

«CE SONT  
AUJOURD'HUI DES  
SPÉCIALISTES DE  
LA GASTRONOMIE.»



Dans cette interview, Markus Roten explique comment il promeut la relève sur mandat de l'Union Professionnelle Suisse de la Viande (UPSv).

Quel est votre rôle dans la promotion de la relève?

«Mon but est de rapprocher les entreprises formatrices et les apprentis. L'UPSv soutient les entreprises avec du matériel publicitaire; je m'adresse à la relève lors de foires, dans les écoles et les centres d'information professionnelle.»

Quels devraient être les centres d'intérêt et les qualités des apprentis?

«Les bouchères-charcutières et bouchers-charcutiers sont aujourd'hui des spécialistes

de la gastronomie. Les jeunes doivent donc apprécier les aliments de qualité et durables, être ouverts et avoir l'esprit d'équipe. Ils devraient également être adroits de leurs mains et aimer manipuler l'équipement technique.»

Où les jeunes intéressés peuvent-ils s'informer?

«Un stage offre un aperçu en conditions réelles. [swissmeatpeople.ch](http://swissmeatpeople.ch) propose des articles passionnants, des informations et des conseils pour la recherche d'une place d'apprentissage, ainsi que des liens vers les places disponibles.»

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



La différence est là.

**f** Viande Suisse aussi sur Facebook.

Suisse. Naturellement.



# bon Appétit

## GRILLER AUTREMENT

Inspirations  
pour du «Nose to Tail» du gril.



Du museau à la queue  
Ces morceaux conviennent  
pour le gril. Page 4

Notre préférée  
Jarrets d'agneau aux oignons et  
à la confiture d'abricots. Page 8

QUAND LE GRIL NE VEUT PAS:

# Petit tender de bœuf

FUMÉ  
EN COCOTTE



VIANDE SUISSE ACADEMY –  
LA PLATEFORME POUR RÉUSSIR SA VIANDE À LA PERFECTION.  
viandesuisse-academy.ch



La différence est là.

# DÉLICIEUSE DIVERSITÉ

Chère lectrice, cher lecteur,

Par respect pour les animaux, nous les bouchers accordons une grande importance au concept «Nose to Tail» ou «du museau à la queue» qui permet à nos clients de découvrir de toutes nouvelles saveurs. C'est pourquoi nous sommes heureux qu'en Suisse, de plus en plus de personnes n'achètent pas uniquement des morceaux nobles, mais aussi des morceaux de viande moins connus.

Si vous souhaitez vous aussi que vos grillades de l'été à venir soient plus variées, les pages suivantes vous fourniront de l'inspiration, des suggestions et des recettes. Et comme d'habitude, nous vous conseillerons personnellement dans notre boucherie.

*bon Appétit,  
vos bouchers suisses*



## Conseils de votre boucher



### Salez correctement

Règle générale pour le sel:  
comptez env. 1 cuillère à café  
pour 500 grammes de viande  
et salez juste avant de griller.



### Assez chaud?

Placez votre main au-dessus des  
braises à une distance de 12 cm. Si  
c'est trop chaud après env. 2 secondes,  
la température est assez élevée  
pour saisir la viande.



### Planifiez bien

Envie d'essayer du «Nose to Tail»?  
Commandez les morceaux de  
viande souhaités à l'avance, pour  
que nous puissions les préparer.

# CERTAINS L'AIMENT CHAUD: GRILLADE DIRECTE

Les grillades de «Nose to Tail» sont très avantageuses: le prix modeste des morceaux de viande permet de varier les plaisirs. Et tous ne requièrent pas une cuisson lente, certains peuvent aussi passer directement sur le gril. Cela vaut également pour la plupart des special cuts.

## FRICASSÉE DE PORC

La fricassée de porc se situe tout à l'avant de la poitrine de porc et fait partie des côtes. Comparée aux spare ribs, elle comporte davantage de viande autour des os. Elle peut être cuite entière, ce qui prend un peu plus de temps, ou débitée en côtes individuelles à griller directement à la grille.

- Température de grillade: 200° C env.
- Temps de grillade (côtes individuelles): 20-30 minutes
- Accompagner de: marinades fruitées

**Vous trouverez la recette adéquate à la page 12.**

4 *bon Appétit*

## FOIE DE VEAU

Le foie est un morceau au goût raffiné, riche en précieuses substances nutritives telles que vitamines A et B<sub>12</sub>, ainsi qu'en fer. Coupé en tranches de 1,5 cm d'épaisseur, il peut cuire directement sur la grille, mais pas trop longtemps, sinon il devient coriace. Salez-le après la cuisson pour qu'il ne rende pas son eau.

- Température de grillade: 180-230° C
- Temps de grillade: 2-3 minutes par côté
- Accompagner de: salade de roquette



## FLANK STEAK

Aux États-Unis, le flank steak est une grillade incontournable. Chez nous, ce special cut reste un secret de gourmet. Pour obtenir un flank steak particulièrement juteux, saisissez-le à feu très vif puis terminez la cuisson à la chaleur indirecte jusqu'à obtenir la bonne température à cœur.

- À point à une température à cœur de 57° C env.
  - Temps de grillade: 1-2 minutes par côté, puis cuisson indirecte
  - Accompagner de: sauce à l'ail et au citron
- Vous trouverez la recette adéquate à la page 15.**



## MOELLE

À l'intérieur du fémur de bœuf se cache un véritable régal: la moelle, à la texture crémeuse et au léger goût de noix. L'os se grille déjà scié, la moelle est cuite quand elle frémit.

- Température de grillade: 180-230° C, couvercle fermé
- Temps de grillade: env. 15-20 minutes
- Accompagner de: pain au levain et de persil

## SPECIAL CUTS

Les morceaux de viande qui se distinguent des découpes standard courantes, comme le filet ou l'entrecôte, sont appelés special cuts ou second cuts. Souvent tombés dans l'oubli, ils ont pourtant de nombreuses qualités gustatives. Ils sont parfaits pour une soirée barbecue réussie. Votre boucher vous aidera à faire votre choix et vous les préparera sur commande.

# GRILLADE INDIRECTE À POINT

Les morceaux de «Nose to Tail» sont parfaits pour celles et ceux qui aiment prendre leur temps en savourant un apéritif entre amis autour du gril. Une fois au chaud, ils cuisent en effet à point sans exiger d'attention particulière.

## BACK RIBS

Les back ribs de poitrine de veau sont une alternative délicate aux classiques ribs de porc. La préparation est très similaire: pour un résultat particulièrement juteux et savoureux, badigeonnez régulièrement les back ribs de marinade.

- Température à cœur: 90° C env.
- Temps de grillade: env. 30-90 minutes selon la recette
- Accompagner de: marinade au whiskey et à la moutarde

Vous trouverez la recette adéquate à la page 11.

6 *bon Appétit*



## JARRETS D'AGNEAU

La partie inférieure du gigot est une pièce à braiser classique. Mais au lieu d'être mijotés dans une cocotte, les jarrets d'agneau peuvent aussi être grillés indirectement, ce qui les rend très tendres et juteux.

- À point à une température à cœur de 65° C env.
- Temps de grillade: 1,5-2 heures
- Accompagner de: pommes de terre aux herbes

Vous trouverez la recette adéquate à la page 8.



## POITRINE DE PORC

Ce morceau de porc bien persillé est aromatique et juteux. Notre recommandation: en fin de cuisson, retournez la poitrine de porc côté couenne et faites-la griller quelques minutes à feu vif pour une couenne bien croustillante.

- Bien cuite à une température à cœur de 70° C
- Temps de grillade: env. 60-70 minutes
- Accompagner de: fenouil grillé



## CÔTE PLATE

Il n'y a rien d'étonnant à ce que les côtes plates de bœuf soient parfois surnommées «dino ribs». Comparées aux classiques spare ribs de porc, elles sont en effet gigantesques. Leurs fibres longues ne s'attendrissent que lorsqu'elles sont braisées ou grillées indirectement.

- Bien cuite à une température à cœur de 80° C
- Temps de grillade: 3-6 heures selon la recette
- Accompagner de: sauce barbecue

## GRILLADE INDIRECTE

La grillade indirecte est idéale pour les pièces de viande à cuire entre 120 et 180° C ou pour les morceaux présentant une couche de gras. Ce mode de cuisson offre une chaleur constante et évite un embrasement des gouttes de graisse. Remplissez d'eau un récipient résistant au feu (plat à barbecue, par exemple) et placez-le au centre du gril. Disposez les briquettes incandescentes – le charbon se consume trop vite – autour du récipient. Couvrez le gril, attendez qu'il ait la bonne température puis placez la pièce de viande sur la grille au-dessus du plat. Contrôlez de temps à autre la température et ajustez-la à l'aide des aérations. Il n'est pas nécessaire de retourner la viande.

D'autres infos sur [bonappetit.ch](http://bonappetit.ch) 7

# Jarrets d'agneau aux oignons et à la confiture d'abricots

pour 4 personnes


## Ingrédients

- 4 Jarrets d'agneau (env. 260 g chacun)
- 3 cs Confiture d'abricots
- 6 Gros oignons
- 30 g Beurre
- 1 brin Romarin
- Sel
- 2 cs Vinaigre balsamique


## Préparation

- 1 | Badigeonner les jarrets d'agneau de confiture d'abricots de tous les côtés, poivrer et réserver.
- 2 | Peler les oignons et les couper en fines lamelles. Faire fondre le beurre dans une casserole et les y faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Effeuilier le romarin, le hacher grossièrement et l'ajouter. Saler, ajouter le vinaigre balsamique, porter à ébullition puis laisser refroidir.
- 3 | Couper quatre feuilles d'aluminium en carrés de 12x12 cm env. Disposer l'oignon confit au centre de chaque feuille et poser un jarret dessus. Refermer la feuille autour du jarret en laissant dépasser l'os en haut.
- 4 | Allumer le gril pour une cuisson indirecte à feu moyen (180-200° C). Placer les jarrets sur le côté chaleur indirecte. Fermer le couvercle du gril et laisser cuire 60-80 minutes.
- 5 | Déballez les jarrets d'agneau et les oignons et servir immédiatement.

Accompagner de courgettes grillées au citron et de riz aux raisins secs.

 **Préparation**  
env. 25 minutes

**Grillade indirecte**  
env. 80 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
346 kcal | 35 g de protéines  
14 g de lipides | 19 g de glucides  
(sans les courgettes et le riz)

**AFFAIRE  
DE GOÛT**

Le temps de cuisson est de 45 minutes pour les amateurs d'agneau rosé et de 60-80 minutes pour ceux qui l'aiment tendre et juteux.



## POUR LES GOURMANDS

Les amateurs de saveurs sucrées ajouteront un peu de miel à la marinade. Attention toutefois à la température, car le sucre du miel a tendance à brûler facilement.

# Back ribs de veau à l'ail et aux flocons de piment


pour 4 personnes

### Ingrédients

1 kg	Back ribs de veau suisse
2	Gousses d'ail
2 brins	Thym
½ cc	Paprika en poudre doux
2 cs	Sauce soja claire
2 cc	Vinaigre de cidre
6 cs	Ketchup
1 cc	Flocons de piment
	Sel


### Préparation

- 1 | Sortir les back ribs du réfrigérateur et les disposer dans un récipient à fond plat.
- 2 | Pour la marinade, peler et hacher grossièrement l'ail, détacher les feuilles de thym des tiges puis mélanger au reste des ingrédients.
- 3 | Badigeonner les ribs de marinade de tous les côtés, couvrir et laisser macérer env. 2 heures à température ambiante.
- 4 | Allumer le grill pour une cuisson indirecte à feu moyen (180-200° C).
- 5 | Y déposer les ribs côté intérieur vers le bas et les laisser griller 15-20 minutes en les retournant plusieurs fois. Placer les ribs du côté cuisson indirecte du grill, badigeonner à nouveau de la marinade restée dans le plat, les saler et les cuire 15-20 minutes supplémentaires.
- 6 | C'est prêt dès que la viande se détache facilement de l'os... bon appétit.

 **Préparation**  
env. 10 minutes

**Marinade**  
2 heures

**Grillade**  
env. 40 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
278 kcal | 24 g de protéines  
18 g de lipides | 6 g de glucides  
(sans la mayonnaise, les tomates  
et le pain)

Accompagner de mayonnaise au citron, de salade de tomates et de pain aux herbes grillé.

# fricassée de porc à la sauce barbecue et au romarin

pour 6 personnes

## Ingrédients

- 1,4 kg Fricassée de porc suisse (bien charnue, à précommander chez le boucher)
- 1 cs Poivre noir en grains
- 3 brins Romarin
- 5-6 cs Sauce barbecue
- 2 dl Bière brune
- Gros sel marin

## Préparation

1 | Placer la fricassée de porc dans un récipient à fond plat. Piler grossièrement le poivre, hacher grossièrement les feuilles de romarin et mélanger les deux à la sauce barbecue et à la bière.

2 | Badigeonner généreusement la fricassée du mélange de tous les côtés, couvrir et laisser mariner toute la nuit.

3 | Allumer le gril pour une cuisson indirecte à feu moyen (180-200° C).

4 | Gratter la marinade de la fricassée et la réserver. Saler la viande et la faire griller environ 20 minutes sur la partie braise du gril en la retournant de temps en temps.


5 | Badigeonner à nouveau la fricassée de marinade, puis la faire cuire 20-30 minutes supplémentaires à la chaleur indirecte du gril, couvercle fermé. La retourner encore une fois et l'enduire de marinade.

6 | Retirer la fricassée du gril, la disposer sur une planche à découper et la laisser reposer 5 minutes. Couper la viande en portions et servir.

Accompagner de pesto au persil et amandes fumées, de salade verte et de pommes de terre grillées.


**LAISSEZ FAIRE  
LES PROS**

Faites retirer la membrane du côté intérieur des os par le boucher. Vous vous régalez d'autant plus!

 **Préparation**  
env. 10 minutes

**Marinade**  
une nuit

**Grillade indirecte**  
env. 50 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
414 kcal | 30 g de protéines  
31 g de lipides | 3 g de glucides  
(sans le pesto et les pommes de terre)

## À POINT

Utiliser un thermomètre à viande pour une cuisson parfaite.

À point, la température à cœur est de 57° C.

# flank steak

## avec une marinade sèche au piment

..... pour 4-6 personnes .....


### Ingrédients

- 1 Flank steak de bœuf suisse (env. 800 g)
- 2 cc Paprika en poudre
- ¼ cc Sel
- 2 cc Sucre glace
- ½ cc Cumin moulu
- 1 cc Coriandre moulue
- 1 cc Poivre noir en grains, grossièrement concassé
- 1 cc Piment en poudre


### Préparation

- 1 | Sortir le flank steak du réfrigérateur 30 minutes à l'avance.
- 2 | Préparer la marinade sèche en mélangeant toutes les épices et le sucre glace, en frictionner le flank steak. Laisser reposer 30 minutes.
- 3 | Allumer le grill pour une cuisson directe à feu moyen (env. 220° C).
- 4 | Saisir le flank steak 1-2 minutes de chaque côté, le retirer du grill, le couvrir d'aluminium et le laisser reposer 4-5 minutes. Couper en fines tranches et servir immédiatement.

Accompagner de beurre pommade crémeux salé au citron vert et aux pétales de fleurs séchés, de poivrons grillés et de pain cuit au feu de bois.

 **Préparation**  
env. 20 minutes

**Marinade**  
30 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
342 kcal | 23 g de protéines  
27 g de lipides | 1 g de glucides  
(pour 6 personnes, sans la beurre et le pain)