit d'abord être désossé, débarrassé de ses cartilages et découpé en morceaux.  
**Coût : économique**

### 2 Les côtes découvertes

Elles sont moins larges et plus fermes que les autres côtes. Non séparées, elles forment un carré aussi appelé "bas de carré". Désossé et roulé par votre boucher, celui-ci fera un excellent rôti.  
**Coût : raisonnable**

### 3 Les côtes

Les côtes premières, appelées côtelettes, sont charnues, avec chacune une belle noix. Les côtes secondes entrelardées sont plus moelleuses.  
**Coût : élevé**

### 4 Le filet

C'est le morceau le plus tendre. Entier, il peut être rôti. Découpées, les tranches prennent le nom de mignons ou de grenadins en fonction de leur épaisseur.  
**Coût : élevé**

### 5 La longe

Elle se cuisine braisée ou en rôti. On y découpe aussi la cô-

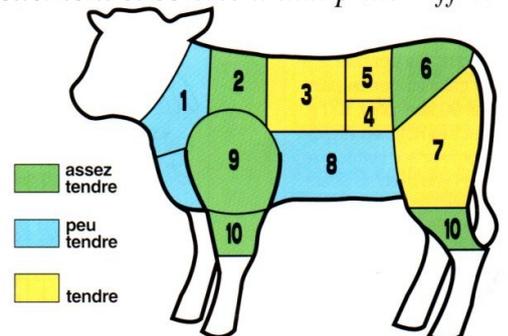
te filet, très large, qui convient plutôt aux gros appétits.  
**Coût : élevé**

### 6 Le quasi

Un morceau à retenir pour les rôtis (au four ou braisés en cocotte). Il peut aussi être débité en grosses tranches ou en minces escalopes.  
**Coût : raisonnable**

### 7 La noix

Elles sont au nombre de trois : la noix, la sous-noix et la noix pâtissière. Toutes font d'excellentes escalopes. La noix pâtissière, très tendre, peut également se cuisiner en rôti.  
**Coût : élevé**



### 8 La poitrine

Maigre et mince, elle se découpe en cubes pour les ragoûts. Désossée, on peut la farcir. Les tendrons seuls se font griller s'ils ont préalablement été attendris dans une marinade.  
**Coût : raisonnable**

### 9 L'épaule

Elle se prête à toutes les cuissons : en rôti, entière ou désossée, braisée, en blanquette, sautée ou en paupiettes. Plus économique que la noix, elle n'offre pas d'aussi belles tranches.  
**Coût : économique**

### 10 Les jarrets

Ils nécessitent une cuisson lente. Les jarrets s'associent à tous les légumes nouveaux. Maigres, ils comportent un os riche en moelle, indispensable pour préparer un osso buco.  
**Coût : raisonnable**