

Bavette d'aloiau

*Bavette d'aloiau, tranchée, fraîche, sous vide, calibre de 130 à 180 g.
La bavette d'aloiau est servie grillée avec des frites ou des légumes verts.
On l'agrémente souvent de beurre maître d'hôtel ou d'une petite sauce (béarnaise, poivre, échalote...).*



La bavette d'aloiau est un morceau goûteux, constitué de longues fibres peu serrées, qui se situe sous la partie ventrale de l'animale. Dans nos offres, ce morceau est présenté tranché sous forme de steak, soit manuellement pour quatre d'entre elles, soit mécaniquement pour celle restante. On note toutefois des différences de grammages en fonction des distributeurs (entre 130 et 180 g). Afin de coller au mieux avec les portions recommandés par le GEMRCN, à savoir 40 g net à consommer dans l'assiette pour les maternelles, 60 g pour les élémentaires et le dîner des personnes âgées en institution (contre 80 g pour le déjeuner), et 80 à 100 g pour les adolescents et les adultes, il convient de privilégier certaines offres plutôt que d'autres. Ainsi, en tenant compte d'une perte à la cuisson d'environ 15 à 20 % (précision fournie par un industriel), les offres en 130 g sont notamment celles qui conviennent le mieux aux adolescents et aux adultes. Pour les autres catégories de population, vous n'aurez par contre pas d'autre choix que de partager les steaks en deux. Par exemple, une pièce

de 150 g pourra aisément convenir pour deux élèves du niveau élémentaire. Côté cuisson, la bavette d'aloiau se prépare tout simplement saisie à la poêle ou au grill (une à deux minutes de chaque côté). S'il est conseillé, comme le préconise deux industriels, de sortir la viande du sous vide quarante-cinq minutes, voire deux heures avant son utilisation, il peut aussi être judicieux de la laisser reposer à température ambiante quelques instants avant de la cuire. Cela évitera un choc thermique qui aurait pour résultat de contracter les fibres musculaires et de durcir la viande. Nutritionnellement, la bavette d'aloiau apporte en moyenne 3,3 mg de fer pour 100 g et cela, quel que soit degré de cuisson¹⁰. Par rapport à une portion de 130 g, elle fournit ainsi 26,8 % des ANC¹¹ (soit plus de ¼ de ceux-ci) pour une adolescente ou une femme adulte.

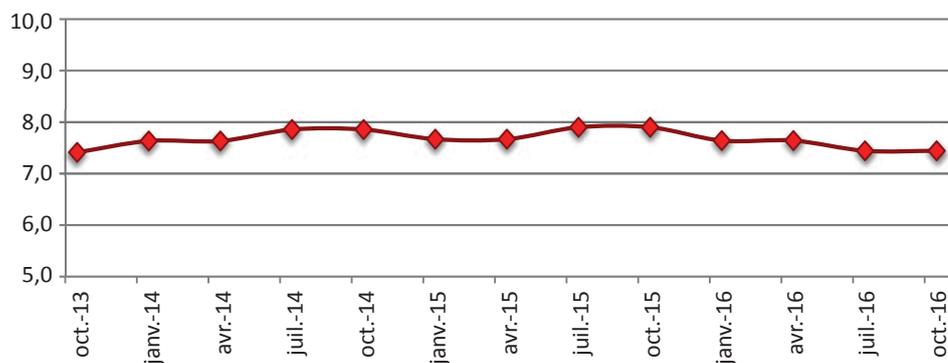
¹⁰ Etude Nutrition, valeurs nutritionnelles des viandes cuites, publication 2015, CIV (Centre d'Information des Viandes), page 58.

¹¹ Apports Nutritionnels Conseillés pour des adolescentes de 13 à 19 ans et pour une femme adulte : 16 mg/jour.

Le saviez-vous ?

La maturation de la viande de bœuf après abattage est indispensable. Lors du refroidissement de celle-ci en chambre froide le glycogène présent dans les muscles se transforme en acide lactique (acidification de la viande). Cette réaction a pour effet de durcir le muscle, mais permet la libération d'enzymes qui vont fragmentées les protéines et provoquer un attendrissement naturel appelé « maturation ».

Evolution de l'indice tarifaire 2013-2016



Suggestions du chef

Astuces/Idees

Pour varier un peu, remplacez la traditionnelle sauce au bleu par une sauce au Mont-d'or et vin du jura.

Thèmes & Recettes

La forêt : Bavette aux cèpes et giroles

L'automne : Pièce du boucher au potimarron

Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	Matières grasses	dont AGC	Fer	Rapport P/L	Industriels Marque
BRAKE	47431	103 kcal	22,0 %	traces	3,3 %	1,4 %	NC	6,67	BIGARD Brake
FRANCE FRAIS	196209	139 kcal	22,0 %	traces	5,7 %	NC	3,3 mg	3,85	JEAN ROZE NC
KRILL	12737	133 kcal	20,2 %	traces	5,7 %	NC	NC	3,54	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	99530	109 kcal	23,8 %	traces	1,9 %	0,7 %	NC	15,87	GOEDEGEBUUR Le Boucher du Chef
TRANSGOURMET	624742	103 kcal	18,0 %	traces	3,3 %	1,5 %	3,3 mg	5,45	BEAUVALLLET RESTAURATION Beauvallet Restauration

Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Type de viande et %	Maturation après abattage	Origine matière première	Industriels Marque
BRAKE	47431	crue, tranchage manuel, épluchée, épaisseur NC	bavette d'ailou de bœuf 100 %	NC	UE	BIGARD Brake
FRANCE FRAIS	196209	crue, tranchage mécanique, épluchée, aplatie, épaisseur 1 à 2 cm	bavette d'ailou de bœuf 100 %	8 jours minimum	UE (Allemagne, Autriche, Belgique, Croatie, Danemark, Espagne, Finlande, France, Grèce, Irlande, Italie, Luxembourg, Pays-Bas, Portugal, Suède)	JEAN ROZE NC
KRILL	12737	crue, tranchage manuel, épluchée, aplatie au besoin, épaisseur NC	bavette d'ailou de bœuf 100 %	10 jours	France	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	99530	crue, tranchage manuel, PAD, non aplatie épaisseur variable	bavette d'ailou de bœuf 100 %	14 jours minimum	Allemagne, Autriche, France, Pays-Bas	GOEDEGEBUUR Le Boucher du Chef
TRANSGOURMET	624742	crue, tranchage manuel, épluchée à vif, épaisseur +/- 1 cm	bavette d'ailou de bœuf 100 %	variable	UE	BEAUVALLLET RESTAURATION Beauvallet Restauration

	Référence	Mise en œuvre %	Coefficient de perte de poids	DLC	Durée de conservation après ouverture	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	47431	sortir du sachet 2 h avant cuisson	NC	15 jours	24 h	sous-vide, pièce de 180 g, sachet de 5 pièces	BIGARD Brake
FRANCE FRAIS	196209	NC	NC	14 jours	NC	sous-vide, pièce de 135 à 145 g, sachet de 10 pièces	JEAN ROZE NC
KRILL	12737	poêler ou griller	NC	15 jours	NC	sous-vide, pièce de 130 à 150 g, sachet de 10 pièces	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	99530	sortir du sachet 45 min avant cuisson, poêler ou griller	NC	25 jours	24 h	sous-vide, pièce de +/- 180 g, sachet de 5 pièces	GOEDEGEBUUR Le Boucher du Chef
TRANSGOURMET	624742	poêler ou griller	15 à 20 %	12 jours	24 h	sous-vide, pièce de 140 g, sachet de 5 pièces	BEAUVALLLET RESTAURATION Beauvallet Restauration

Références

- **Consommation française de viande** : Agreste Conjoncture, mai 2016, synthèses n° 2016/289. <http://agreste.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/conjsynt289201605cons>
 - **Prix, production et consommation de viande bovine en France et dans l'UE** : dgccfr éco, n°24, janvier 2014. http://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/dgccfr/documentation/dgccfr_eco/dgccfr_eco_24_v viande_bovine.pdf
 - **Les crises sanitaires dans la filière viande** : Insee (institut national de la statistique et des études économiques). http://www.insee.fr/fr/themes/document.asp?reg_id=0&id=2123
 - **Composition du museau de bœuf** : Code des usages de la charcuterie, édition 2011, page 2,263.
 - **Valeurs nutritionnelles de la bavette de bœuf** : Etude Nutrition, valeurs nutritionnelles des viandes cuites, publication 2015, CIV (Centre d'Information des Viandes), page 58.
 - **Apports nutritionnelles conseillés pour la population française**, 3ème édition, Tec et DOC, 2001.
- GEMRCN (Groupe d'étude des marchés de restauration collective et de nutrition), Recommandation relative à la nutrition, Juillet 2015.
Base de données AIDOMENU, Evolutions tarifaires SARA, Panel d'acheteurs de collectivités