

## Formation passionnante – bonnes perspectives

La filière viande offre des apprentissages professionnels passionnants tant dans le domaine de la production que de la vente. Une fois formés, les professionnels de la viande sont demandés et jouissent des meilleures opportunités de carrière.

Pour en savoir plus, consultez [swissmeatpeople.ch](http://swissmeatpeople.ch). Vous y rencontrerez la jeune génération de la filière suisse de la viande, qui vous montrera le chemin de la réussite professionnelle.



# bon Appétit

## GRILLADE INDIRECTE

La méthode douce  
pour une viande tendre



**Q+** Votre  
Boucherie  
Suisse.  
Parfaite  
pour la viande  
et plus encore.



Tout le reste n'est que garniture.



Les conseils du professionnel  
en matière de grillade  
Réussir avec l'air chaud

Page 4

Porc suisse  
La viande à griller idéale

Page 8



*Songe d'une nuit d'été.*



Tout le reste n'est que garniture.

«La grillade indirecte  
révèle particulièrement  
bien le goût de la viande.»

**Chère lectrice, cher lecteur,**

C'est avec plaisir et passion que j'exerce mon métier. Je travaille avec des producteurs locaux et mets tout mon savoir-faire au service de l'affinage des produits. Car les deux conditions pour une saveur parfaite, même pour la grillade indirecte, sont une grande qualité et un stockage correct de la viande.

«bon appétit!»

**Vous accompagne au fil de  
ce numéro de «bon Appétit»:**

**Philip Fässler**  
Boucher à Appenzel/Steinegg

La boucherie appenzelloise Fleisch und Feinkost AG de Philip Fässler a remporté le titre «Culinarium König 2015» pour ses produits régionaux de grande qualité.

**Ce que Philip Fässler préfère**

- une qualité de la viande qui commence dès la détention animale;
- les spécialités de son canton d'origine comme le Pantli, le Mostbröckli ou le Fähnernespeck;
- le cou de porc grillé;
- les côtelettes paysannes juteuses.





# Des grillades parfaites grâce à l'air chaud

La grillade indirecte n'utilise que de l'air chaud. Cette méthode est plus douce que le contact direct avec la chaleur de la braise. Elle permet de garder le contrôle sur la préparation et est idéale pour les gros morceaux de viande qui demandent plus de 25 minutes de cuisson.

GRILLADE INDIRECTE  
AVEC LE GRILL À GAZ

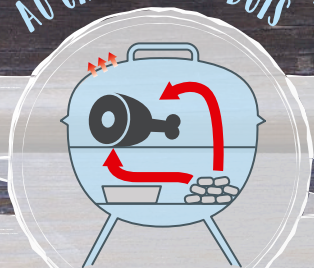


Le grill à gaz convient particulièrement bien pour cette méthode. Il est facile à régler et la chaleur peut être amenée de manière indirecte.

## Procédure

1. Saisir la viande à une chaleur maximale de chaque côté.
2. Réduire la chaleur et faire cuire la viande à une chaleur moyenne jusqu'à ce que la température à cœur soit atteinte.

GRILLADE INDIRECTE AVEC LE GRILL  
AU CHARBON DE BOIS



Il est possible de réaliser une grillade indirecte également sur un grill au charbon de bois «normal».

## Procédure

1. Saisir la viande directement au-dessus de la braise en la retournant plusieurs fois.
2. Pousser la braise sur le côté et y mettre à la place une barquette en aluminium avec un peu d'eau. Faire cuire la viande sur la grille au-dessus de la barquette à une chaleur moyenne jusqu'à ce que la température à cœur soit atteinte. Refermer le couvercle si existant.



## Les avantages de la méthode indirecte

- Les morceaux de viande nobles comme le filet, le rumpsteak ou la côte couverte peuvent être amenés précisément à la température à cœur souhaitée.
- Les morceaux à rôtir (p.ex. le cou de porc) ont suffisamment de temps pour être bien cuits. La graisse qui s'écoule ne tombe pas directement dans la braise et rien ne brûle.

## Le thermomètre à viande permet de contrôler la température à cœur

A partir de **50° C**

la viande est saignante. Pour les morceaux nobles du bœuf et de l'agneau.

A partir de **60° C**

la viande est à point. Pour les morceaux nobles du bœuf, du veau et de l'agneau.

A partir de **72° C**

la viande est bien cuite. Le poulet et le porc doivent toujours être bien cuits.





# Côtelette de porc marinée à la bière brune

pour 4 personnes

## Ingrédients

4	Côtelettes de porc suisse (d'env. 200 g chacune)
3 cc	Moutarde
2 cs	Huile d'olive
1 dl	Bière brune
3 cc	Jus de citron
2	Jaunes d'œufs
	Sel
150 ml	Huile de colza
3 brins	Cerfeuil
500 g	Petites pommes de terre
½ cc	Sel de mer
	Poivre du maquis

## Préparation

1 | Préparer une marinade avec 2 cc de moutarde, 1 cs d'huile d'olive, la bière et 2 cc de jus de citron. Badigeonner les côtelettes de porc de cette préparation, couvrir et laisser reposer au réfrigérateur 2 à 3 heures.

2 | Dans un petit saladier, mélanger les jaunes d'œufs, 1 cc de moutarde, un peu de sel et 1 cc de jus de citron. Verser très progressivement quelques gouttes d'huile de colza et mélanger jusqu'à obtention d'une mayonnaise crémeuse. Hacher grossièrement le cerfeuil et incorporer à la mayonnaise. Mélanger.

3 | Couper les pommes de terre en deux ou en quatre selon leur grosseur. Les déposer dans une barquette à barbecue et les mélanger avec le sel de mer et 1 cs d'huile d'olive. Préparer et préchauffer le grill pour la grillade indirecte.

4 | Sortir les côtelettes de porc de la marinade, les essuyer un peu et les faire cuire env. 2 minutes de chaque côté à forte température. Les faire cuire ensuite dans la chaleur indirecte du grill, le couvercle fermé et à température moyenne durant 20 à 25 minutes. Les tourner une fois en cours de cuisson et les badigeonner de marinade.

5 | Mettre également la barquette contenant les pommes de terre dans la chaleur indirecte et les laisser cuire 20 minutes. Sortir les côtelettes du grill, les assaisonner de poivre du maquis et servir avec les pommes de terre et la mayonnaise.

Accompagner d'une salade verte.

**Préparation**  
env. 45 minutes  
(env. 2-3 heures de marinade)

**Cuisson grillé indirecte**  
env. 25 minutes

**Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
810 kcal | 41 g de protéines  
20 g de glucides | 62 g de lipides  
(sans salade)



# Viande de porc – idéale pour le grill

Aucune autre viande grillée n'offre autant de saveur et de moelleux que la viande de porc suisse. Et aucune n'offre autant de possibilités.

## Les meilleurs morceaux à griller du porc

### Rôti juteux

La meilleure façon de préparer un rôti juteux est de le cuire avec une chaleur indirecte. Vous trouverez des conseils et des recettes dans ce numéro de «bon Appétit».

Pour ce qui est de la viande, vous avez le choix:

- rôti de cou persillé;
- rôti maigre dans le filet ou le quasi.



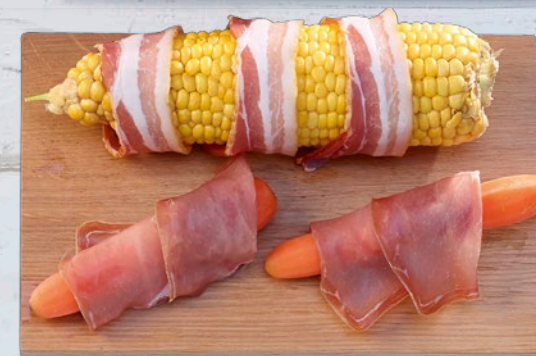
### Fricassée et spare-ribs

Les spare-ribs sont longs à cuire et l'idéal est de les faire griller avec une chaleur indirecte.

### Saucisses à griller

On fait également griller directement les saucisses à griller à base de viande de porc. Une cuisson lente et pas trop chaude est recommandée. Elles seront ainsi bien cuites, sans brûler à l'extérieur. Les classiques sont:

- saucisses à griller en escargot,
- saucisses à rôtir paysannes,
- luganighe,
- cervelas et Schübli, qui contiennent aussi du bœuf en sus de la viande de porc.



### Avec lard ou jambon

Les morceaux de viande et les légumes entourés de lard ou de jambon se voient conférer une note gustative raffinée. De plus, la viande maigre comme le filet mignon est ainsi rendue plus juteuse.



### Tendres portions individuelles

On pose directement les tendres portions individuelles sur le grill bien chaud et elles sont ainsi vite prêtes:

- côtelettes,
- steaks d'loyau,
- morceaux de filet mignon.

## Viande de porc de grande qualité

Les protéines de la viande de porc sont particulièrement bien absorbées par l'organisme humain. De plus, cette viande est très riche en vitamines B1, en zinc et en sélénium, et souvent plus maigre que l'on pense. Le filet, par exemple, contient seulement 5,1 g de lipides pour 100 g. Les rôtis persillés ne contiennent plus non plus autant de lipides une fois grillés parce qu'une partie de la graisse s'égoutte en cours de cuisson.





# Rôti roulé de veau

## farcé au céleri et au jambon cru


pour 4-6 personnes

### Ingrédients


1 kg	Épaule de veau suisse (demandez à votre boucher de la couper de telle façon que vous puissiez ensuite la rouler)
3 branches	Céleri-branche Sel et poivre du moulin
2 cs	Moutarde à l'ancienne
80 g	Jambon cru Ficelle de cuisine
1	Citron vert bio
2	Jaunes d'œufs
150 g	Beurre

### Préparation

- 1 | Préparer et préchauffer le grill pour la grillade indirecte
- 2 | Couper le céleri-branche en fines lanières.
- 3 | Étaler l'épaule de veau, saler, poivrer et badigeonner de moutarde. Y déposer le jambon cru et parsemer de céleri-branche. Rouler fermement l'épaule de veau et lier avec de la ficelle de cuisine.
- 4 | La faire dorer de tous côtés à forte température durant 8 à 10 minutes puis cuire dans la chaleur indirecte, à température moyenne et le couvercle fermé pendant env. 1,5 à 2 heures. Tourner souvent la viande en cours de cuisson.
- 5 | Pendant ce temps, laver le citron vert à l'eau chaude, le sécher, râper finement le zeste, presser le jus, et mélanger le zeste et le jus avec les jaunes d'œufs dans un saladier métallique. Faire fondre le beurre à feu doux. Fouetter la préparation à base de jaune d'œuf au-dessus d'un bain-marie bien chaud et verser le beurre goutte à goutte tout en continuant de mélanger. Saler et poivrer.

 **Préparation**  
env. 50 minutes

**Cuisson grillée indirecte**  
env. 2 heures

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
460 kcal | 40 g de protéines  
1 g de glucides | 32 g de lipides  
(pour 6 personnes, sans salades)

- 6 | Après avoir atteint une température à cœur de 62 à 65 degrés, sortir le rôti roulé de veau du grill, l'envelopper dans un papier alu et le laisser reposer 10 minutes. Couper en morceaux et servir avec la sauce hollandaise au citron vert.

Accompagner d'une salade de pommes de terre et d'une salade de tomates.



# Brochettes de viande au lard et aux dattes

pour 4 personnes

## Ingédients

400 g	Coin de bœuf suisse
400 g	Noix de porc suisse (faire couper le coin en escalopes d'env. 2,5 cm d'épaisseur et la noix en escalopes d'env. 1,5 cm d'épaisseur)
12	Tranches lard à griller
16	Dattes dénoyautées
2	Gousses d'ail
3 branches	Sauge
2 cs	Huile d'olive
	Sel et poivre du moulin
	Piques à brochettes
350 g	Oignons rouges
2 brins	Thym
40 g	Beurre
1 cs	Miel
1	Clou de girofle
2,5 dl	Vin rouge sec

## Préparation

- 1 | Couper la viande en dés d'env. 3 × 3 cm. Rouler le lard. Garnir les brochettes en alternant les dés de viande, le lard et les dattes.
- 2 | Peler l'ail et le couper en lamelles. Equeuter la sauge et couper grossièrement les feuilles. Mélanger l'ail et la sauge avec l'huile d'olive et le poivre puis badigeonner les brochettes de cette préparation.
- 3 | Préparer et préchauffer le grill pour la grillade indirecte.
- 4 | Peler les oignons et les couper en fines rondelles. Equeuter le thym. Faire chauffer le beurre dans une poêle et y faire blondir les oignons. Ajouter le miel et faire légèrement caraméliser. Ajouter le clou de girofle, le thym et le vin rouge puis faire bouillir. Saler, poivrer et réserver au chaud.
- 5 | Essuyer un peu les brochettes, les saisir brièvement de chaque côté puis les faire griller dans la chaleur indirecte, à température moyenne et le couvercle fermé pendant 6 à 8 minutes.

- 6 | Saler selon son goût et servir avec le confit d'oignon.

Accompagner de pain grillé et d'une salade verte.

🕒 **Préparation**  
env. 50 minutes

🔥 **Cuisson grillée indirecte**  
env. 10 minutes

💧 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
490 kcal | 31 g de protéines  
28 g de glucides | 25 g de lipides  
(sans pain ni salade)







# filet de bœuf mariné au thé vert

pour 4 personnes

## Ingrédients

- 4 Médallions de filet de bœuf suisse (d'env. 200 g chacun)
- 3 cs Thé vert corsé
- 1 cs Huile d'olive
- 1 cs Sauce soja
- 1 cs Jus de citron
- 1 cs Sucre
- 1 grande Mangue bien mûre
- 2 Avocats bien mûrs
- 100 g Tomates cerises
- 2 brins Coriandre
- 1 Citron vert bio
- Sel et poivre du moulin
- Flocons de piment séchés

**Préparation**  
env. 35 minutes  
(env. 2-3 heures de marinade)

**Cuisson grillée indirecte**  
env. 15 minutes

**Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
450 kcal | 47 g de protéines  
14 g de glucides | 21 g de lipides  
(sans chips tortillas)

## Préparation

**1** | Préparer une marinade avec le thé vert, l'huile d'olive, la sauce soja, le jus de citron et le sucre. Badigeonner les médaillons de filet de bœuf de cette préparation, couvrir et laisser reposer au réfrigérateur durant 2 à 3 heures.

**2** | Pendant ce temps, peler la mangue, détacher la chair du noyau et la couper en gros dés. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et couper également la chair en dés. Couper les tomates en quartiers. Equeuter la coriandre et hacher grossièrement les feuilles. Laver le citron vert à l'eau chaude, le sécher, râper finement le zeste et presser le jus. Mélanger le tout avec les dés de mangue et d'avocat, et assaisonner avec du sel et des flocons de piment. Réserver au frais.

**3** | Préparer et préchauffer le grill pour la grillade indirecte.

**4** | Sortir les médaillons de filet de bœuf de la marinade, les essuyer un peu et les faire cuire 2 à 3 minutes de chaque côté à forte température. Les faire cuire ensuite dans la chaleur indirecte, à température moyenne et le couvercle fermé pendant 10 à 15 minutes. Lorsque la température à cœur a atteint 52 à 55 degrés, sortir la viande du grill, l'envelopper dans un papier alu et la laisser reposer quelques instants.

**5** | Saler et poivrer la viande selon son goût et servir avec la salade de mangue et d'avocat.

Accompagner de chips tortillas.