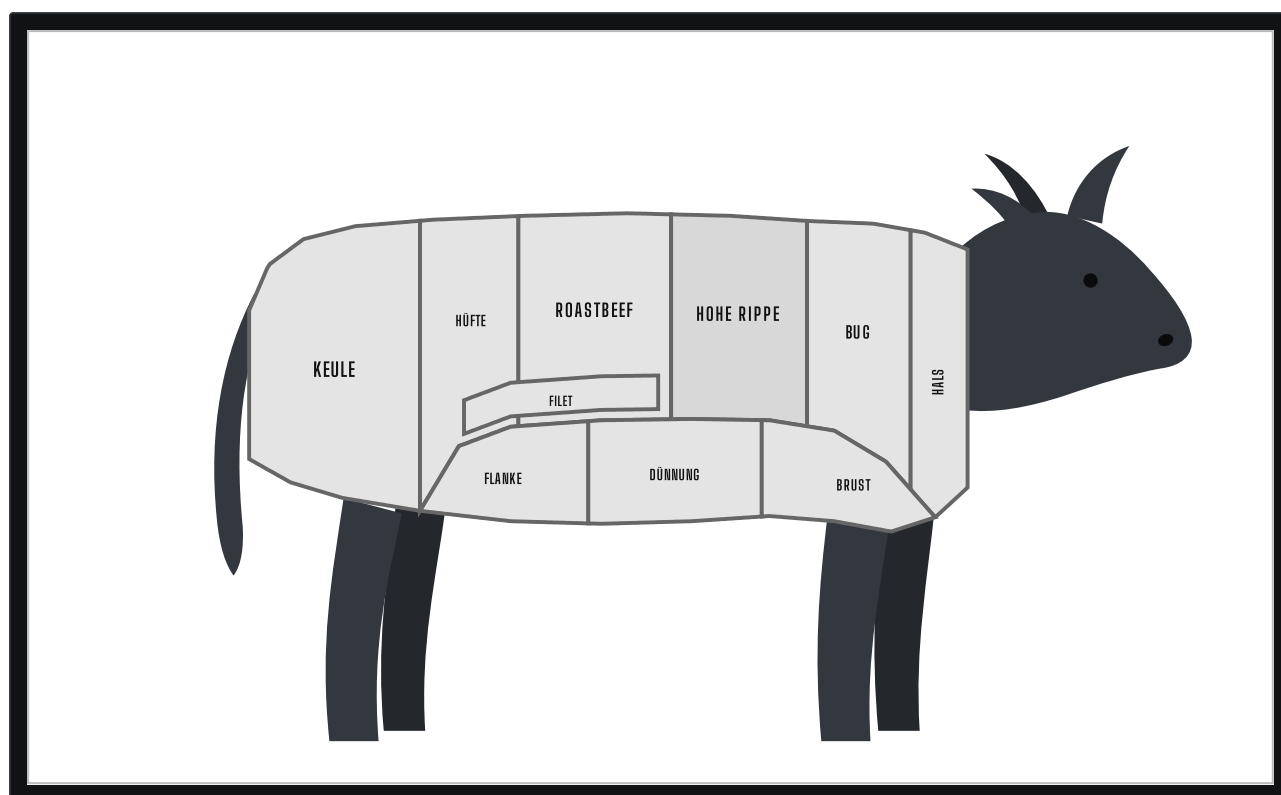

MORCEAUX DE BŒUF

QUEL MORÇEAU SE SITUE OÙ ?

Un bœuf adulte donne environ 300 kilos de viande utilisable, répartis sur une vingtaine de morceaux. Au sens strict, un quart seulement se prête au steak. Cette carte montre où ils se situent, comment ils s'appellent en trois langues et quelle chaleur ils supportent.



DOS AVANT · 10-20 % DE GRAS

CÔTES HAUTES

La zone des côtes, de la 6e à la 12e. Trois muscles s'y rejoignent et entre eux se trouve le fameux œil de gras. Aucun autre morceau n'est aussi persillé.

Meilleure méthode : les côtes hautes supportent la forte chaleur sans problème – le gras intramusculaire les protège du dessèchement.

Vers la section côtes hautes →

RÉFÉRENCE

TOUTES LES PIÈCES À STEAK D'UN COUP D'ŒIL

Le même muscle porte souvent des noms complètement différents au Luxembourg, en France, en Allemagne et aux États-Unis – et parfois le même nom désigne deux pièces distinctes. Ce tableau met les appellations courantes en correspondance.

MORCEAU	ALLEMAND	ANGLAIS	PARTIE	PORTION	MÉTHODE
Entrecôte	Entrecôte	Ribeye	Côtes hautes	250-350 g	Cuisson rapide
Côte de bœuf	Côte de Bœuf	Bone-in ribeye	Côtes hautes	700-1200 g	Reverse sear
Côte à l'os longue	Tomahawk	Tomahawk	Côtes hautes	1000-1600 g	Reverse sear
Calotte	Rib Cap	Spinalis dorsi	Côtes hautes	150-250 g	Cuisson rapide
Contre-filet	Rumpsteak	Striploin / NY strip	Contre-filet	220-320 g	Cuisson rapide
T-bone	T-Bone	T-bone	Contre-filet + filet	600-800 g	Reverse sear
Porterhouse	Porterhouse	Porterhouse	Contre-filet + filet	800-1400 g	Reverse sear
Chateaubriand	Chateaubriand	Tenderloin head	Filet	400-600 g	Poêle & four

MORCEAU	ALLEMAND	ANGLAIS	PARTIE	PORTION	MÉTHODE
Tournedos	Tournedos	Filet mignon	Filet	160–220 g	Cuisson rapide
Rumsteck / culotte	Picanha	Top sirloin cap	Rumsteck	1000–1500 g	Grill / rodizio
Aiguillette baronne	Tri-Tip	Tri-tip	Rumsteck	700–1200 g	Reverse sear
Bifteck de rumsteck	Hüftsteak	Sirloin steak	Rumsteck	200–280 g	Cuisson rapide
Araignée	Bürgermeisterstück	Spider steak	Cuisse	400–700 g	Cuisson rapide
Macreuse à bifteck	Flat Iron	Flat iron	Épaule	200–300 g	Cuisson rapide
Jumeau	Teres Major	Petite tender	Épaule	300–500 g	Cuisson rapide
Basses côtes	Denver Cut	Denver steak	Collier	200–300 g	Cuisson rapide
Bavette de flanchet	Flanksteak	Flank steak	Flanchet	600–1000 g	Grill, trancher fin
Bavette d'ailoyau	Bavette	Flap meat	Flanchet	400–800 g	Grill, trancher fin
Hampe	Skirt Steak	Skirt steak	Plat de côtes	300–500 g	Très chaud, très court
Onglet	Onglet	Hanger steak	Plat de côtes	300–500 g	Très chaud, très court
Plat de côtes	Short Ribs	Short ribs	Plat de côtes	800–1500 g	Braiser / fumer
Poitrine	Brust	Brisket	Poitrine	3000–6000 g	Low & slow
Jarret	Beinscheibe	Shank / osso buco	Jarret	300–500 g	Braiser

Les portions correspondent aux découpes courantes du commerce. Les poids varient sensiblement selon la race, l'âge et le boucher.

CÔTES HAUTES : ENTRECÔTE, RIBEYE ET TOMAHAWK

Les côtes hautes vont de la sixième à la douzième côte. Ce qui les distingue, c'est la combinaison de trois muscles : le grand muscle dorsal (*longissimus dorsi*), la calotte qui le recouvre (*spinalis dorsi*) et le petit *complexus*. Entre eux se trouve le fameux œil de gras – ce noyau de gras qui a donné son nom au ribeye.

C'est précisément ce gras qui rend la pièce si indulgente : là où un filet devient sec pour deux degrés de trop, le gras fond ici entre les fibres à mesure que la température monte. Si vous n'êtes pas sûr d'attraper le bon point, commencez par une entrecôte, pas par du filet.

ENTRECÔTE OU RIBEYE — Y A-T-IL UNE DIFFÉRENCE ?

Au fond, les deux noms désignent la même pièce, issue de deux traditions de découpe. L'entrecôte française est généralement taillée un peu plus fine et vient de l'avant ; le ribeye américain est souvent plus épais et taillé avec une plus grande part de calotte. Sur les cartes luxembourgeoises, les deux termes cohabitent et désignent en pratique la même chose.

LE TOMAHAWK

Un ribeye dont l'os de côte a été dégagé sur 15 à 30 centimètres. Sur le plan culinaire, ce long os n'apporte rien ; visuellement, il apporte tout – d'où son statut de classique pour une table de deux. Attention : avec ses cinq à sept centimètres d'épaisseur, le tomahawk ne fonctionne qu'avec une phase de cuisson indirecte préalable, sinon la croûte est noire avant que le cœur ne soit chaud.

LA MEILLEURE BOUCHÉE DE TOUT LE BŒUF

Si vous demandez à votre boucher s'il peut détailler la **calotte** (anglais *rib cap*, latin *spinalis*) séparément, vous obtenez le muscle de couverture des côtes hautes comme pièce à part entière. Il réunit le persillé du ribeye et une tendreté proche du filet. Beaucoup de bouchers le passent au hachoir, faute de demande.

CONTRE-FILET : FAUX-FILET, T-BONE, PORTERHOUSE

Derrière les côtes hautes, le muscle dorsal se poursuit en s'affinant. C'est le contre-filet – en Allemagne Roastbeef, aux États-Unis strip loin. Il se caractérise par sa large bande de gras sur le dessus et une fibre nettement plus ferme que celle du ribeye. Si vous aimez un steak qui a de la mâche, c'est ici.

Ne coupez pas la bande de gras : incisez-la tous les deux centimètres presque jusqu'à la chair. Le steak ne se rétracte alors pas à la cuisson, et le gras fondu devient la matière grasse de cuisson.

T-BONE ET PORTERHOUSE

Si l'on tranche le contre-filet avec la vertèbre, on trouve d'un côté de l'os en T le muscle dorsal et de l'autre le filet. La seule différence entre les deux pièces tient à la part de filet : sur un T-bone elle mesure moins de cinq centimètres environ, sur un porterhouse davantage. Le porterhouse vient donc de la partie arrière, là où le filet s'épaissit.

Problème pratique : deux muscles au taux de gras différent sur un même os ne seront jamais prêts en même temps. Posez la pièce sur le grill de manière à ce que le filet soit tourné vers la zone la moins chaude.

FILET : LE PLUS TENDRE, PAS LE MEILLEUR

Le filet se loge contre les vertèbres lombaires et n'est presque pas sollicité à la marche. Sans charge, le muscle développe peu de tissu conjonctif – d'où sa tendreté proverbiale. Le prix à payer : avec deux à quatre pour cent de gras, il lui manque ce qui porte le goût.

On tire trois zones du filet entier : la tête épaisse (chateaubriand, classiquement pour deux personnes), le centre régulier (tournedos, filet mignon) et la pointe effilée (médallions, fondue, stroganoff). Un filet entier pèse, selon la race, entre 1,8 et 3 kilos.

Comme le goût propre manque, la cuisine classique lui adjoint des compagnons : barde de lard, beurre d'herbes, sauce béarnaise ou jus au vin rouge. Manger un filet sans sauce, c'est le gâcher.

RUMSTECK : PICANHA ET TRI-TIP

Le rumsteck prolonge le contre-filet vers l'arrière. En Amérique du Sud, c'est ici que commence la vraie culture du steak : la **picanha** – la calotte du rumsteck avec sa couche de gras d'un à deux centimètres – est la pièce signature de tout rodizio brésilien. On la grille entière ou pliée en C sur une broche, côté gras vers la braise, en découpant au fur et à mesure les couches extérieures cuites.

Le **tri-tip**, ou aiguillette baronne, vient du bas du rumsteck et est devenu culte en Californie. Triangulaire, il présente deux directions de fibres différentes et doit donc être tranché en deux temps.

Les deux pièces demandent la même chose : du gros sel marin, rien d'autre, et une découpe systématiquement en travers des fibres.

CUISSE : MAIGRE, ABORDABLE, SOUS-ESTIMÉE

Tende de tranche, gîte à la noix, rond de gîte et rumsteck forment l'arrière-train. Peu s'y prête au steak au sens classique – à une exception près : l'**araignée**, ainsi nommée pour son réseau de gras en toile. C'est un petit muscle bien persillé, situé à l'intérieur du rumsteck, et étonnamment tendre.

Le reste de la cuisse part en paupiettes, rôtis, fondue ou – tranché très finement en travers des fibres – en carpaccio et en tartare. Le jarret donne l'osso buco et la base de fonds puissants.

ÉPAULE : LÀ OÙ SE CACHENT LES BONS PLANS

L'épaule est un enchevêtrement de plus de vingt muscles. Deux valent la recherche :

- **Flat iron** (macreuse à bifteck) – le deuxième muscle le plus tendre du bœuf après le filet, mais traversé par un nerf central marqué. Une fois celui-ci retiré, il reste deux steaks plats parfaits.
- **Teres major** (« filet du boucher », jumeau, *petite tender*) – un petit muscle fusiforme qui rappelle le filet par la forme et la texture, mais avec nettement plus de goût propre.

Le **Denver cut**, issu de la jonction avec le collier, est le troisième candidat : très persillé, puissant en arôme, mais réellement tendre seulement jusqu'à à point.

BAVETTE : L'ARÔME PLUTÔT QUE LA TENDRETÉ

La bavette de flanchet et la bavette d'aloïau sont à fibres grossières, maigres et intenses en goût. En Argentine, au Mexique et en France, ce sont des classiques de longue date ; dans les pays germanophones, elles ont longtemps été vendues comme viande à bouillon.

La règle vaut pour les deux : ne pas dépasser à point, laisser reposer au moins dix minutes, puis trancher aussi finement que possible en travers des fibres. Trancher dans le sens des fibres donne du chewing-gum – quelle que soit la qualité de la viande.

PLAT DE CÔTES : HAMPE, ONGLET ET SHORT RIBS

Le ventre côtelé livre les pièces les plus aromatiques du bœuf. La **hampe** est le muscle du diaphragme et sert traditionnellement aux fajitas : deux minutes par face à chaleur maximale, pas davantage.

L'**onglet** pend librement entre les rognons. Il n'y en a qu'un par bête, raison pour laquelle les bouchers le gardaient autrefois pour eux ; en anglais on l'appelle d'ailleurs *butcher's steak*. Il possède un nerf central épais qu'il faut retirer avant cuisson.

Les **short ribs** vont dans l'autre sens : huit heures à 110 °C, jusqu'à ce que le collagène gélifie et que la viande se détache de l'os.

POITRINE : LE BRISKET

La poitrine de bœuf se compose de deux muscles – le *flat* maigre et le *point* gras, séparés par une épaisse couche de gras. Connue de longue date en Europe comme viande de pot-au-feu, elle doit sa gloire au barbecue texan : 10 à 14 heures dans la fumée à 110 °C, jusqu'à ce que le cœur atteigne 92 à 95 °C.

Du point naissent les *burnt ends* : coupés en cubes, glacés à nouveau et renvoyés une seconde fois dans la fumée.

COLLIER

Le collier travaille en permanence et est donc traversé de tissu conjonctif. Il ne convient pas à la cuisson rapide – mais pour un bourguignon, un ragoût ou un pulled beef, c'est la meilleure matière première. Il est aussi le premier choix pour le haché à burger : avec environ 20 pour cent de gras, le steak haché reste juteux sans se désagréger.

Il y a une exception : le **chuck eye steak**, juste à la jonction avec les côtes hautes. Il provient du même faisceau musculaire que le ribeye, d'où son surnom de « poor man's ribeye » – pour environ la moitié du prix.

À TITRE DE COMPARAISON : LA DÉCOUPE AMÉRICAINE ET SES PRIMAL CUTS. ELLE DIVISE L'ANIMAL PLUS GROSSIÈREMENT QUE LA DÉCOUPE EUROPÉENNE – RIB CORRESPOND AUX CÔTES HAUTES, SHORT LOIN AU CONTRE-FILET, ROUND À LA CUISSE.

DÉCOUPE EUROPÉENNE ET DÉCOUPE AMÉRICAINE

La différence essentielle tient à la direction : les bouchers européens séparent le long des frontières naturelles entre muscles, les américains détaillent d'abord la bête en huit grands primal cuts puis scient en travers de plusieurs muscles. C'est pourquoi les États-Unis connaissent des pièces comme le T-bone et le porterhouse, qui traversent l'os et deux muscles – une découpe française classique ne les produirait jamais.

En pratique : si vous voulez commander une pièce américaine chez votre boucher, apportez l'information sur la partie dont elle provient. « Flat iron » ne parle pas à tout le monde ; « la macreuse à bifteck sans le nerf central », si.