



# LA VIANDE DE BOEUF

SÉLECTIONNÉE PAR BIOCOOP



RECETTE À L'INTÉRIEUR !



# COMMENT BIEN CHOISIR SA VIANDE ?



Le bœuf offre une diversité de goûts et de textures selon le morceau et le mode de cuisson choisis.

À l'arrière de l'animal se trouvent les morceaux tendres qui peuvent être grillés, poêlés ou rôtis. À l'avant, la viande peut être braisée ou bouillie. Elle nécessite plus de cuisson afin de l'attendrir mais est plus économique !

SUIVEZ LE GUIDE !

PIÈCES DE VIANDE SELON LE MODE DE CUISSON				DES IDÉES À CUISINER
Basse côte	✓			Basse côte grillée aux herbes
Bavette d'ailouay	✓			Bavette d'ailouay, sauce aux champignons et à la crème
Bourguignon ou Pot-au-feu* (collier, basse côte, jarret, queue, gîte-noix, paleron, poitrine...)			✓	Daube de bœuf aux pruneaux (retrouvez la recette en fin de document)
Côte	✓			Côte de bœuf en croûte de sel
Entrecôte	✓			Entrecôte sauce béarnaise
Filet / Faux-filet	✓	✓		Filet de bœuf en croûte
Hampe	✓			Hampe marinée au curry
Jarret			✓	Jarret de bœuf aux lentilles

PIÈCES DE VIANDE SELON LE MODE DE CUISSON				DES IDÉES À CUISINER
Joue			✓	Joue de bœuf aux carottes et épices
Onglet	✓			Onglet à l'échalote
Paleron			✓	Bœuf braisé aux carottes
Pavé ou steak* (araignée, tende et rond de tranche, macreuse...)	✓			Soupe de bœuf au lait de coco
Poitrine			✓	Poitrine de bœuf fumée à la cassonade
Queue			✓	Parmentier de bœuf
Rôti* (rond de tranche, tende de tranche, plat de tranche, poire...)			✓	Rôti à l'oignon caramélisé
Rumsteck	✓	✓		Pavé de rumsteck au poivre



## NOUVELLES DÉNOMINATIONS EN RAYON

Les emballages de viande de bœuf, veau et agneau présentent une dénomination simplifiée du morceau. L'étiquette précise :

Nom du morceau (entrecôte, rumsteck...) ou type de morceau (pot-au-feu, rôti...);

Type de cuisson recommandée (à griller, à rôtir, à mijoter...);



Niveau de qualité de la viande selon un nombre d'étoiles (critère de tendreté pour les cuissons rapides, critère de moelleux pour les cuissons lentes) \*\*\* potentiel de qualité supérieur, \*\* intermédiaire, \* inférieur;

\* Nouvelles dénominations d'étiquetage, selon l'arrêté du 13 décembre 2014.

## L'ENGAGEMENT DE BIOCOOP



CHEZ BIOCOOP, LA VIANDE EST EXCLUSIVEMENT D'ORIGINE FRANCE. LES ANIMAUX SONT NÉS, ÉLEVÉS, ABATTUS ET TRANSFORMÉS EN FRANCE.

Biocoop et les groupements de producteurs partenaires ont défini des spécifications d'élevage plus exigeantes que le règlement bio européen : c'est le cahier des charges Ensemble.



### LES VALEURS AJOUTÉES DE BIOCOOP AVEC SA MARQUE ENSEMBLE

#### SYSTÈMES D'ÉLEVAGE



- » Ferme en polyculture / élevage pour la complémentarité des productions
- » Fermes 100 % bio
- » Taille limitée de l'élevage

#### RACES



- » Charolais, Limousin pour Bretagne Viande Bio
- » Charolais, Limousin, Blonde d'Aquitaine et Salers pour Le Pré Vert

#### ALIMENTATION



- » Alimentation 100 % bio des animaux, sans OGM, sans produits phytosanitaires
- » Autonomie alimentaire privilégiée : lien au sol, au minimum 80 % de l'alimentation doit provenir de l'exploitation (herbes, foin et céréales)

#### CONDITIONS D'ÉLEVAGE



- » Alimentation maternelle prolongée jusqu'à 6 mois
- » Élevage en plein air et sur pâtures toute l'année
- » Durée d'élevage de 36 mois au minimum

### LES VALEURS AJOUTÉES DE BIOCOOP AVEC SA MARQUE ENSEMBLE

#### SOINS



- » Médecine douce (homéopathie et phytothérapie)
- » Aucun antibiotique en préventif
- » Un seul traitement de synthèse autorisé (antiparasitaire ou antibiotique), ce qui n'est pas le cas dans le règlement bio européen (antiparasitaires non limités)

#### CONSTRUCTION DE FILIÈRES



Collaboration et contractualisation :

- » Débouchés avec un engagement sur des volumes d'achat sur 2 ans
- » Prix déterminés conjointement entre les groupements de producteurs et Biocoop
- » Maîtrise de la qualité des productions
- » Apport d'outils collectifs

### L'ÉLEVAGE ET L'ÉQUILIBRE PAYSAGER

L'élevage herbivore concourt à l'équilibre agronomique des fermes et plus généralement à l'équilibre paysager de nos campagnes.

Il contribue à l'entretien des espaces naturels en limitant les risques d'incendies (grâce au débroussaillage), d'avalanches en montagne et d'inondations en plaines, d'érosion des sols. Les herbages préservent une faune et une flore diversifiées. Sans oublier l'attrait touristique des troupeaux !



## LES PRODUCTEURS PARTENAIRES DE BIOCOOP

Pour la viande de bœuf, deux groupements de producteurs sont partenaires de Biocoop dans la démarche de commerce équitable « Ensemble, solidaires du producteur au consommateur ».



Groupement d'éleveurs bio bretons de bovins, porcs, veaux et ovins. Il est composé de 236 éleveurs, d'artisans bouchers et de transformateurs présents dans les 4 départements bretons.

Le groupement de producteurs SICABA (coopérative d'éleveurs du Bourbonnais) propose également de la viande de bœuf bio chez Biocoop, bien qu'il ne soit pas signataire de la démarche « Ensemble ».

+



Groupement d'éleveurs bio de bovins, porcs, veaux et agneaux dans le sud-ouest. Créé en 2006, il rassemble 45 éleveurs majoritairement présents en Dordogne, Corrèze, Gironde, Haute-Vienne, Lot-et-Garonne et Lot.

### LE COMMERCE ÉQUITABLE AVEC LES PRODUCTEURS PRÈS D'CHEZ NOUS !

En partenariat avec les groupements de producteurs français, Biocoop a créé des filières équitables fondées sur le respect de critères sociaux et écologiques exigeants. Objectifs : mieux défendre les intérêts des producteurs, équilibrer les négociations afin de garantir une rémunération juste et équitable pour les producteurs et un prix accessible pour les consommateurs. C'est aussi une démarche de qualité, avec des critères plus exigeants que le règlement bio européen.

DES FILIÈRES  
DURABLES  
CONSTRUITES AVEC  
LES ÉLEVEURS

## DAUBE DE BŒUF AUX PRUNEAUX

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 min.

CUISSON : 3 h.

### INGRÉDIENTS

800 g de Bourguignon (basse côte, gîte-noix, jumeau ou jarret),  
500 g de carottes, 200 g de champignons de Paris frais, 100 g de lardons natures, 250 g de pruneaux dénoyautés, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 3 cs d'huile d'olive, 2 cs de farine, 1 tomate fraîche ou ½ boîte de pulpe de tomate, 1 bouquet garni (thym, laurier, persil), 1 cube de bouillon de légumes, 3 verres de vin rouge, sel, poivre.



### PRÉPARATION

1

Peler et couper les carottes en rondelles. Émincer l'oignon et piler l'ail. Réhydrater les pruneaux dans 30 centilitres de bouillon de légumes chaud puis les dénoyauter.

2

Faire revenir dans l'huile les morceaux de bœuf à feu vif jusqu'à ce qu'ils soient dorés, ajouter les échalotes, l'ail, les lardons, les carottes. Saupoudrer de farine puis mélanger. Ajouter la tomate, le vin, le bouquet garni et assaisonner. Réduire le vin à feu moyen puis verser le reste de bouillon chaud et laisser cuire à couvert pendant 2 heures. Ajouter les pruneaux et les champignons 20 minutes avant la fin de la cuisson.

3

Servir la daube bien chaude accompagnée de pommes de terre vapeur ou de riz.

# NOTRE CHARTE

Notre réseau  
de magasins Biocoop  
a pour objectif de

DÉVELOPPER  
L'AGRICULTURE  
BIOLOGIQUE

dans un  
esprit d'équité  
& de coopération

En partenariat avec les groupements  
de producteurs, nous créons des filières  
équitables fondées sur

LE RESPECT DE CRITÈRES SOCIAUX  
& ÉCOLOGIQUES EXIGEANTS.

Nous nous engageons sur

LA TRANSPARENCE DE NOS ACTIVITÉS  
& LA TRAÇABILITÉ DE NOS APPROVISIONNEMENTS.

Présents  
dans les instances professionnelles,

NOUS VEILLONS À LA QUALITÉ  
DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE.

Nos magasins Biocoop

DES LIEUX D'ÉCHANGES & DE SENSIBILISATION  
POUR UNE CONSOM'ACTION RESPONSABLE.



+ DE 380 MAGASINS PARTOUT EN FRANCE,  
LISTE COMPLÈTE SUR [WWW.BIOCOOP.FR](http://WWW.BIOCOOP.FR)



Vous avez des questions  
sur Biocoop, sur un produit ?

Contactez la ligne  
consommateurs au :

0 800 807 102 Service à appeler  
gratuitement

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) - Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Imprimé avec des encres à bases végétales sur papier 100 % recyclé.  
Biocoop - SA Coop à capital variable - 12 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris - 382 891 752 RCS Paris  
Création Agence Cosmic - Photos : Shutterstock, DR - Imprimé par Les Hauts de Vilaine BP 52179 35221  
CHÂTEAUBOURG CEDEX, entreprise Imprim'Vert (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées)  
Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - BF3772 - 6/2016.

