

Octobre/novembre 2021

bon Appétit

BRAISER RAFFINÉ

*Tout sur les jarrets
et quatre délicieuses recettes.*



Un ossobuco à tomber.



Vous connaissez certainement la spécialité milanaise de l'ossobuco classique à base de jarrets de veau. Mais saviez-vous que ce savoureux plat en daube est également délicieux avec des jarrets de porc et qu'il est tout aussi facile à préparer? Sur viandesuisse.ch, vous trouverez cette recette et 55 autres recettes inratables, accompagnées de tutoriels photo et vidéo.



**Viande
Suisse**

La différence est là.

LE JARRET À L'HONNEUR

Chère lectrice, cher lecteur,

Quoi de plus réconfortant qu'une potée qui mijote par une soirée d'automne, exhalant de savoureuses senteurs épicées? En fait, rien. Alors à nos casseroles pour concocter quelques délicieux jarrets!

Pour que ce plat on ne peut plus traditionnel déploie toutes ses saveurs, il faut de la patience (plus précisément: un certain temps de cuisson), mais aussi un peu de savoir-faire. C'est pourquoi vous trouverez dans ce numéro de précieuses informations sur les jarrets et quatre délicieuses recettes à tester à la maison.

*bon Appétit,
vos bouchers suisses*

*Trucs et astuces
de votre boucher*



Une viande (pas si) plate

Lorsque vous achetez des jarrets, demandez au boucher d'entailler la couche externe du tissu conjonctif. Les tranches resteront ainsi bien plates pendant le braisage.



Surtout pas froids!

Les jarrets avec leur os à moelle étant relativement compacts, vous devez les sortir du réfrigérateur 2 à 3 heures avant d'entamer la cuisson, en fonction de leur épaisseur. Sinon, le temps de cuisson sera plus long.



Remettre au lendemain

Comme tous les plats en daube, les jarrets sont encore meilleurs le lendemain. Un plaisir bien mérité, par exemple en télétravail ou pour la pause déjeuner au bureau!



INFORMATIONS SUR LES JARRETS

Les plats à base de jarret sont aussi connus que populaires. Mais savez-vous de quel morceau de viande il s'agit ou ce qu'est un jambonneau? Voici quelques informations passionnantes sur les jarrets.

DE QUEL ANIMAL ET DE QUELLE PARTIE DU CORPS CE MORCEAU PROVIENT-IL?

Il s'agit de la partie inférieure de la jambe d'un porc, d'un veau, d'un agneau ou d'un bœuf.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LE JARRET ET LE JAMBONNEAU?

Un jambonneau est un jarret de porc avec la couenne, tandis que le jarret n'a jamais de couenne.

COMMENT PRÉPARER LE JARRET?

Avec sa viande très tendre et aromatique, plus ou moins marbrée et entourée d'une couche de graisse, le jarret est un plat en daube typique. Selon la région et la tradition, les jarrets sont cuits au four, dans une casserole ou au gril, toujours pendant une longue durée.

PEUT-ON MANGER LA MOELLE DE L'OS?

Évidemment! En toute fin de cuisson, étalée sur une tranche de pain trempé dans la sauce, la moelle des jarrets est tout simplement délicieuse. À goûter absolument!

QUELS SONT LES ACCOMPAGNEMENTS TYPIQUES?

Les jarrets sont un plat de viande traditionnel, tout comme les accompagnements: la purée de pommes de terre, la polenta, le risotto, la salade de pommes de terre, la choucroute, mais aussi les légumes marinés, le pain, la moutarde et le raifort se marient très bien avec des jarrets. Vous trouverez d'autres idées d'accompagnements savoureux dans nos recettes.



«NOSE TO TAIL» DE LA TÊTE AUX PIEDS

Les jarrets braisés ne sont qu'une manière parmi d'autres d'utiliser un animal en entier. L'expression «Nose to Tail» est aujourd'hui sur toutes les lèvres. Il ne s'agit pas d'une nouvelle tendance, mais d'une ancienne philosophie aussi utile qu'intelligente.



«NOSE TO TAIL», KÉSAKO?

L'expression signifie littéralement «de la tête à la queue». On entend par là une pratique courante autrefois: on n'utilise pas les morceaux nobles du quartier de derrière de l'animal, mais si possible l'animal tout entier.

PLUS DE VARIÉTÉ POUR PLUS DE PLAISIR

Le «Nose to Tail» élargit l'horizon culinaire et apporte de la variété au menu. Grâce à la diversité des morceaux de viande et à d'autres modes de cuisson, le braisage n'en étant qu'une parmi d'autres.

UN MEILLEUR RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

En raison de la forte demande, on importe de plus en plus les morceaux nobles, alors que les morceaux «Nose to Tail» sont pour la plupart issus de la production locale.

UN PORTEMONNAIE MIEUX GARNI

Les morceaux à braiser, le bouilli ou les abats sont moins chers que les morceaux nobles. Une manière simple, savoureuse et judicieuse de ménager votre budget.

DE QUELS MORCEAUX S'AGIT-IL?

Les morceaux «Nose to Tail» typiques sont les suivants:

- morceaux à rôti du cou, de la nuque ou de l'épaule;
- divers morceaux à braiser du cou, de l'épaule, de la poitrine et de la cuisse;
- morceaux similaires aux pièces à braiser; sauf qu'ils sont bouillis dans l'eau;
- chair à saucisse à base de morceaux de haute qualité peu demandés;
- special cuts (ou second cuts) qui sont des découpes de viande spéciales, moins connues, à saisir à feu vif.

OS ET GRAISSE

Utiliser des os et de la graisse permet également de valoriser un animal abattu en entier. Par exemple, en ajoutant des os bouillis pour affiner le goût des soupes et des sauces ou en faisant revenir la viande dans des graisses animales.

Vous trouverez plus d'informations à ce sujet sur viandesuisse.ch/nose-to-tail



Jarrets d'agneau aux abricots secs

pour 4 personnes

Ingrédients

4	jarrets d'agneau d'env. 350 g chacun
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL* sel poivre du moulin
200 g	échalotes
2	gousses d'ail
½ bouquet	thym
½ cc	cumin, moulu
3 dl	vin blanc sec
3 dl	bouillon de poule
240 g	riz basmati
80 g	abricots secs
1 cs	sucré
30 g	beurre
6	capsules de cardamome
40 g	raisins secs

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

Préparation

1 | Préchauffer le four à 160° C, chaleur supérieure et inférieure (pas à air chaud!).


2 | Dans une cocotte, faire revenir les jarrets d'agneau de tous les côtés pendant 4-5 minutes dans l'huile chaude. Saler et poivrer. Peler les échalotes et l'ail, les couper en deux ou en quatre selon leur grosseur et les ajouter aux jarrets d'agneau, les faire suer brièvement. Ajouter le thym et le cumin, déglacer avec le vin blanc et le bouillon.

3 | Poser le couvercle sur la cocotte, la placer au milieu du four et faire braiser pendant environ 2 heures. Retourner une fois les jarrets.


4 | Pendant ce temps, cuire le riz selon les indications figurant sur l'emballage. Laisser refroidir.

5 | Après environ 2 heures, ajouter les abricots secs et le sucre à la viande et laisser cuire encore 20-30 minutes à découvert jusqu'à ce que les jarrets d'agneau soient tendres.

6 | Faire fondre le beurre dans une grande poêle, y faire revenir le riz jusqu'à ce qu'il soit croustillant, assaisonner avec le sel et les capsules de cardamome écrasées. Ajouter les raisins secs, réchauffer brièvement et servir le tout dans des assiettes chaudes.

 **Préparation**
30 minutes

Cuisson braisée
2 heures et 30 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
817 kcal | 57 g de protéines
26 g de lipides | 75 g de glucides

**IDÉAL
QUAND ON A
DES INVITÉS**

Le plat se prépare à l'avance
et est encore meilleur
réchauffé.



Jarrets de porc avec cumin, poireau et pommes

PAR ICI, LA BIÈRE!

Mariner les jarrets dans de la bière brune leur confère une saveur légèrement amère.



..... pour 4 personnes

Ingrédients

2	jarrets de porc suisse d'env. 500 g chacun
1 cc	cumin
1 cc	poivre noir en grains
5 dl	cidre de pommes
3 brins	marjolaine
2 cs	beurre à rôtir
	sel
3	pommes
2	poireaux
500 g	petites pommes de terre
1 cm	raifort frais

Préparation


1 | Placer les jarrets de porc dans un grand plat. Écraser grossièrement le cumin et les grains de poivre dans un mortier, mélanger le tout avec le cidre de pommes et la marjolaine et verser sur les jarrets de porc. Dans la mesure du possible, recouvrir entièrement les jarrets de liquide. Faire mariner toute une nuit à couvert dans le réfrigérateur.

2 | Préchauffer le four à 180° C à chaleur supérieure et inférieure (four à air chaud à 160° C).


3 | Retirer les jarrets de porc plat et les éponger. Chauffer le beurre à rôtir à haute température dans une cocotte. Saler la viande et la faire revenir 3-4 minutes de tous les côtés. Réduire le feu, ajouter le liquide de la marinade, mettre au four et braiser pendant environ 2 heures et 30 minutes. Arroser régulièrement avec le liquide.

4 | Pendant ce temps, laver et couper grossièrement les pommes et les poireaux. Laver les pommes de terre, les couper en deux ou en quatre selon leur grosseur et ajouter le tout aux jarrets 35 minutes avant la fin de la cuisson.

5 | Dès que les jarrets sont tendres, retirer la cocotte du four et découper en portions. Peler le raifort, le râper finement et l'incorporer à la sauce. Dresser sur des assiettes préchauffées.

 **Préparation** 40 minutes **Marinade** 12 heures

Cuisson braisée
2 heures et 30 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
560 kcal | 46 g de protéines
18 g de lipides | 50 g de glucides

Ossobuco alla milanese avec risotto crémeux au safran


pour 4 personnes


Ingédients

- 4 jarrets de veau suisse d'env. 250 g chacun sel
- poivre noir du moulin
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 2 carottes
- 1 poireau
- 2 tiges céleri-branche
- 2 cs beurre à rôtir
- 2 cs farine
- 5 dl vin rouge sec
- 2 feuilles de laurier
- 2 brins romarin
- 1 boîte tomates pelées (400 g)
- 1 bouquet persil
- 1 citron bio
- 5 cs huile d'olive
- 1 échalote
- 300 g riz à risotto
- 3 dl vin blanc sec
- 1 sachet safran moulu
- 0,75 dl bouillon de légumes
- 50 g sbrinz AOP, râpé
- 30 g beurre

Préparation

- 1 | Entailler le tissu conjonctif entourant les jarrets de veau, les attacher avec de la ficelle de cuisine, saler et poivrer.
- 2 | Peler et hacher les oignons, peler et écraser un tiers des gousses d'ail. Laver et couper finement les carottes, le poireau et le céleri branche.
- 3 | Chauffer le beurre à rôtir à haute température dans une cocotte. Tourner les jarrets de veau dans la farine et les faire revenir 2-3 minutes. Retirer de la cocotte.
- 4 | Ajouter les légumes préparés, les faire revenir rapidement. Déglacer avec le vin rouge. Ajouter la feuille de laurier et le romarin, faire réduire, ajouter les tomates, porter à ébullition. Remettre les jarrets et laisser braiser à feu moyen pendant environ 90 minutes à couvert. Retourner la viande de temps en temps.
- 5 | Pour la gremolata, hacher le persil, laver le citron à l'eau chaude, râper le zeste, peler et hacher un tiers des gousses d'ail. Mélanger le tout avec env. la moitié de l'huile d'olive, bien saler et poivrer. Réserver.
- 6 | Pour le risotto, peler et hacher l'échalote et l'ail restant. Faire revenir dans le reste de l'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter le riz et le nacer en remuant. Déglacer avec la moitié du vin, laisser réduire, puis répéter avec l'autre moitié du vin. Ajouter le safran.
- 7 | Ajouter peu à peu juste assez de bouillon pour couvrir le riz. Laisser mijoter 20-25 minutes en remuant, jusqu'à ce qu'il soit crémeux. Y incorporer le sbrinz et le beurre.
- 8 | Servir l'ossobuco avec la gremolata et le risotto.

 **Préparation** 60 minutes **Cuisson braisée** 90 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
967 kcal | 50 g de protéines
36 g de lipides | 76 g de glucides

**L'AIDE D'UN
PROFESSIONNEL**

Ton boucher entaillera volontiers les jarrets pour toi.

Jarret de bœuf

sauce à l'oignon relevée

pour 4 personnes

Ingédients

- 1,8 kg jarret de bœuf suisse
- sel
- poivre noir du moulin
- 500 g oignons
- 2 cs beurre à rôtir
- 2 feuilles de laurier
- 6 baies de genièvre lavées
- 4 brins romarin
- 7 dl vin rouge sec
- 800 g côtes de bette
- 60 g beurre
- 40 g raisins secs
- ½ citron bio (jus)
- 800 g pommes de terre farineuses
- 2 dl lait tiède
- un peu de noix de muscade

Préparation

- 1 | Bien saler et poivrer le jarret de bœuf. Peler les oignons et les couper en quarts. Chauffer le beurre à rôtir à haute température dans une cocotte. Y faire revenir la viande de tous les côtés pendant 5-6 minutes. Ajouter les oignons, le laurier, les baies de genièvre et le romarin, faire revenir rapidement, déglacer avec le vin rouge et laisser braiser à feu doux pendant environ 3-3,5 heures à couvert. Retourner la viande plusieurs fois.
- 2 | Pendant ce temps, laver les côtes de bette et les couper en petits morceaux. Faire chauffer la moitié du beurre dans une poêle, ajouter les côtes de bette, saler et poivrer et faire cuire à feu doux pendant 20-25 minutes à couvert. Mélanger de temps à autre. Ajouter les raisins secs et le jus de citron, réserver.
- 3 | Laver et peler les pommes de terre, les couper en gros dés et les cuire dans une grande quantité d'eau salée. Égoutter, ajouter le lait et le reste du beurre, écraser à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée et remuer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Assaisonner de sel et de noix de muscade. Réserver.
- 4 | Dès que la viande est tendre – il ne devrait rester qu'un tiers de liquide – retirer la viande de la cocotte, la laisser refroidir un peu et l'effiloche grossièrement. Retirer les baies de genièvre et les herbes de la sauce, la réduire en purée avec les oignons, saler et poivrer.
- 5 | Y remettre la viande, réchauffer brièvement et servir avec les côtes de bette et la purée de pommes de terre.



Préparation

60 minutes

Cuisson braisée

3 heures et 30 minutes



Valeurs nutritives

1 portion contient env.
952 kcal | 76 g de protéines
37 g de lipides | 46 g de glucides

À COUP SÛR

Tu dois absolument commander les jarrets de bœuf chez ton boucher.

À VOS PLATS, PRÊTS, PARTEZ!

Le Championnat suisse des jeunes bouchers et bouchères se déroulera cette année dans le cadre du Salon suisse des Goûts et Terroirs à Bulle. Venez encourager les meilleurs apprentis et apprenties qui s'affronteront pour le titre de champion suisse et pour la désignation du plus beau plat de viande. En outre, les projets gagnants du concours de qualité et les activités passionnantes de Fribourg Région vous seront présentés. Visitez le salon du **28 octobre au 1^{er} novembre 2021** – nous nous réjouissons de vous rencontrer.

gouts-et-terroirs.ch



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



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



Viande Suisse
aussi sur Facebook et Instagram.

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