


Septembre 2019


# À toi de jouer!



Peux-tu t'imaginer devenir bouchère-charcutière ou boucher-charcutier?  
**Alors, contacte-nous et fais un stage!**

Sous [sff.ch/membres](http://sff.ch/membres), toutes les entreprises formatrices sont accompagnées d'un .

Tu trouveras également des histoires, des news et des événements passionnants sur la formation sur

 [swissmeatpeople.ch](http://swissmeatpeople.ch) ou [facebook.com/swissmeatpeople](https://facebook.com/swissmeatpeople)

# bon Appétit

## Cuisine des générations



**Formateurs professionnels et apprentis présentent leurs recettes préférées et racontent leur vie quotidienne de professionnels de la viande.**

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

 **Viande Suisse**

La différence est là.

 **Viande Suisse**  
aussi sur Facebook.

Suisse. Naturellement.



**IMPRESSUM | Édition et rédaction:** Proviande, Viande Suisse, Berne, [www.viandesuisse.ch](http://www.viandesuisse.ch) | Union Professionnelle Suisse de la Viande UPSV, Zurich, [www.upsv.ch](http://www.upsv.ch) | **Recettes et Foodstyling:** Christian Spletstösser, Zurich, [www.foodstyling-splett.com](http://www.foodstyling-splett.com) | **Photographie:** Jules Moser, Berne, [www.jules-moser.ch](http://www.jules-moser.ch) | **Concept, mise en page et texte:** Polyconsult AG, Berne, [www.polyconsult.ch](http://www.polyconsult.ch)  
Veuillez adresser vos remarques et souhaits à: Rédaction «bon Appétit», Proviande, Viande Suisse, case postale, 3001 Berne

LE MÊME GOÛT QUE CELUI DU MAÎTRE:

# Pulled Pork Burger

FAIT MAISON



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



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



Le plaisir  
compte autant  
que le savoir-faire.

Chère lectrice, cher lecteur,

Le métier de boucher-charcutier se nourrit du plaisir aux produits alimentaires, de cuisiner et de manger et du respect de nos produits.

C'est ce que je souhaite transmettre en tant que formateur professionnel. Les futur(e)s bouchères-charcutières/bouchers-charcutiers doivent exercer leur métier avec plaisir. Je suis heureux lorsqu'un(e) apprenti(e) comprend soudainement ce qu'il/elle a appris et le met en pratique.

Quatre paires apprenti-formateur professionnel en font la démonstration dans ce numéro. En plus d'un aperçu de leur travail quotidien, les apprentis et les formateurs professionnels présentent chacun une recette pour le même morceau de viande. Jamais le fossé intergénérationnel n'a été aussi délicieux.

Je vous souhaite «bon appétit!»



Marcel Wüest

de la boucherie-charcuterie  
Chämi-Metzg à Fislisbach connaît  
le système de formation dans  
l'économie carnée sur le bout des  
doigts: en 16 ans comme forma-  
teur, il a encadré 17 apprentis.  
Pas étonnant qu'il ait reçu le titre  
de «Maître d'apprentissage de  
l'année» en 2018.

faits et chiffres  
concernant le métier  
de bouchère-charcutière/  
boucher-charcutier



515 apprenti(e)s

La promotion de la relève est une priorité de la branche de la boucherie-charcuterie. Néanmoins, chaque année, de nombreuses places d'apprentissage restent inoccupées.



3 spécialisations

Production, transformation et commercialisation: les professionnel(le)s de la viande se spécialisent dès le début, selon leurs préférences et leur talent.



De nombreuses perspectives

Directeur/directrice d'exploitation, maître-boucher ou responsable de la sécurité: après l'apprentissage, de nombreuses possibilités s'offrent aux professionnels de la viande.

# Opportunités et défis

**Les 22 ans d'expérience d'un maître d'apprentissage à la rencontre d'une grande soif de connaissances. Entre le formateur professionnel Thomas Müller et l'apprenti afghan Yasin Sarwari, le respect est mutuel.**

## **Thomas Müller, formateur professionnel**

«Aujourd'hui, les apprentis ne sont plus uniquement considérés comme de la main-d'œuvre, nous les poussons à progresser. Toutefois, il est clair que pour apprendre quelque chose, il faut s'y intéresser. Mon objectif est qu'ils mettent en pratique chez moi ce qu'ils ont appris à l'école.

Nous sommes presque une petite famille: nous mangeons ensemble et les apprentis s'entraident quand l'un d'eux a un problème, ce qui est tout à fait normal. Dans mon travail de tous les jours, je reçois beaucoup en retour pour mon engagement et je suis particulièrement fier lors de la remise des certificats. C'est agréable de donner une chance à des personnes motivées.»

## **Yasin Sarwari, 1<sup>re</sup> année, attestation fédérale de formation professionnelle (AFP)**

«C'est vrai que les apprentis s'entraident, presque comme dans un sport d'équipe. De mon côté, j'ai de la peine à retenir les termes français et le nom des morceaux de viande. C'est comme une langue étrangère et, en plus, j'apprends toujours l'allemand. Mais boucher-charcutier est devenu mon métier de rêve.

J'aime tout apprendre de zéro. En Afghanistan, l'abattage est plus courant, mon père le faisait encore lui-même derrière notre maison. Ici, l'hygiène est meilleure et la législation est stricte – ça m'impressionne.»

**L'attestation fédérale de formation professionnelle (AFP) dure deux ans et s'adresse aux personnes avec des difficultés scolaires ou aux apprentis de langue étrangère.**

# Passion et sérénité

**Francis Sauser tient la boucherie St-Hubert au Noirmont depuis 11 ans. Sam Lachat, apprenti, fait aussi partie de son équipe. Une chose saute aux yeux: ici, on se traite d'égal à égal.**

## **Francis Sauser, formateur professionnel**

«J'aimerais transmettre la passion que je mets dans mon entreprise. Les différences entre les générations représentent un défi et, en tant que formateur professionnel, je dois les comprendre et les respecter. Je constate que les jeunes d'aujourd'hui n'aiment pas trop écouter longuement. C'est pourquoi je les implique dans le travail dès le début.

Ma philosophie est de transmettre calmement mon savoir-faire aux apprentis. Personne ne doit avoir peur de poser des questions. J'accorde une grande liberté aux apprentis, mais cela implique également la responsabilité.»

## **Sam Lachat, apprenti de 3<sup>e</sup> année, orientation production**

«Pour moi, l'abattage d'un animal fait partie intégrante du métier de boucher, c'est pourquoi j'ai choisi l'orientation production. Il est clair que ce n'est pas facile, et l'on ne s'y habitue que lentement. J'ai appris de mon formateur professionnel que cela demande un grand calme intérieur.

Comme mon entreprise formatrice est plutôt petite, je donne un coup de main dans tous les secteurs. Ma tâche préférée est celle du désossage, c'est une activité très physique. Mon but au terme de mon apprentissage est de travailler comme guide de montagne en hiver et boucher-charcutier en été.»



# Hauts de cuisse de poulet enrobés de pâte tandoori épicée

pour 4 personnes

## Ingrédients

- 4 hauts de cuisse de poulet suisse (préparés par le boucher)
- 4 petits oignons
- 3 poivrons (rouge et jaune)
- 4 cs pâte tandoori


## Préparation

**1** | Sortir les hauts de cuisse de poulet du réfrigérateur 30 minutes à l'avance. Entretemps, peler les oignons et les couper en rondelles. Couper les poivrons en lamelles. Mettre les deux ingrédients dans un récipient plat allant au four.


**2** | Badigeonner généreusement les hauts de cuisse de poulet des deux côtés avec de la pâte tandoori et les poser sur les légumes.

**3** | Cuire env. 35 minutes dans le four préchauffé à 180° C (four à air chaud à 160° C). Saler à volonté. Servir immédiatement.

Accompagner de riz basmati.

 **Préparation**  
env. 15 minutes

**Cuisson au four**  
env. 35 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
368 kcal | 30 g de protéines  
21 g de lipides | 13 g de glucides  
(sans le riz basmati)

*Le conseil  
de Masin*

### Alternative délicieuse

Cette recette est également délicieuse avec des cuisses de poulet entières.

# Hauts de cuisse de poulet ficelés au lard et au romarin

pour 4 personnes

## Ingrédients

- 4 hauts de cuisse de poulet suisse (préparés par le boucher) sel et poivre noir
- 1 cs moutarde à grains entiers
- 8 tranches de lard
- 4 brins de romarin
- 2 gousses d'ail
- 2 cs sherry sec
- 4 cs huile de colza
- 4 petits oignons
- 500 g tomates
- 2 poivrons (rouge et jaune)

## Préparation

**1** | Étaler les hauts de cuisse de poulet sur le plan de travail. Saler et poivrer à l'intérieur et à l'extérieur. Badigeonner l'intérieur d'un peu de moutarde. Étaler les tranches de lard deux par deux, poser un brin de romarin au milieu. Y poser chaque haut de cuisse de poulet et enrouler le tout uniformément. Ficeler avec de la ficelle de cuisine et placer dans un récipient plat.


**2** | Hacher finement l'ail, mélanger à l'huile et au sherry et badigeonner uniformément les hauts de cuisse de poulet. Couvrir et laisser reposer au moins 3 heures au réfrigérateur.

**3** | Entretemps, peler et couper en gros morceaux les oignons, les tomates et les poivrons.

**4** | Dans une grande casserole, faire dorer les hauts de cuisse de poulet de tous les côtés pendant env. 4 minutes. Ajouter les légumes préparés, saler et poivrer, mijoter à couvert pendant 30-35 minutes à feu moyen.


**5** | Poivrer selon les goûts et servir.

Accompagner de pommes de terre rôties au romarin.

 **Préparation**  
env. 25 minutes

**Marinade**  
env. 3 heures

**Mijotage dans une casserole**  
env. 35 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
541 kcal | 35 g de protéines  
38 g de lipides | 12 g de glucides  
(sans les pommes de terre rôties)



*Le conseil  
de Thomas*

### Sans peur de l'attachement

Demander au boucher de ficeler les hauts de cuisse de poulet et ajouter alors la moutarde à la marinade.

# Jarrets de bœuf mijotés à la tomate

pour 4 personnes

## Ingrédients


- 4 tranches de jarret de bœuf suisse (env. 250 g chacune)
- 2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL\*
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 480 g tomates en boîte
- sel et poivre noir du moulin
- 3 brins thym
- 200 g olives noires

\* Ces huiles stables à la cuisson sont idéales pour un usage à haute température.


## Préparation

- 1 | Dans une cocotte, saisir à feu vif les tranches de jarret pendant 3-4 minutes dans l'huile chaude sur tous les côtés. Sortir la viande de la cocotte.
- 2 | Peler les oignons et l'ail et les couper grossièrement. Les mettre dans la cocotte et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Incorporer les tomates, saler et poivrer. Remettre les jarrets dans la cocotte et faire mijoter à couvert à chaleur moyenne pendant env. 2 heures, jusqu'à ce que la viande se détache de l'os.
- 3 | Ajouter le thym et les olives 30 minutes avant la fin de la cuisson.
- 4 | Servir les jarrets avec la sauce.

Accompagner de polenta au citron.

 **Préparation**  
env. 30 minutes

**Laisser mijoter**  
env. 2 heures

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
492 kcal | 40 g de protéines  
31 g de lipides | 12 g de glucides  
(sans la polenta)

*Le conseil  
de Sarah*

### Concentré d'arômes

Pour une touche méditerranéenne, parsemer quelques câpres sur les jarrets dressés.

# Jarret de bœuf piqué à l'ail et au romarin

pour 8 personnes

## Ingrédients

- 1 jarret du quartier de derrière de bœuf suisse (env. 2 kg)
- 6 gousses d'ail
- 1 bouquet romarin
- 1 carotte
- 3 oignons
- 200 g céleri
- 2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL\*
- 5 dl vin blanc
- 5 dl bouillon de veau
- 1 cs miel
- poivre noir du moulin

\* Ces huiles stables à la cuisson sont idéales pour un usage à haute température.

## Préparation


**1** | À l'aide d'un petit couteau, entailler la viande à une profondeur de 1-2 cm env. tous les 4 cm sur tout le pourtour. Peler et couper les gousses d'ail en quatre. Détacher les feuilles de romarin des tiges. Introduire l'ail et le romarin à tour de rôle dans les entailles.

**2** | Peler la carotte, les oignons et le céleri et les couper grossièrement.


**3** | Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu vif. Y placer le jarret de bœuf et le saisir pendant 5-6 minutes de tous côtés. Le mettre dans un plat haut allant au four avec les légumes, mouiller avec le vin blanc et le bouillon de veau et laisser cuire env. 4 heures dans le four préchauffé à 140° C (dans un four à air chaud à 120° C). Retourner la viande à plusieurs reprises. Badigeonner de miel 30 minutes avant la fin de la cuisson.

**4** | Détacher la viande de l'os. Poivrer à volonté.

Accompagner de risotto et des courgettes en tranches.

 **Préparation**  
env. 30 minutes

**Cuisson au four**  
env. 4 heures

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
406 kcal | 38 g de protéines  
21 g de lipides | 6 g de glucides  
(sans le risotto et les courgettes)

*Le conseil  
de Francis*

### Acclimater

Sortir la viande du réfrigérateur trois heures avant de la cuisiner. Si le jarret de bœuf est froid, la cuisson sera plus longue.

# Passion et respect

**Urs Krauer est boucher-charcutier depuis 34 ans, dont les 11 dernières années à la boucherie Chreiselmetzg à Wangen. Cyrill Stocker, son apprenti, bénéficie de cette expérience – mais le formateur professionnel lui aussi ne cesse jamais d'apprendre.**

## Urs Krauer, formateur professionnel

«J'aime transmettre mes connaissances – surtout aux jeunes motivés. Cette motivation doit ressortir des demandes d'apprentissage que je reçois. C'est pourquoi les stages sont si importants. J'ai par exemple senti immédiatement que Cyrill s'intéressait au métier.

Je suis également responsable de montrer tous les aspects de cette profession aux stagiaires, afin qu'ils puissent se décider en toute connaissance de cause pour ou contre un apprentissage dans la branche. Car pour maintenir notre profession vivante, nous avons besoin de jeunes engagés. Les apprentis remettent de nombreuses choses en question, ce qui m'amène moi aussi à réfléchir – et c'est très bien ainsi.»

## Cyrill Stocker, 1<sup>re</sup> année d'apprentissage, orientation transformation

«J'aime les animaux. Cela peut sembler contradictoire, mais dans le cadre de mon

apprentissage, je fais preuve de respect envers eux en travaillant soigneusement. On prend conscience de ce que la mort signifie et on s'y habitue avec le temps.

Lors du désossage, mon activité préférée, je peux aussi répéter les parties des animaux. Les apprendre par cœur est un véritable défi. La fabrication des saucisses, le produit phare de notre boucherie-charcuterie, est par contre plus créative. La motivation est d'autant plus grande que nous avons déjà gagné des médailles d'or aux concours de qualité de l'UPS.V.»



# Succès et fierté professionnelle

**Thomas Forster est formateur professionnel à la boucherie-charcuterie Forster de Zoug depuis 2005. Depuis trois ans, il s'occupe également de Fabienne, sa fille apprentie. Preuve que la passion est héréditaire.**

## Thomas Forster, formateur professionnel

«À mon époque, seules deux spécialisations existaient. Aujourd'hui, le choix est plus grand. Il y a plus de matière, car les sujets sont approfondis et de nouveaux contenus techniques s'y sont ajoutés.

Cependant, il faut toujours aimer son métier et en être fier pour réussir un apprentissage. Et après, mieux vaut continuer sur la même lancée: cela veut dire être créatif et avoir le courage de ne pas tout faire comme les autres. Parce que le travail des jeunes est leur carte de visite. S'ils font leurs preuves, le reste vient tout seul.»

## Fabienne Forster, 3<sup>e</sup> année d'apprentissage, orientation commercialisation

«La formation de bouchère-charcutière est mon deuxième apprentissage. Après ma première formation, il était clair que je n'avais pas encore trouvé ma voie. J'ai remarqué que les métiers de la viande m'attiraient et notamment l'orientation commercialisation. Le contact avec les clients me permet d'avoir tout de suite un feedback. C'est agréable de recevoir des compliments sur son travail.

En même temps, les gens sont heureux de voir qu'il existe des jeunes bouchères-charcutières passionnées. Le plaisir que j'éprouve au quotidien se voit et j'en suis fière. C'est pour ça que j'ai décidé de rester fidèle à la branche. Après l'obtention de mon CFC, je souhaite terminer mon diplôme de commerce, car on a aussi besoin de comptabilité dans une boucherie-charcuterie.»





# Côtelette de porc à l'ail et à la sauge

pour 4 personnes

## Ingrédients

- 800 g côtelettes de porc (en une pièce)
- 600 g patates douces
- 3 bottes oignons de printemps
- 3 gousses d'ail
- ½ bouquet sauge
- 2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL\*  
sel et poivre noir du moulin
- 4-5 cs mayonnaise
- 1 cs jus de citron
- flocons de piment

\* Ces huiles stables à la cuisson sont idéales pour un usage à haute température.

## Préparation

1 | Sortir les côtelettes de porc du réfrigérateur une heure avant de les cuisiner.

2 | Peler et couper en tranches les patates douces, couper les oignons de printemps en deux dans le sens de la longueur. Mettre les deux ingrédients dans un plat allant au four. Peler l'ail, hacher grossièrement la sauge.

3 | Chauffer l'huile dans une poêle à feu vif et faire dorer les côtelettes de porc de tous les côtés pendant 3-4 minutes. Poser la viande sur les légumes, saler et poivrer. Parsemer d'ail et de sauge et cuire pendant env. 55 minutes dans le four préchauffé à 150° C (four à air chaud à 140° C).

4 | Entretemps, assaisonner la mayonnaise avec du sel, du citron et des flocons de piment.

5 | Sortir les côtelettes du four, les laisser reposer à couvert pendant 5 minutes et les couper en portions. Servir avec les légumes et la mayonnaise.

Accompagner de salade.

🕒 **Préparation**  
env. 20 minutes

**Cuisson au four**  
env. 55 minutes

**Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
573 kcal | 39 g de protéines  
35 g de lipides | 24 g de glucides  
(sans la salade)

*Le conseil  
de Cyrill*

### Tout vient à point

Pour contrôler la cuisson à point des côtelettes, demander au boucher d'insérer un petit thermomètre jetable («pop up timer») dans la viande.



# Double côtelette de porc farcie aux morilles et au persil

pour 4 personnes

## Ingrédients

- 2 doubles côtelettes de porc suisse (env. 400 g chacune, demander au boucher de les entailler profondément)
- 10 g morilles séchées
- 2 échalotes
- 3 brins persil
- 30 g beurre sel et poivre noir du moulin
- env. 100 g crêpine de porc
- ½ bouquet marjolaine
- 2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL\*
- 2 dl crème entière

\* Ces huiles stables à la cuisson sont idéales pour un usage à haute température.

## Préparation

1 | Sortir les côtelettes du réfrigérateur 30 minutes à l'avance. Faire tremper les morilles pendant 10 minutes dans une tasse d'eau chaude. Peler et hacher les échalotes. Hacher grossièrement le persil.

2 | Sortir les morilles de l'eau de trempage (à réserver à part), les essorer légèrement et les hacher finement. Faire fondre le beurre à feu moyen dans une petite casserole. Y faire revenir les échalotes jusqu'à ce qu'elles soient translucides. Ajouter les morilles et étuver 4-5 minutes en remuant. Incorporer le persil, saler et poivrer. Laisser refroidir un peu.


3 | Remplir uniformément les entailles des côtelettes de farce aux morilles. Étaler prudemment la crêpine de porc sur le plan de travail et la couper en deux. Parsemer uniformément de marjolaine. Placer chacune des deux côtelettes au milieu d'un bout de crêpine, replier les bords par-dessus et former un petit paquet.


4 | Chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle. Saisir les côtelettes des deux côtés pendant 2-3 minutes. Les déposer dans un plat allant au feu et cuire pendant 10-12 minutes dans le four préchauffé à 180° C (four à air chaud à 160° C). Laisser reposer 5 minutes à couvert.

5 | Pendant ce temps, déglacer les sucs de cuisson dans la poêle avec l'eau de trempage des morilles, ajouter la crème et laisser réduire fortement. Ajouter le jus de cuisson provenant du plat dans le four, saler et poivrer.

6 | Couper les côtelettes en portions et servir avec la sauce à la crème.

Accompagner de nouilles et de chou rave.

 **Préparation**  
env. 60 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
621 kcal | 43 g de protéines  
48 g de lipides | 3 g de glucides  
(sans les nouilles et le chou rave)

18 *bon Appétit*



*Le conseil  
d'Urs*

### Pièce unique

La recette convient également pour une seule côtelette. La cuire à feu doux dans la poêle.

Chreiselmetzg

D'autres recettes sur [bonappetit.ch](https://www.bonappetit.ch) 19

# Short ribs de veau avec marinade fumée et épicée


pour 6 personnes

## Ingrédients


env. 2,2 kg short ribs de poitrine  
de veau suisse  
2 gousses d'ail  
6 cs sauce barbecue  
¼ cc flocons de piment  
½ cc thym séché  
½ cc paprika en poudre, doux  
600 g pommes de terre  
2 poivrons jaunes  
2 courgettes  
4 oignons  
300 g tomates cerises  
sel et poivre noir  
du moulin  
3 cs huile d'olive  
33 cl bière brune  
jus d'un citron vert  
2 cs vinaigre balsamique

## Préparation

- 1 | Sortir les short ribs du réfrigérateur et les disposer dans un récipient à fond plat.
- 2 | Peler et hacher l'ail, ajouter à la sauce barbecue et mélanger avec les flocons de piment, le thym et le paprika en poudre. En badigeonner les deux côtés des short ribs, couvrir et faire mariner 2-3 heures au réfrigérateur.
- 3 | Garnir une plaque de papier sulfurisé. Déposer les short ribs sur la plaque, la glisser dans la partie inférieure du four préchauffé à 180° C (four à air chaud à 160° C) et cuire pendant env. 3 heures. Arroser les short ribs de bière à deux ou trois reprises.
- 4 | Entretemps, peler les pommes de terre et les couper en fines tranches. Couper les poivrons en lamelles et les courgettes en tranches de l'épaisseur d'un doigt. Peler les oignons et les couper en rondelles. Couper les tomates cerises en deux.
- 5 | Mettre les légumes sur une deuxième plaque garnie de papier sulfurisé. Saler et poivrer, arroser d'huile d'olive et bien mélanger. Enfourner dans la partie supérieure du four et cuire en même temps durant 40-50 minutes supplémentaires.
- 6 | Avant de servir, arroser les légumes de jus de limette et de vinaigre balsamique. Saler les short ribs selon les goûts.

 **Préparation**  
3-4 heures

**Marinade**  
2-3 heures

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
582 kcal | 39 g de protéines  
33 g de lipides | 27 g de glucides

*Le conseil  
de Fabienne*

### Le goût vient en marinant

Faire mariner la viande toute une nuit après avoir ajouté ½ de la bière à la marinade.

# Poitrine de veau farci de chair à saucisse

pour 6-8 personnes

## Ingrédients

env. 1,3 kg poitrine de veau suisse  
(aplatie par le boucher dans la mesure du possible)  
sel et poivre noir du moulin  
40 g graines de courge  
½ bouquet estragon  
250 g chair à saucisse de veau  
2 carottes  
250 g céleri  
1 poireau  
2 oignons  
2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL\*  
5 dl vin rouge  
3 dl bouillon de légumes

\* Ces huiles stables à la cuisson sont idéales pour un usage à haute température.

## Préparation


1 | Étaler la poitrine de veau sur le plan de travail, saler et poivrer des deux côtés. Hacher grossièrement les graines de courge, ciseler finement l'estragon. Mélanger le tout avec la chair à saucisse et étendre en couche régulière sur la poitrine de veau en laissant un bord de 2 cm. Rouler la poitrine de veau et la ficeler avec de la ficelle de cuisine.

2 | Couper grossièrement les carottes, le céleri et le poireau, peler les oignons et les couper en deux.


3 | Chauffer l'huile dans une poêle et faire dorer la poitrine de veau de tous les côtés pendant environ 4-5 minutes. Placer dans un plat allant au four, ajouter les légumes, mouiller avec le vin rouge et le bouillon et cuire 60-70 minutes dans la partie inférieure du four préchauffé à 180° C (dans un four à air chaud à 160° C). Arroser de temps en temps avec le liquide de cuisson.

4 | À la fin du temps de cuisson, sortir la poitrine de veau du four et la laisser reposer 10 minutes. Couper la poitrine de veau en tranches et servir avec le jus de cuisson.

Accompagner de gratin de pommes de terre et de haricots au lard.

 **Préparation**  
env. 20 minutes

**Cuisson au four**  
env. 70 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
548 kcal | 37 g de protéines  
37 g de lipides | 5 g de glucides  
(pour 8 personnes, sans le gratin,  
les haricots et le lard)



*Le conseil  
de Thomas*

### Savoureux et délicieux

Ne pas utiliser de la chair à saucisse de veau pour la farce, mais la chair d'une saucisse à rôtir crue.