

**Boucher-charcutier /
Bouchère-charcutière:**

Le métier idéal pour tous les fans de viande

Tu as l'eau à la bouche quand on te parle de viande séchée des Grisons, de tartare de bœuf ou d'osso bucco? Tu aimes la viande – et pas seulement quand elle est dans ton assiette, prête à être consommée? Tu rêves de tout savoir sur la découpe, le désossage, l'assaisonnement ou encore le fumage des morceaux de viande?

Alors tu es le/la candidat(e) idéal(e) pour un des métiers de la filière viande. En tant que boucher-charcutier ou bouchère-charcutière, tu seras aussi régulièrement en contact avec les clients et tu pourras faire preuve de créativité lors de l'organisation de buffets et d'apéros.

Intéressé(e)?

Pour en savoir plus sur la formation de boucher-charcutier/bouchère-charcutière et sur tes possibilités de carrière, rends-toi sur le site swissmeatpeople.ch!



bon Appétit

À vos brochettes, prêts, partez!

Recettes pour
des brochettes colorées



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



f **Viande Suisse**
Désormais aussi
sur Facebook.

Suisse. Naturellement.



Rubs pour barbecue
Comment réaliser des
marinades sèches **Page 4**

Le plaisir en toute sécurité
Quelques astuces pour
une manipulation correcte
de la viande **Page 8**



L'ALTERNATIVE IDÉALE
EN CAS DE MAUVAIS TEMPS:

les Spare-ribs

AU FOUR.



VIANDE SUISSE ACADEMY.
L'APPLI POUR APPRENDRE À BIEN CUISINER LA VIANDE.
À télécharger gratuitement!

Suisse. Naturellement.



«Nous vendons ce que nous aimons
manger nous-mêmes - et
il s'agit de viande suisse.»

Chère lectrice, cher lecteur,

Des brochettes multicolores composées de la meilleure viande suisse qui apportent du changement sur le grill. Garnies de légumes ou marinées aux épices délicates: vous trouverez sur les pages suivantes beaucoup de suggestions pour un barbecue réussi.

Mon conseil: une fois grillées, laisser reposer quelques instants les brochettes sur une planche en bois en ayant pris soin de les couvrir. De cette manière, le goût se répartira bien dans l'ensemble de la viande.

Je vous souhaite
un délicieux été et un

«bon appétit!»



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

Olivier Bühlmann
Boucher à Orbe, VD

La «Boucherie Bühlmann», qu'Olivier Bühlmann a reprise de son père il y a 14 ans, existe depuis 1962. Parallèlement à son commerce d'Orbe, il vend aussi ses spécialités telles que le saucisson vaudois, les boutefas ainsi que des terrines maison sur les marchés hebdomadaires de Lausanne et Montreux.

Qu'est-ce qui, selon lui, fait la qualité de la viande suisse?
«Le bien-être des animaux occupe une place importante en Suisse, et des contrôles sévères veillent à ce que cela reste le cas.»



Plus de saveurs avec les rubs

Les rubs, de l'anglais to rub = frotter, sont une délicieuse alternative aux marinades liquides. L'avantage, c'est que ces marinades sèches sont légères et confèrent à la viande des arômes intenses en peu de temps. De plus, elles forment une croûte agréablement croustillante sur la viande et ne coulent pas dans la braise.

De nombreuses boucheries proposent des rubs pour barbecue prêts à l'emploi. Mais vous pouvez aussi très facilement les faire vous-même.

Marinades sèches pour vos viandes à griller!

Voici comment faire:

- 1 | Mélangez tous les ingrédients.
- 2 | Faites rouler les morceaux de viande dans le rub et appuyez ensuite fermement sur le rub pour qu'il adhère.
- 3 | Couvrez le tout et laissez reposer à température ambiante pendant 30 minutes.
Si vous souhaitez faire mariner la viande plus longtemps: réservez-la au réfrigérateur et sortez-la 30 minutes avant de la préparer.
Attention: ne conservez pas ou ne réutilisez pas l'excédent de rub s'il a déjà été en contact avec la viande.

4 | Et c'est parti pour le grill!
Pour les plus grosses pièces de viande en particulier, veillez à ce que le barbecue ne soit pas trop chaud. Mieux vaut faire griller la viande lentement pour que le sucre contenu dans le rub caramélise sans brûler.

Les quantités suffisent pour un gros rôti ou pour quatre portions individuelles.



Retrouvez bien d'autres trucs et astuces sur les épices et les marinades dans la nouvelle appli gratuite Viande Suisse Academy.



Rub pour viande de porc au barbecue

- 4 cs Sucre roux
- 4 cs Paprika doux
- 1 cc Poivre noir, concassé
- 1 cc Piment en poudre
- 1 cc Origan, séché
- 1 cc Sel d'oignon
- 1 Gousse d'ail à mélanger à 1 cc de sel jusqu'à obtenir une pâte



Rub pour viande de bœuf au barbecue

- 4 cc Sucre
- 4 cc Curry en poudre
- 1 Gousse d'ail à mélanger à 1 cc de sel jusqu'à obtenir une pâte
- 1 cc Poivre noir du moulin
- 1 cc Piment en poudre
- 1 cc Cumin moulu
- 1 cc Coriandre moulue



Rub pour poulet au barbecue

- 1 cs Sucre en poudre
- 2 Citrons bio, uniquement le zeste
- 2 cs Paprika en poudre
- 1 cs Poivre noir
- 1 Gousse d'ail à mélanger à 1 cc de sel jusqu'à obtenir une pâte
- 1 cc Romarin séché
- 1 cc Thym séché

Brochettes de poulet enrobées de rub au citron, avec beurre d'estragon et pain grillé

pour 4 personnes

Ingrédients

4	Blancs de poulet suisses d'env. 140 g chacun, à faire couper par le boucher en dés d'env. 3 cm
200 g	Gros champignons bruns
120 g	Beurre ramolli
	Sel, poivre du moulin
1 cs	Jus de citron
3-4 brins	Estragon
4 tranches	Pain paysan consistant

Préparation

1 | Faire rouler les dés de blancs de poulet dans le rub au citron.* Appuyer fermement sur le rub pour qu'il adhère, couvrir et laisser reposer à température ambiante pendant env. 30 minutes.

2 | Nettoyer les champignons et, selon leur taille, les couper en deux. Pour le beurre d'estragon, fouetter le beurre jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse, saler, poivrer et ajouter le jus de citron. Effeuille l'estragon, le couper finement et le mélanger avec le beurre. Réserver au frais.


3 | Piquer alternativement un dé de blanc de poulet et un champignon sur les piques à brochettes. Sur un gril préchauffé, faire ensuite griller les brochettes env. 6 à 8 minutes des deux côtés à chaleur indirecte.

4 | Faire en même temps griller le pain à chaleur directe. Enlever le pain et les brochettes du gril, enduire le pain avec le beurre d'estragon et le servir avec les brochettes de poulet.

Accompagner d'une salade composée.




* Pour cette recette, vous aurez besoin du rub pour poulet de la page 5.

 **Préparation**
env. 25 minutes

Marinade
30 minutes

Cuisson au gril
env. 15 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
540 kcal | 41 g de protéines
23 g de glucides | 30 g de lipides
(sans salade)



Le plaisir en toute sécurité

Les aliments crus, comme la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer peuvent naturellement renfermer des germes. En cas de préparation inappropriée, la consommation de ces plats peut donc provoquer nausées et affections. Mais si vous suivez ces quatre règles très simples, vous pourrez consommer ces aliments sans le moindre risque. Bien entendu, ces règles s'appliquent dans la cuisine, mais aussi à l'extérieur, lors de la cuisson au barbecue.



SÉPARATION CORRECTE

Les germes peuvent se transmettre à d'autres aliments.

Il est donc très important

- de toujours séparer les aliments cuits des aliments crus. Lorsque vous cuisez votre viande au barbecue, veillez donc toujours à placer les morceaux de viande déjà grillés sur une assiette séparée;
- d'éviter tout contact entre la viande ou la volaille crue et d'autres aliments.



LAVAGE CORRECT

Les germes se répandent sur les mains et les ustensiles de cuisine.

Il est donc très important

- de bien se laver les mains avant et après la cuisson, ainsi qu'après tout contact avec de la viande ou de la volaille crue;
- de bien laver le plan de travail et les ustensiles de cuisine à l'eau chaude et au savon après chaque étape de travail.



CHAUFFAGE CORRECT

La cuisson à feu doux ne tue pas les germes présents dans les aliments.

Il est donc très important

- de cuire tout particulièrement la viande hachée et la volaille à une température d'au moins 70° C;
- de réchauffer les aliments déjà cuits à une température d'au moins 70° C.



RÉFRIGÉRATION CORRECTE

À température ambiante, les germes présents dans les aliments peuvent se multiplier facilement.

Il est donc très important

- de toujours stocker la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer à une température inférieure à 5° C;
- de veiller à ne jamais recongeler des aliments décongelés.





** Le conseil du professionnel*

Commandez le cou de porc à l'avance – et précisez à votre boucher que vous avez besoin de fines tranches faciles à enrouler.

Brochettes de cou de porc avec salade de pommes de terre rissolées

pour 4-6 personnes


Ingrédients

Brochettes


env. 450 g Cou de porc suisse*
2 Oignons
120 g Lard à cuire
20 g Beurre
Poivre du moulin
Origan
120 g Chair à saucisse

Salade de pommes de terre

500 g Petites pommes de terre fermes
3 cs Huile d'olive
Sel
½ bouquet Oignons de printemps
1 cs Moutarde à l'ancienne
Sucre
2-3 cs Vinaigre balsamique

 **Préparation**
env. 25 minutes

Cuisson au grill
env. 15 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
430 kcal | 23 g de protéines
17 g de glucides | 28 g de lipides
(pour 6 portions, sans salade verte)

Préparation

1 | Sortir le cou de porc du réfrigérateur 30 minutes avant de le préparer.

2 | Pour la salade, couper les pommes de terre en deux ou en quatre selon leur taille, les faire rissoler dans une poêle bien chaude avec de l'huile d'olive en les retournant régulièrement, jusqu'à ce qu'elles ramollissent et prennent une jolie couleur dorée. Saler et réduire le feu. Couper les oignons de printemps en fines rondelles et les mélanger aux pommes de terre, avec la moutarde. Saupoudrer d'une pincée de sucre, ajouter le vinaigre balsamique et faire sauter délicatement le tout. Réserver la préparation.

3 | Peler l'oignon et le couper en petits dés. Couper le lard en petits dés. Faire chauffer le beurre dans une poêle et y faire blondir les oignons. Ajouter les dés de lard et faire dorer le tout. Assaisonner d'un peu de poivre et d'origan. Laisser refroidir quelques instants.

4 | Etaler les tranches de cou de porc puis les enduire uniformément de chair à saucisse. Répartir le mélange oignons-lard sur le tout et enrouler chaque tranche autour d'une pique à brochette, en serrant le plus possible – et en fixant les extrémités à la pique à brochette.

5 | Faire griller les brochettes de cou de porc env. 10 à 15 minutes sur le grill préchauffé, à feu moyen, en les retournant délicatement.

6 | Servir avec la salade de pommes de terre.

Accompagner d'une salade verte.

Brochettes de viande de porc et de bœuf, avec une délicieuse salade de pois chiches

..... pour 4 personnes


Ingrédients

Brochettes

- 300 g Quasi de porc suisse, coupé en dés d'env. 2 cm
- 300 g Rumpsteak de bœuf suisse, coupé en dés d'env. 3 cm
- 200 g Courgettes
- 300 g Aubergines
- Sel
- 4 Oignons rouges
- 3 branches Marjolaine
- 2 Gousses d'ail
- 2 cs Huile d'olive
- Poivre du moulin


Salade de pois chiches

- 1 boîte Pois chiches, env. 250 g
- ½ Concombre
- 1 Oignon rouge
- 1 Citron
- 1 cs Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin
- ½ cc Coriandre moulue

 **Préparation**
env. 20 minutes

Cuisson au grill
env. 10 minutes

Marinade
env. 30 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
420 kcal | 41 g de protéines
20 g de glucides | 16 g de lipides

Préparation

- 1 | Couper les courgettes et aubergines en bouchées, saler légèrement et réserver. Peler les oignons et les couper en quatre.
- 2 | Effeuillez la marjolaine et couper finement les feuilles. Peler l'ail et le hacher finement. Mélanger la marjolaine et l'ail avec l'huile d'olive.
- 3 | Piquer selon son goût les morceaux de viande de porc et de bœuf ainsi que les légumes préparés sur les piques à brochettes. Badigeonner uniformément de marinade à la marjolaine, couvrir et laisser mariner à température ambiante pendant env. 30 minutes.
- 4 | Pendant ce temps, égoutter les pois chiches, couper le concombre en dés, peler l'oignon et le découper en fines rondelles.
- 5 | Pour la sauce, presser un citron et mélanger le jus obtenu avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et la coriandre. Incorporer les pois chiches, le concombre et les oignons, mélanger et réserver.
- 6 | Faire griller les brochettes env. 8 à 10 minutes sur le grill préchauffé, à feu moyen. Les retourner une fois en cours de cuisson.
- 7 | Saler et poivrer légèrement les brochettes et les servir avec la salade de pois chiches.

Faire griller porc et bœuf ensemble? 

Cela ne pose aucun problème avec des morceaux de viande tendres et maigres – coupez simplement le bœuf en dés un peu plus gros que le porc. De cette façon, tous deux seront parfaitement cuits.



Brochettes d'agneau avec rub à base de paprika, cumin et coriandre

pour 4 personnes

Ingrédients

Brochettes

- 600 g Filet d'agneau suisse, à faire couper par le boucher en env. 5 morceaux
À la place de l'agneau, on peut aussi utiliser du filet de porc suisse.
- 4 Oignons
- 300 g Petits poivrons rouges


Rub

- 1 cs Paprika en poudre
- 1 cc Sel
- 1 cs Sucre en poudre
- 1 cs Cumin moulu
- 1 cs Coriandre moulue
- 2 cc Poudre d'oignon
- 1 cc Poivre
- 1 cs Piment en poudre

Préparation


- 1** | Mélanger tous les ingrédients du rub et rouler les morceaux de filet d'agneau dedans. Appuyer fermement sur le rub pour qu'il adhère, couvrir et laisser reposer à température ambiante pendant env. 30 minutes.
- 2** | Pendant ce temps, parer les poivrons et les oignons et les couper en bouchées. Piquer les dés d'agneau sur les piques à brochettes, avec les oignons et les poivrons. Sur un gril préchauffé, faire griller les brochettes 3 à 4 minutes des deux côtés à chaleur indirecte.

Accompagner d'une salade de tomates aux herbes fraîches, oignons de printemps, flocons de sel et à l'huile d'olive ainsi que de pain grillé.

 **Préparation**
env. 15 minutes

Marinade
30 minutes

Cuisson au gril
env. 8 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
230 kcal | 34 g de protéines
8 g de glucides | 5 g de lipides
(sans la salade de tomates et le pain grillé)

Niveaux de cuisson:



après 8 minutes sur le gril, la viande sera joliment rosée – le niveau de cuisson idéal pour l'agneau.