

RECETTE ORIGINALE

BŒUF AUX EPICES PATATES DOUCES

Ingrédients pour 8 personnes :

1,6 kg de paleron, huile
2 gros oignons, 400g tomates
75 g farine, 1 bouquet garni
4 gousses d'ail, 200 g de carottes
et de piments végétariens,
1 piment fort, 125 g d'olives
2,4 Kg de patates douces,
2 poivrons, persil
sel, poivre, vin blanc



Technique :

Préparer la garniture aromatique, marquer le ragoût en cuisson, monder et concasser les tomates, épépiner et tailler les poivrons en lanières, singer, mouiller avec vin blanc et eau et ajouter le bouquet garni. Cuire doucement à couvert 2h00 environ. Tourner et cuire les patates douces. Hacher le persil, dresser le ragoût.

COMPOSITION ALIMENTAIRE (pour 100 g)

Sources : Food Composition tables for use in the English speaking Caribbean. 1974 Caribbean food and nutrition institute Jamaïque.

Energie.....	268 Kcals	Fibres.....	0 g
Humidité.....	60 %	Cendres.....	0.5 g
Protéines	17.5 g	Ca	10 mg
Lipides.....	12 g	Fe	2,1 mg
Glucides.....	0 g	K	200 mg
Na	50 mg		

(valeurs pour la carcasse entière du boeuf.)

Remarque :

Le boeuf peut être une source importante d'acides gras saturés et de cholestérol.

POUR EN SAVOIR PLUS...

Ouvrages et textes

Le point sur les programmes de gestion des ressources génétiques chez les espèces de ruminants dans la Caraïbe. Naves M., Alexandre G., Leimbacher F., Mandonnet N., Menendez Buxadera A., 2001. INRA Production Animale, 14 (3): 181-192

Inventaire du Patrimoine Culinaire de la France : produits du terroir et recettes traditionnelles. Guadeloupe. 1998, 379 p. Albin Michel/CNAC/Région Guadeloupe, Editeurs.

Le bœuf créole

Institut National de
la Recherche Agronomique

Lycée d'Hôtellerie et
de Tourisme Archipel
Guadeloupe



Création / Réalisation : INRA & Pénélope Design 0590 41 95 15 / Octobre 2007

Crédit photo : INRA et Partenaires / Ne pas jeter sur la voie publique



INSTITUT NATIONAL DE LA RECHERCHE AGRONOMIQUE
CENTRE Antilles-Guyane • Domaine Duclos • 97170 Petit-Bourg
Tél. : 05 90 25 59 00 • Site Web : www.antilles.inra.fr



Document co-financé par les fonds européens (FEDER) et le Ministère de la Recherche

ALIMENTATION
AGRICULTURE
ENVIRONNEMENT



PRESENTATION

Bovin créole (Bos bovis.)

Creole : bœf la

Anglais : creole cattle

Espagnol : ganado criollo

La domestication de ce mammifère remonte au VII^e millénaire en Macédoine, en Crète et en Anatolie.

Les principales espèces domestiques élevées dans la Caraïbe et sur le continent américain n'existaient pas jusqu'à l'arrivée de Christophe Colomb. Le bétail des Antilles tire ses origines des bovins ibériques amenés par les premiers colons espagnols et portugais. Le cheptel bovin de Guadeloupe est aussi le résultat de métissages variés intervenus tout au long de la période de colonisation, et principalement durant le XVIII^e siècle. Des apports importants de bovins d'Afrique de l'Ouest ont en effet également été réalisés. Enfin, quelques introductions de bovins issus des colonies anglaises d'Amérique du Nord, de taurins européens et dans une moindre mesure de zébus indiens, sont venues compléter le cheptel. Le bovin Créole de Guadeloupe présente ainsi des caractéristiques originales, héritées de ces différents animaux et de leur croisement. Il a également été influencé par les conditions d'élevage auxquelles il a été soumis, et son isolement géographique.

Le bovin Créole représente aujourd'hui près de 45 % du cheptel bovin de Guadeloupe, soit environ 35000 têtes, dont 10000 vaches. Traditionnellement il est exploité en race pure dans des exploitations de type familial, de petite taille et pratiquant un mode d'élevage peu intensifié.

Dans ces conditions, ses qualités de rusticité sont très appréciées. L'intensification des systèmes et la spécialisation d'éleveurs bovins s'accompagnent le plus souvent de l'utilisation de croisements avec des races à viande. Les vaches Créoles constituent en effet une excellente souche maternelle support de croisements industriels.



RECHERCHE AGRONOMIQUE

Une race locale à connaître et valoriser

Depuis 20 ans, les chercheurs de l'INRA étudient les caractéristiques du bovin Créole, ses performances zootechniques et les possibilités de valoriser ses aptitudes, comme l'adaptation au milieu ou la résistance à certaines pathologies. S'acclimatant aux contraintes thermiques et tolérant une période de sous-alimentation sans diminution de performances, le bovin Créole présente d'excellentes facultés d'adaptation au milieu. Il a également acquis une résistance exceptionnelle aux tiques et aux maladies dont elles sont responsables (dermatophilose, cowdriose, ...). Les vaches Créoles possèdent de très bonnes qualités maternelles (fertilité, longévité). Par ailleurs, les croissances enregistrées, traduisent un potentiel important pour une race rustique en milieu tropical.

Ces travaux ont abouti à la reconnaissance officielle de la race bovine Créole en 1995, et à la mise en oeuvre d'un programme d'amélioration génétique de cette race, et à sa promotion en vue de son exploitation raisonnée. Ces recherches illustrent la situation des populations animales de la zone Caraïbe. Elles démontrent l'originalité de ces populations et montrent l'intérêt de maintenir et de valoriser les ressources génétiques locales, pour développer des systèmes d'élevage durables en zone tropicale.



UTILISATION CULINAIRE

Les découpes du bœuf varient selon les pays et selon les régions; un fait demeure constant cependant, la carcasse comporte toujours des parties plus tendres que d'autres, dites «nobles».

Elles ne représentent qu'environ 30% de la carcasse. Ces parties sont préférées pour des grillades ou des rôtis, alors que les autres morceaux sont mieux adaptés pour une cuisson lente, en ragoût ou en sauce.



Le bœuf partage avec l'agneau la caractéristique de pouvoir être consommé à divers degrés de cuisson.

Il se mange bleu (cru à l'intérieur et légèrement cuit à l'extérieur), saignant, à demi saignant, à point (rosé) ou bien cuit. Souvent, l'intervalle de temps qui sépare deux degrés de cuisson est très court, aussi une certaine vigilance est de mise. Une température de cuisson basse est recommandée pour les coupes mi-tendres ou peu tendres, qui contiennent plus de tissu conjonctif. Elle permet de cuire longuement, et ainsi de transformer le collagène de ce tissu dur en gélatine. Une température élevée permet de cuire rapidement les coupes tendres, qui ne requièrent pas d'être attendries.

La valeur nutritive du bœuf varie légèrement selon la race de l'animal et les méthodes d'élevage. Ainsi le bovin Créole le plus souvent élevé à l'herbe est apprécié pour son goût et sa jutosité. En revanche, des conditions d'élevage intensives entraînent des dépôts de gras plus importants qu'un élevage au pâturage. En règle générale, le bœuf est une excellente source de protéines, de potassium, de zinc et de certaines vitamines du complexe B, telles la niacine et la vitamine B12. C'est aussi une bonne source de fer et de phosphore. Le persillage (filaments de gras qui parsèment le muscle de la viande) contribue à rendre celle-ci plus tendre, plus savoureuse et plus juteuse. Il n'augmente pas de façon significative la teneur en gras de la viande cuite, car il s'égoutte en grande partie à la cuisson.