



**LE BŒUF COOKING SHOW EST DE RETOUR !
AU MENU DE CETTE 4^E SAISON : GOURMANDISE ET SAVEUR**

Cuisinez le bœuf autrement !

Si elle est délicieuse grillée, la viande de bœuf révèle aussi d'autres atouts, quel que soit son mode de cuisson. Avec ses différents morceaux, textures et goûts, elle s'invite sur la table des Français en toute occasion et en toute saison.

D'ailleurs, **82%* d'entre eux déclarent en consommer au moins 1 fois par semaine.** Alors, comment varier les plaisirs ? La cuisiner autrement ? Innover pour surprendre les convives ? Grâce au **Bœuf Cooking Show**, la web émission lancée en 2021 par la filière élevage et viande bovine pour inspirer les gourmets.

Cette plateforme digitale dévoile **les nouvelles tendances culinaires** pour découvrir le bœuf sous toutes ses formes, mais donne aussi des techniques et astuces pour « tailler la bavette » et offrir toujours plus d'inspirations gourmandes !

* Source : Enquête CCAF 2019 du Credoc (consommations alimentaires en France, secteur des produits carnés)
Cette donnée se rapporte à la consommation des enfants et des adultes.

**CUISINEZ LE BŒUF AUTREMENT
GRÂCE AUX CONSEILS DU BŒUF COOKING SHOW !**

**AIMEZ LA VIANDE,
MANGEZ-EN MIEUX.**

**AU PROGRAMME :
UNE CUISINE SAINES
ET RESPONSABLE**



**BASTIEN
DE CHANGY**

PRÊT À RENCONTRER NOS CHEFS POUR UN VOYAGE DANS L'ASSIETTE ?

Pour la quatrième saison de l'émission, le **Bœuf Cooking Show** s'invite dans les cuisines de **trois chefs emblématiques des émissions TOP CHEF : Wilfried Romain, Jean Covillault et Chloé Charles**. Accompagnés de **Bastien de Changy**, présentateur de cette édition, ils mettent à l'honneur le bœuf de nos régions, en **travaillant chacun un morceau de bœuf imposé : le steak, le rumsteak et la basse côte**, associé à des produits de saison. 4 recettes exclusives, créées spécialement pour le Bœuf Cooking Show.



**WILFRIED
ROMAIN**



Wilfried Romain, chef du restaurant Lava, travaille le traditionnel **steak**. Sa mission : Aider les étudiants et jeunes actifs à cuisiner simple, mais original.

[Découvrir la recette](#)



**JEAN
COVILLAULT**



Quant au tendre et goûteux **rumsteak**, il est réinventé par **Jean Covillault**, chef du restaurant éphémère, Le Court Bouillon et de La Belle Tablée (son nouveau restaurant sur la Seine). Il présente un plat facile et pratique, à emporter en lunchbox ou à déguster à la maison en télétravail.

[Découvrir la recette](#)



**CHLOE
CHARLES**



Avis aux férus de Batchcooking, **Chloé Charles**, cheffe du restaurant Lago, propose **2 recettes** exclusives relevant les atouts de la **basse côte** tout en offrant une alternative **antigaspi**.

[Découvrir la recette](#)



RETROUVEZ-LES TOUT AU LONG DE LA SAISON 4 **SUR LA CHAÎNE YOUTUBE ET LES RÉSEAUX SOCIAUX DU BŒUF COOKING SHOW**
LES RECETTES SONT AUSSI DISPONIBLES DANS LEUR INTÉGRALITÉ
SUR WWW.LA-VIANDE.FR

[@boeufcookingshow](https://www.instagram.com/boeufcookingshow)



**AVIS AUX
AMATEURS CONNECTÉS
DE LA VIANDE**

**LE BŒUF COOKING SHOW
VOUS DONNE AUSSI RENDEZ-VOUS
SUR INSTAGRAM.**



@Gastronogeeek



Gastronogeeek, un chef cuisinier, auteur et créateur de contenus, connu pour sa cuisine inspirée de l'imaginaire et de la pop culture.



Gastronogeeek a offert une expérience culinaire explosive à sa communauté avec une revisite du rumsteak. Un petit tour dans l'univers atypique de Sword Art Online avec le célèbre sandwich à la viande et aux fleurs pour un combo manga et cuisine riche en saveurs.



@Totocuisstot



Totocuisstot est un créateur de contenus culinaires, réputé pour ses recettes détonantes !



Totocuisstot est aussi de la partie et cela promet de bons moments de partages et de rigolades. Retrouvez sa délicieuse proposition de rouleaux de printemps, réalisés avec de la pièce à brochettes de bœuf, qui inspirera tous les amateurs de recettes originales.



@Alexcook.in

alexcook.in est un véritable ambassadeur de la cuisine de découverte, de plaisir et de partage.



On finit en saveur avec **Alexcook.in**, qui a pour mission de réimaginer le paleron de bœuf. À découvrir dès novembre, une savoureuse déclinaison qui saura faire saliver tous les gourmands.

**RETROUVEZ
LES RECETTES
DES INFLUENCEURS
SUR LES RÉSEAUX
SOCIAUX DU BŒUF
COOKING SHOW !**



TAILLEZ VOTRE BAVETTE ET AFFUTEZ VOS COUTEAUX AVEC



EN CHOISSANT LA VIANDE...

La France est connue pour sa tradition d'élevage de vaches de race à viande et le savoir-faire de ses éleveurs, qui se caractérise notamment par **un élevage herbager, à taille humaine, autonome et respectueux du bien-être animal. Un modèle d'élevage** respectueux de l'environnement qui offre une viande durable, tendre, riche en saveur et qualitative aux consommateurs.

... ET LE BON MORCEAU !

Entre le rôti, le steak, le rumsteak, le faux-filet, la pièce à brochettes l'été et à fondue l'hiver, le bœuf est réputé pour son côté juteux et savoureux. Toutes ces différentes pièces offrent de nombreuses possibilités en cuisine. Avec cette viande, il n'y a pas de bons ou de mauvais morceaux, mais plutôt des morceaux adaptés à chaque type de cuisson, tous riches en saveurs et délicieux. Appréciée des gourmets, la viande de bœuf se prête à mille recettes,

qu'elles soient faciles, traditionnelles ou originales. Elle s'adapte à toutes les occasions, du quotidien avec le batchcooking, aux repas sur le pouce, jusqu'aux plats mijotés pour recevoir. Elle est aussi l'une des valeurs sûres des repas en famille, des apéros dinatoires et des moments « fast & cook », de quoi satisfaire les aficionados de la viande en toutes circonstances. Épicuriens, ultra connectés, étudiants, télétravailleurs, chacun peut savourer.

La pièce
à fondue



Le rôti



Le faux
filet



Le
rumsteak



Le
steak



La pièce à
brochettes



Le
paleron



La basse
côte



ET EN FAISANT LE PLEIN DE CONSEILS DE PRO ET D'ASTUCES ANTI-GASPI

AVANT DE PASSER
DERRIÈRE LES FOURNEAUX



À L'ŒIL,

une bonne viande de bœuf doit être rouge...

... mais cette teinte peut varier d'un rouge vif à une couleur plus sombre, se rapprochant vers le pourpre.

Un rouge très clair désigne le plus souvent un animal jeune, tandis qu'une teinte plus foncée indique un plus âgé.

La maturation induit un processus d'oxydation, ce qui change également la couleur de la viande.

LA PRÉPARATION DE VOTRE VIANDE DE BŒUF !

Tous les professionnels de la viande le recommandent, pour préserver la qualité du bœuf, il est préférable de la **sortir 30 minutes à 1 heure avant la cuisson** afin de la laisser revenir à température ambiante. Cela accélère et homogénéise la cuisson.

POUR UNE VIANDE TENDRE ET JUTEUSE !

Tout morceau de bœuf doit idéalement reposer **la moitié de son temps de cuisson**. Laisser la viande reposer à couvert.



ASTUCE
ANTI-GASPI

La basse-côte, le rôti, la pièce à fondue... Autant de belles et grosses pièces qui, à chaque occasion, régaler les grandes tablées, mais qui se jouent parfois de l'appétit de nos convives, même les plus gourmands.

Mais que faire de ces restes de viandes ?

Envie de chaud ?

> On opte pour un délicieux one pot pasta au bœuf avec les restes de votre steak.

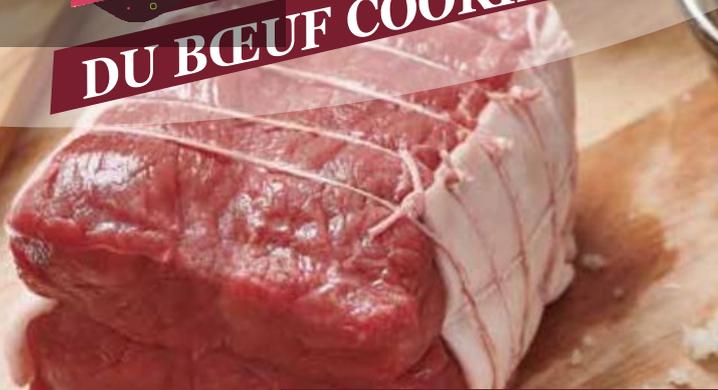
Plutôt recette froide ?

> On retwiste une délicieuse salade avec les restes des morceaux de basse côte de bœuf de la veille.



RELEVEZ
LE CHALLENGE
DU BŒUF COOKING SHOW

AVEC LES RECETTES INÉDITES
DE LA SAISON 4!



Le rôti de bœuf spécial

Référence de la cuisine de l'hexagone, **le rôti de bœuf** est un incontournable. **Le Bœuf Cooking Show** propose aux épiqueurs d'enfiler la toque et le tablier de chef et de **détourner la traditionnelle recette française** en réalisant un burger, avec des tranches de rôti de bœuf accompagnées d'un fromage bleu et de quelques légumes.

[Je découvre la recette](#)



NOS TIPS POUR UN DÉLICIEUX RÔTI DE BŒUF !

- PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À **240° PENDANT 20 À 30 MINUTES.**
- GLISSEZ-Y **UN RÔTI GRAISSÉ** AU PRÉALABLE.
- **AU BOUT DE 10 MINUTES, BAISSÉZ LA TEMPÉRATURE À 180°** ET FINISSEZ LA CUISSON.
- **LAISSEZ REPOSER LA VIANDE** LA MOITIÉ DU TEMPS DE CUISSON.

QUEL QUE SOIT LE PLAT QUE VOUS SOUHAITEZ PRÉPARER,
**N'OUBLIEZ PAS QUE LES BOUCHERS
SERONT TOUJOURS DE BONS CONSEILS POUR VOUS GUIDER !**



RELEVEZ
LE CHALLENGE

DU BŒUF COOKING SHOW

AVEC LES RECETTES INÉDITES
DE LA SAISON 4!

La recette de basse côte persillée spéciale

Agréablement persillée, **la basse côte peut être grillée ou poêlée mais aussi mijotée.** Dans cette recette spéciale Bœuf Cooking Show, créée tout spécialement par la cheffe Chloé Charles, ce morceau est grillé à la perfection et mariné pour rehausser les saveurs.

Dégustée en fines tranches, cette viande saura surprendre le palais. On ose une marinade riche en saveurs de la viande de bœuf avec la recette de basse côte marinée aux épices douces, carottes rôties – crousti et sauce yaourt.

Une combinaison de parfums qui saura éveiller les sens.

[Je découvre la recette](#)

VIANDE PERSILLÉE ?
BON OU PAS ?



DU BŒUF DE MEILLEURE QUALITÉ !

Contrairement aux idées reçues, la graisse présente dans une pièce de bœuf est signe de qualité. Les petites lignes qu'on retrouve dans ses muscles et qui se présentent sous forme de filaments blancs, sont appelées le persillage. Il révèle la tendreté et la texture

fondante de la viande. Véritable indice de qualité, il fait de la pièce de bœuf une viande goûteuse et juteuse.

Au moment de la cuisson, le persillage fond et lubrifie les fibres musculaires du bœuf, augmentant ainsi sa tendreté. Il accroît le jus et les sucs présents et donne du goût à la viande. **Donc, plus la viande est persillée, plus elle sera savoureuse.**



Le Bœuf Cooking Show, une émission qui met à l'honneur la culinarité et la viande

LE BŒUF COOKING SHOW C'EST :

8

MORCEAUX
de bœuf
à l'honneur



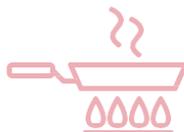
8

THÈMES
culinaires



30

RECETTES
imaginées
par 20 invités



+ 30

de
MILLIONS
de vues
depuis
le lancement



À PROPOS D'INTERBEV BOVINS

INTERBEV Bovins est l'une des 5 sections spécialisées d'INTERBEV, Association Nationale Interprofessionnelle du Bétail et des Viandes, fondée en 1979 à l'initiative des organisations représentatives de la filière française de l'élevage et des viandes. Elle reflète la volonté des professionnels des secteurs bovin, ovin, équin et caprin 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. Afin de mieux intégrer les attentes de la société, les professionnels de cette filière se sont rassemblés autour d'une démarche de responsabilité sociétale, le «Pacte sociétal», qui vise à mieux répondre collectivement aux enjeux en matière d'environnement, de protection animale, de juste rémunération des acteurs de la filière et d'attractivité de ses métiers au service d'une alimentation raisonnée et de qualité. En 2021, INTERBEV reçoit à nouveau le label AFNOR «ENGAGÉ RSE CONFIRMÉ» de niveau 3 sur 4 pour sa démarche collective de responsabilité sociétale. Aujourd'hui, cette démarche qui engage la filière dans la promesse responsable et durable «Aimez la viande, mangez-en mieux.», est portée par une campagne de communication collective du même nom, signée « Naturellement Flexitariens ».