

Le P'tit Ouvrier

N°8

Le journal pédagogique des 7-11 ans

Le steak, il te fait un effet bœuf !



Page 2
**Un peu
d'histoire**

Page 3
**Les différentes
cuissons
de la viande**

Page 4
**Sciences
et santé**

Page 5
**Les différents
morceaux
de viande**

Qui suis-je ?

- ✓ Je suis un plat de viande grillée ou poêlée
- ✓ Je suis populaire dans de nombreuses cultures du monde
- ✓ Je suis mangé en tranche ou hâché
- ✓ Je fais partie du top 5 des aliments préférés des enfants



Un peu d'Histoire

Les origines du steak remontent à la Préhistoire. Les premiers humains chassaient et mangeaient de la viande animale, y compris de la viande de bœuf. Le steak a été un plat populaire dans de nombreuses cultures du monde. En Europe, le steak était un plat courant dans la Grèce antique et la Rome antique. Il était également apprécié dans l'Angleterre médiévale. Le steak est devenu populaire au cours du XIX^e siècle, aux États-Unis. Il a été popularisé par les immigrants européens, qui ont apporté leurs propres traditions culinaires.



Le sais-tu ?

Le terme de steak correspond à une forme de découpe de la viande.

L'expression

**Que peut-on dire lorsqu'on fait les choses dans le désordre ?
Faire avant ce qui devrait être fait après !**

Pour trouver l'expression, déchiffre la phrase en remplaçant chaque icône par la lettre qui lui correspond.

Solution page 8

											
M	E	T		R		L	A				
											
C	H				U			V		N	
											
		S	B	O		U	F				

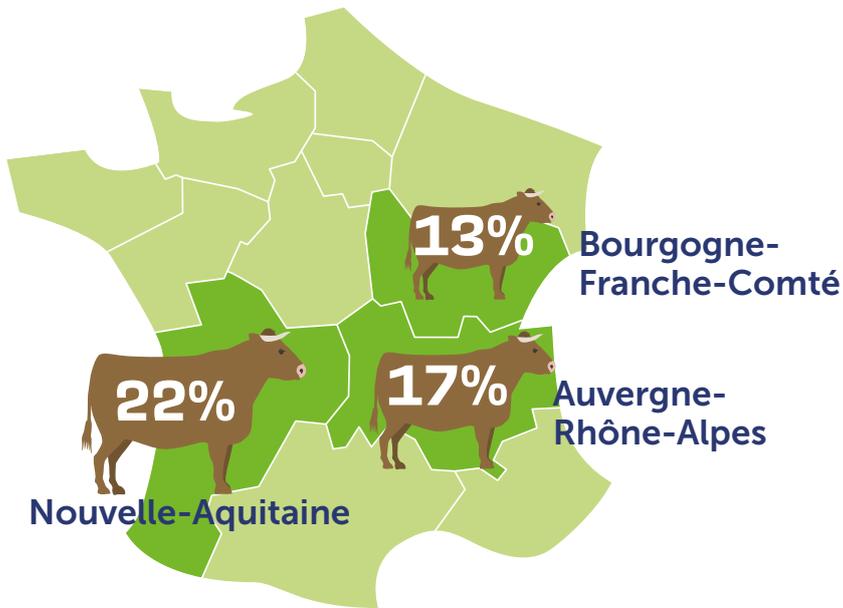


Géographie



La France, premier producteur de viande bovine en Europe

La France produit près de 20,6 % de la viande bovine (vaches élevées pour leur viande) de l'Union européenne et demeure le 1^{er} producteur devant l'Allemagne, l'Italie et l'Espagne.



Source : Fiche filière bovine, FranceAgrimer

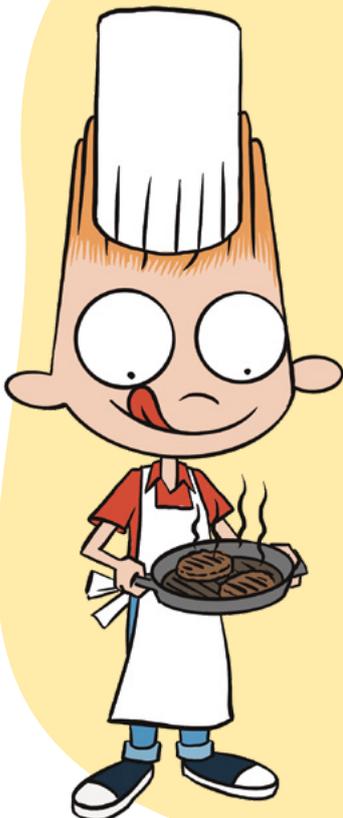


Le sais-tu ?

Le steak tartare est une recette de viande crue hachée gros, ou coupée en petits cubes et assaisonnée de jaunes d'œufs crus, de fines herbes et d'épices fines.

Le conseil du P'tit Chef : Les différentes cuissons de la viande

Tu as déjà dû entendre au restaurant le serveur demander « **quelle cuisson préférez-vous pour la viande ?** » Il existe différentes façons de manger un steak :



- ✓ bleu
- ✓ saignant
- ✓ à point
- ✓ cuit
- ✓ bien cuit

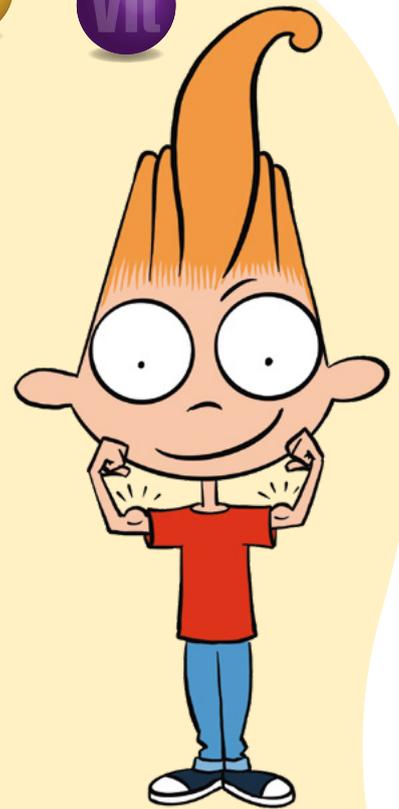




Les apports nutritionnels de la viande rouge

La viande de bœuf est une viande rouge nutritive qu'il convient d'intégrer dans sa ration alimentaire pour ses apports nutritionnels à l'organisme.

- ✓ Elle est riche en protéines et en minéraux (fer et zinc notamment).
- ✓ Elle contient plusieurs vitamines du groupe B (B1, B2, B3 (PP), B5, B6, B9 et B12).



La viande participe à la croissance et au bon développement musculaire

Elle contribue à l'équilibre alimentaire. Avec des légumes ou des féculents (comme les pâtes...), elle aide à structurer les repas.

Pour couvrir les besoins de ton corps sans trop de calories, de gras ou de sucre, c'est important de manger de tout et dans les bonnes proportions.

Astuce pour un repas équilibré

Pour déterminer la bonne portion de chaque aliment, c'est simple, utilise tes mains !



✓ 2 poignées pour les légumes



✓ 1 poignée pour les fruits



✓ 1 poignée pour les pâtes (crues)



✓ La paume de ta main pour la viande

Pour en savoir plus : mangerbouger.fr



Le sais-tu ?

Le steak haché porte bien son nom !
C'est un steak travaillé de cette façon afin qu'il soit plus facile à manger.

Une viande persillée, c'est quoi ?

Cela ne veut pas dire qu'il y a du persil dedans ! Ce terme de cuisine signifie qu'il y a un peu de gras dans la viande. Cela la rend plus tendre et plus fondante à la cuisson.

Salut les P'tits Agris, moi c'est Adrien !

J'ai 30 ans et je me suis installé en 2016 avec mes parents dans les Côtes-d'Armor, en Bretagne, après mes études.



Est-ce que tu peux nous présenter ton élevage ?

Aujourd'hui je suis associé avec ma mère et nous avons deux salariés.

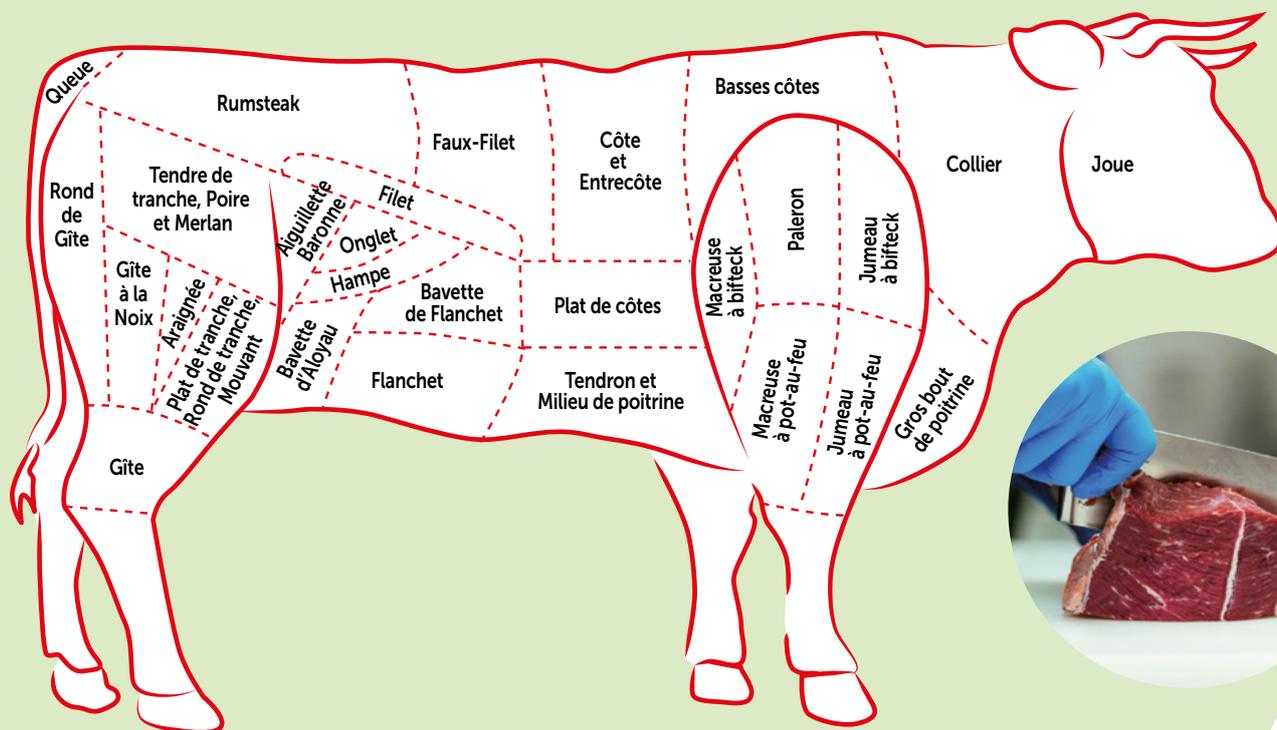
Nous avons plusieurs productions : des vaches Charolaises, des porcs, des poulets et 130 hectares de prairies et de cultures. Nous avons également un petit magasin à la ferme qui a été développé par mes parents il y a plus de 20 ans. Pour ma part je m'occupe des bovins, des terres et des poulaillers.

Comment élèves-tu tes bovins allaitants ?

Les animaux sont en plein air toute l'année, à l'exception de l'hiver (de décembre à février) qui se passe dans des bâtiments. Quand les bovins sont à l'herbe, je mets en œuvre une méthode de pâturage que j'ai acquise au cours de mon année d'apprentissage dans l'Indre (36) et qui se nomme « le pâturage tournant dynamique ». Cette méthode consiste à changer les animaux de parcelles tous les jours. Je suis en contact quotidiennement avec les vaches, ce qui favorise leur docilité et leur bien-être. Le veau est élevé avec sa mère jusqu'à ses 9 mois. Les femelles sont élevées pour renouveler le cheptel et les mâles sont engraisés.

Connais-tu ces morceaux de viande ?

Le boucher prépare différents morceaux de viande que l'on peut ensuite cuisiner.



La recette du P'tit Chef : Méga tartine, légumes croquants et bœuf

Réalise toi-même la recette avec Jules et Léna et fais-toi aider par un de tes parents.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

FROMAGE

- 150 g de fromage de chèvre frais
- 1/2 botte de ciboulette
- 1 citron vert
- 5 cl d'huile d'olives
- 1 pincée de sel et poivre

GARNITURE

- 200 g de faux-filet de bœuf
- 3 cl d'huile d'olives
- 1 pincée de sel et poivre
- Radis vert : 1 pièce
- Chou rouge : 100 g
- Carotte : 1 pièce
- Oignon rouge : 1 pièce
- Endive rouge : 1 pièce
- Baguette de pain : 2 pièces

PRÉPARATION

Prépare le fromage

Presse le jus d'un citron vert et coupe finement la ciboulette. Mélange le fromage de chèvre à la spatule en ajoutant le jus de citron vert, l'huile d'olives, la ciboulette, le sel et le poivre.

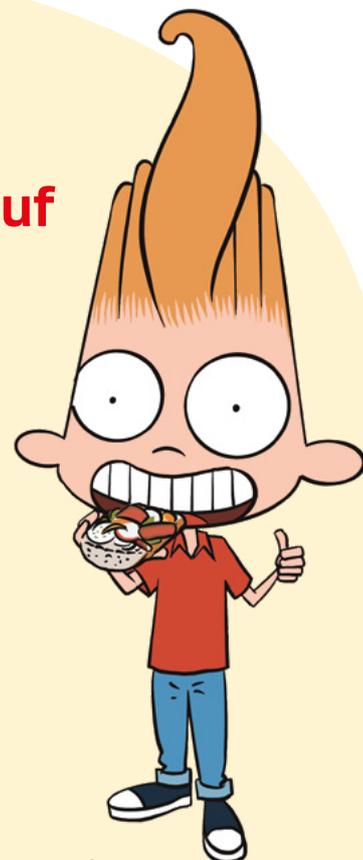
Prépare la garniture

Dans une poêle, mets un filet d'huile d'olives et laisse-la chauffer. Cuis ensuite la viande à feu vif de façon à ce qu'elle colore de chaque côté. Sale et poivre la viande, puis taille-la en cubes. Lave et épluche tous les légumes, taille-les en fins bâtonnets et mets-les dans l'eau froide afin qu'ils restent bien croquants. Épluche et émince l'oignon rouge.

Réalise un joli dressage

Fais préchauffer le four à 180°C en mode grill quelques minutes. Taille la baguette de pain en deux dans le sens de la longueur. Ajoute un peu d'huile d'olives au pinceau sur la mie, et mets le pain au four 3 minutes. Une fois toasté, tartine le fromage de chèvre sur toute la longueur du pain. Ajoute les légumes, les cubes de bœuf. Pour finir, coupe la baguette en tronçons pour la partager !

Retrouve d'autres recettes sur le site www.la-viande.fr



Vrai ou Faux ?

Coche les bonnes cases ! *Solution page 8*

VRAI FAUX



1 ▶ Le steak est source de vitamines et minéraux



2 ▶ Le steak vient exclusivement du bœuf.....



3 ▶ Le steak peut se manger cru



4 ▶ Le steak est produit exclusivement en Corse



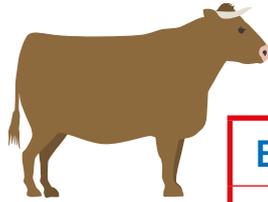
5 ▶ L'être humain mange du steak depuis la Préhistoire.....



6 ▶ Une viande persillée veut dire qu'il y a du persil dedans



MOTS mêlés



Surligne ou entoure dans la grille les mots proposés ci-dessous :

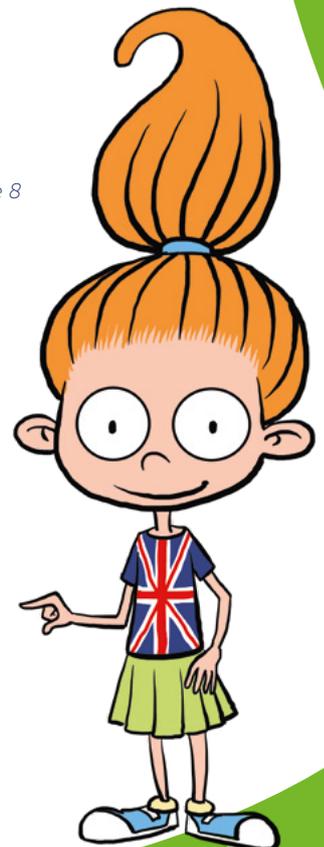
- | | |
|-----------|----------|
| BARBECUE | BŒUF |
| CUISSON | HACHÉ |
| GRILLER | ROUGE |
| PÂTURE | TENDRE |
| SAIGNANTE | PERSILLÉ |
| STEAK | VIANDE |
| TRANCHE | RÔTIR |
| ÉLEVAGE | BLEU |
| BOUCHERIE | JOUE |

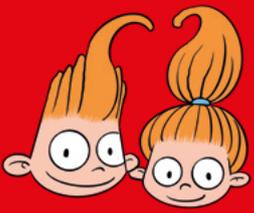
B	O	U	C	H	E	R	I	E	V	T
A	O	X	J	E	H	O	S	L	I	E
R	R	E	Z	G	C	T	T	E	A	N
B	L	E	U	U	A	I	E	V	N	D
E	U	O	J	F	H	R	A	A	D	R
C	U	I	S	S	O	N	K	G	E	E
U	P	E	R	S	I	L	L	E	X	J
E	S	A	I	G	N	A	N	T	E	Z
T	R	A	N	C	H	E	G	U	O	R
G	R	I	L	L	E	R	U	T	A	P

English exercise

Relie chaque mot à sa traduction anglaise. *Solution page 8*

- | | | | |
|---------------|--------------------------|--------------------------|-------------|
| Bœuf | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Pork |
| Viande rouge | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Marinated |
| Viande | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Beef |
| Viande hachée | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Calf |
| Bien cuite | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Well done |
| Mariné | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Minced meat |
| Protéine | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Meat |
| Veau | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Red meat |
| Porc | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Horse |
| Cheval | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Protein |





TOUT SAVOIR AVEC JULES ET LÉNA

L'identité des vaches en France

