



Mettez du bœuf dans votre moteur !

Même si, ces dernières années, la viande rouge a subi de plein fouet – et sans doute à l'excès – les “modes” anti-graisse et anti-cholestérol, et que la situation a été encore aggravée par la tristement célèbre affaire de la vache folle, elle n'en reste pas moins l'une des meilleures sources de protéine pour tous les sportifs. Et, si le bœuf revient aujourd'hui sur le devant de la scène, ce n'est pas par hasard : il est aussi extrêmement riche en nutriments essentiels. Il suffit en effet de savoir quels morceaux choisir (car tous ne se valent pas nutritionnellement parlant) pour profiter pleinement de ce remarquable carburant de la performance.

On l'a en effet oublié depuis bien longtemps, mais la viande de bœuf peut être un vrai moteur. Les athlètes de l'Antiquité le savaient déjà : on a retrouvé la trace, dans les archives, de participants aux Jeux Olympiques qui se préparaient en suivant un plan alimentaire à base de viande rouge. Ils ignoraient encore qu'ils étaient les premiers à utiliser la créatine (nous en reparlerons !), mais c'est pourtant le cas...

● Des nutriments haut de gamme !

Même si ce n'est pas le seul atout du bœuf, il est tout de même important qu'il constitue une source de protéine de très haute qualité : non seulement cette dernière est complète (elle comporte tous les acides aminés essentiels, que le corps ne peut pas fabriquer lui-même et qui doivent donc lui être apportés par la nutrition), mais elle est également parfaitement assimilable. Sa valeur biologique est très élevée, ce qui en fait un aliment de tout premier choix.

Mais il ne faut pas s'arrêter là. La viande de bœuf contient de nombreuses vitamines, notamment du groupe B, comme la thiamine (B1), la riboflavine (B2), la niacine (B3), l'acide pantothénique (B5), la pyridoxine (B6) et la cobalamine (B12). Ces dernières participent notamment aux mécanismes de production d'énergie et facilitent donc l'utilisation des réserves de glucides et de graisse pour «alimenter» l'effort.

Nous avons également évoqué le sujet au tout début de cet article : la viande de bœuf est riche en créatine. En effet, celle-ci est un

composant naturel des fibres musculaires. Ainsi, 250g de viande de bœuf contiennent environ 2g de créatine. Au passage, notons que cela donne un éclairage différent aux polémiques sur la créatine, quand on sait que tous les consommateurs de bœuf (et plus largement, de viande et de poisson) en ingèrent régulièrement... Mais il s'agit là d'un autre débat.

Le bœuf contient aussi des minéraux intéressants, comme le sélénium, le fer ou le zinc.

Pour ce qui est de sa teneur en lipides, la situation dépend vraiment des morceaux choisis. Il faut cependant savoir que, quoi qu'il en soit, un tiers environ des graisses saturées du bœuf est constitué d'acide stéarique, qui n'a aucune influence sur le taux de cholestérol. Il suffit donc de privilégier les morceaux les plus maigres et en particulier le faux-filet, la hampe, l'onglet, la bavette d'ailou, l'aiguillette baronne, le tendre de tranche, le rumsteck, le paleron, le jarret, la macreuse, le jumeau. Votre boucher et/ou les étiquettes de votre magasin préféré vous permettent à ce titre de vous y retrouver facilement.

Pour les «pro», la couleur de la viande est un indicateur fiable : en général, plus le morceau est foncé, plus il est maigre.

On pourrait discuter des heures durant sur la provenance du bétail, ses conditions d'élevage... Il sera évident pour tout le monde que les animaux nourris à l'herbe, en plein air, sont de meilleure qualité que ceux issus des grands élevages industriels, dont l'alimentation repose essentiellement sur des préparations de céréales. Cela se traduit par le fait que la viande de bœuf «industrielle» contient davantage de graisses saturées, plus de calories, moins de vitamine E, de bêta-carotène, d'oméga-3 et d'acide linoléique conjugué (CLA) : bref, elle offre moins de bénéfices ! Cependant, le dire ne change rien, si vous ne pouvez pas en vérifier vous-même la provenance (sur Internet, il est facile de constater que la plupart des expériences en la matière sont menées au Canada, en Belgique... mais plus rarement en France). Nous laissons donc ce débat aux amateurs...

● Comment préparer le bœuf ?

Plus la viande est maigre, plus elle risque d'être ferme. C'est la raison pour laquelle il peut être intéressant d'utiliser les marinades, qui permettent de l'attendrir. Il faut prévoir un petit peu de temps (pas pour la préparation : là, c'est vraiment l'affaire de quelques minutes, mais pour laisser la viande bien mariner). Sinon, c'est très simple. Une recette parmi toutes les autres : faites mariner votre steak 2h au réfrigérateur, dans un mélange composé de 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre, 2 cuillères à soupe d'eau, de l'huile d'olive, 1 cuillère à café de gingembre moulu, 1 cuillère à café de sucre, 1 gousse d'ail pilé.

Plus la viande est tendre, moins le temps de marinade doit être long : 30 minutes à 2h pour les viandes tendres, de 4 à 12h pour les morceaux plus durs. De la même façon, il faut jouer sur l'acidité : les portions les plus fermes nécessitent l'ajout d'ingrédients acides (vinaigre, jus de citron ou d'agrumes, notamment).

Il faut toujours prévoir suffisamment de liquide (compter environ 60 ml pour 200g de viande) et retourner la viande régulièrement. Ne laissez pas l'ensemble à température ambiante, placez-le au réfrigérateur. N'hésitez pas à varier les ingrédients selon votre goût : épices, herbes, aromates, jus parfumés...

Pensez également à conserver un peu de marinade pour en arroser la viande en cours de cuisson : cela viendra encore relever les parfums.

Enfin, si vous congelez une partie de votre viande, vous pouvez placer de la marinade dans le sac de congélation : pendant la décongélation, la viande continuera de mariner.

● Quelques “trucs” de pro pour réduire la part des lipides !

- Le choix de la viande est naturellement, on l'a vu précédemment, la meilleure manière de limiter l'apport de lipides. Même s'ils demeurent plus gras qu'un blanc de poulet (sans la peau), les morceaux de bœuf maigres sont un excellent choix !



- Avant de faire cuire la viande, enlevez toute la graisse visible. Pour faciliter les choses, placez au préalable votre morceau de viande au congélateur une vingtaine de minutes : durcie par le froid, elle sera plus facile à retirer.

- Le mode de cuisson est évidemment important : faire griller la viande ne nécessite pas d'apport supplémentaire de matière grasse (oubliez, une bonne fois pour toute, le steak cuit dans du beurre !).

- Lorsque vous faites un plat en sauce, un ragoût, une soupe... pensez à les réfrigérer. En retirant la couche de graisse durcie qui se forme sur le dessus, vous allégerez d'autant votre préparation. Dans le même ordre d'idée, vous pouvez également plonger quelques glaçons dans la préparation, ce qui permettra de figer la graisse autour des glaçons.

- Une fois le bœuf cuit, rincez le à l'eau chaude.

● Bœuf : le bon morceau

Pour vous aider à choisir, lorsque vous serez dans le rayon ou chez votre boucher, nous avons regroupé les informations nutritionnelles sur certains morceaux de bœuf. Elles sont rassemblées dans le tableau récapitulatif qui suit. Ces données restent purement indicatives : forcément, elles varient d'un animal à un autre, de son alimentation, de la façon dont il a été élevé et abattu... Le but est donc de vous donner un ordre d'idée, mais vous pouvez trouver des variations importantes d'une source à une autre.



	Apport calorique (en kCal)	Protéine (en g)	Lipides (en g)	dont saturées (en g)
Bavette	148	28	4	1,6
Beefsteack	148	28	4	1,6
Côte	204	24	12	5,5
Entrecôte	204	24	12	5,2
Faux-filet	166	28	6	2,4
Filet	180	20	12	4,8
Flanchet	230	30	13	5,8
Gîte	300	28	25	9,3
Hampe	200	26	7	2,6
Jarret	165	28	4	1,8
Macreuse	242	28	9	3,5
Onglet	157	28	5	2
Steak haché (10% MG)	212	24	13	5,6

● Quelques recettes...

Surlonge aux petits oignons

225g de surlonge désossée
 ½ oignon émincé
 30 ml d'eau
 ½ cuillère à soupe de sucre
 Huile d'olive

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et blondir l'oignon émincé, puis réservez le. Faites alors cuire la viande 5 à 7 minutes, avant de la réserver à son tour. Remettez l'oignon, et ajoutez l'eau et le sucre. Faites revenir, jusqu'à évaporation du liquide. Découpez la viande en fines tranches, nappez-les avec les oignons.

Informations nutritionnelles : 255 calories, 34g de protéine, 8g de glucides, 8,5g de lipides



Filet en croûte de moutarde

225g de filet de bœuf
 30g de moutarde
 Jus de citron
 1 gousse d'ail pilée
 Poivre
 ½ cuillère à café de graines de fenouil

Dans un bol, mélangez la moutarde, le jus de citron, l'ail, le poivre et les graines de fenouil. Étalez la préparation sur la viande en tranches. Faites mariner 3h au réfrigérateur, puis faites griller à feu moyen, en arrosant en cours de cuisson avec une part de la marinade.

Informations nutritionnelles : 270 calories, 31g de protéine, 2g de glucides, 14g de lipides



Le steak haché «Maison»

225g de bœuf haché
 14g de chapelure
 20g d'oignon émincé
 ½ œuf battu
 Sel et poivre

Mélangez tous les ingrédients. Faites griller 5 à 7 minutes de chaque côté.

Informations nutritionnelles : 180 calories, 25g de protéine, 6g de glucides, 6,5g de lipides

