

Septembre 2022

# bon Appétit De la viande sur l'os

Cuisiner une côtelette, un gigot et C<sup>ie</sup>



Une carrière de bouchère-charcutière ou de boucher-charcutier:  
la success-story de Marco Müller

Suisse. Naturellement.



# Jamais sans son os: la côtelette de veau.



Si vous aimez avoir plus de viande sur l'os, nous vous recommandons notre délicieuse recette de côtelette de veau. Réussite garantie avec nos tutoriels pas à pas. Sur [viandesuisse.ch](http://viandesuisse.ch), vous trouverez 55 autres plats avec des instructions détaillées et des vidéos.



**Viande Suisse**

La différence est là.

## Une **carrière** savoureuse

Chère lectrice, cher lecteur,

Bien cuisiner et manger de bons produits devient de plus en plus important. Les bouchères-charcutières et bouchers-charcutiers le constatent également: un bon morceau de viande et un conseil compétent sont de plus en plus appréciés. Il vaut donc la peine pour les jeunes et les personnes en reconversion professionnelle d'étudier nos métiers de plus près. Ils offrent en effet une grande diversité tout au long de la chaîne de production alimentaire. Les personnes motivées y trouveront de nombreuses possibilités d'évolution – de maître bouchère ou maître boucher à technologue en denrées alimentaires diplômé-e d'une haute école, en passant par professionnel-le de la restauration. Et avoir sa propre boucherie est un rêve réalisable.

Le maître boucher Marco Müller vous en dit plus sur les opportunités du métier aux pages 6 et 7. En outre, nous vous montrons quatre recettes savoureuses avec de la viande sur l'os et comment découper parfaitement un gigot.

«**bon appétit!**»  
**Philipp Sax**

Responsable de la formation à l'Union Professionnelle Suisse de la Viande



Conseils de  
**Marco Müller**



### Prendre son temps

La viande est l'un des aliments les plus précieux; la préparation de grandes pièces mérite donc le temps qu'on y consacre.



### Saisir à feu vif

En règle générale, la viande avec os devrait également être saisie à feu vif pour créer de délicieux arômes de grillé.



### Tout mijoter

Il n'y a pas que les os qui peuvent être transformés en délicieux fonds: ajoutez à la cuisson d'autres restes comme des graisses, des tendons, voire des épluchures de légumes. Vous obtiendrez ainsi votre base personnelle pour sauces.

# Déguster un gigot, découpe après découpe

Préparez un gigot juteux, de préférence avec la recette de la page 8. Nous vous montrons comment le trancher en un tour de main.

## Étape 1

Détachez d'abord le premier morceau le long de l'os.



## Étape 2

Tournez le gigot et détachez le morceau suivant de l'os.



## Étape 5

Coupez tous les morceaux rôtis en tranches de 1 cm d'épaisseur environ, perpendiculairement aux fibres.



## Étape 4

Maintenant, détachez le dernier morceau de l'os.



## Étape 3

Tournez à nouveau le gigot et détachez le troisième morceau de l'os.



Avec ou sans os: aimeriez-vous savoir comment découper n'importe quel morceau de viande? Vous trouverez de nombreux tutoriels sur [viandesuisse.ch/découpe-de-viande](http://viandesuisse.ch/découpe-de-viande)

# Une carrière magistrale

**Après avoir terminé son apprentissage de boucher-charcutier, le maître boucher Marco Müller a décroché le titre de vice-champion d'Europe. Le chef d'exploitation et propriétaire de la boucherie Müller à Thounne donne des conseils pour bien démarrer dans le métier.**

## **Pourquoi as-tu choisi le métier de boucher-charcutier?**

J'ai tout simplement eu un bon feeling lors d'un stage. Tout me convenait, en particulier les personnes et l'esprit d'équipe. Et j'ai compris qu'avec cette formation professionnelle de trois ans, je ne pouvais pas me tromper. C'est bien vrai: faire un apprentissage permet non seulement de toucher son premier salaire, mais aussi d'avoir une base solide et polyvalente.

## **Quels sont les prérequis?**

Savoir observer attentivement. Les bouchers-charcutiers ne sont souvent pas les plus bavards, mais tu apprendras beaucoup en les observant et en les imitant. Il faut aussi avoir envie de fabriquer quelque chose de ses mains et une certaine habileté. Mais il n'est pas indispensable d'aimer les gros travaux comme la découpe, car grâce aux trois orientations, tu peux te spécialiser très tôt, par exemple dans la transformation ou la commercialisation. La meilleure recette: essayer et faire un stage - idéalement dans différentes entreprises.

## **Formation**

- CFC de bouchère-charcutière ou boucher-charcutier en trois ans
- trois orientations à choix: production, transformation et commercialisation

## **Les principaux domaines de formation continue**

Gestion d'entreprise, maître bouchère-charcutière ou maître boucher-charcutier, formation professionnelle, sécurité, technologie alimentaire, gastronomie

## **Pourquoi recommandes-tu les championnats des métiers?**

Participer à un championnat après avoir réussi son apprentissage permet de nouer de nombreux contacts et de trouver des idées. Un titre ou un bon classement sont un super moyen de débiter ta carrière dans ce métier, car on te remarque et de nombreuses portes s'ouvrent. Bien entendu, les attentes à ton égard augmentent également. Mais cela motive à aller plus loin, à prendre plus de responsabilités et aide aussi si tu souhaites créer ta propre entreprise plus tard.



# Gigot d'agneau sur tian de légumes


pour 6 personnes


## Ingrédients

1	gigot d'agneau suisse d'env. 1,6 kg
800 g	pommes de terre
200 g	oignons rouges
500 g	courgettes
500 g	côte de bette
1 bouquet	herbes mélangées, p. ex. romarin, thym, marjolaine, sauge, etc. sel
	poivre noir du moulin
4 cs	huile de colza
1 dl	bouillon de légumes
2	gousses d'ail
1 bouquet	persil plat
100 g	olives violettes, dénoyautées

## Préparation

- 1 | Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure avant de la cuisiner.
- 2 | Éplucher les pommes de terre et les oignons, laver les courgettes et retirer le pédoncule. Couper le tout en fines tranches. Laver les côtes de bette et détacher les feuilles de la tige. Couper les tiges et les feuilles en lanières.
- 3 | Hacher les fines herbes.
- 4 | Dans une grande cocotte, disposer les légumes et les herbes en couches alternées, assaisonner chaque couche de sel et de poivre, parsemer d'herbes et arroser d'huile. Terminer par une couche de pommes de terre. Mouiller avec le bouillon. Mettre les légumes dans le four préchauffé à 200° C et précuire pendant 30 minutes.
- 5 | Entretemps, peler l'ail et le couper en rondelles. Le hacher le plus finement possible avec le persil et les olives, idéalement dans un hachoir.
- 6 | À l'aide d'un couteau pointu, découper de petites poches dans le gigot et les farcir du mélange d'herbes et d'olives. Saler et poivrer.
- 7 | Déposer le gigot sur les légumes et le faire rôtir à 200° C pendant 20 minutes. Réduire ensuite la chaleur à 120° C et terminer la cuisson pendant 60-90 minutes supplémentaires, selon le niveau de cuisson de la viande souhaité (59° C = à point, à partir de 69° C = bien cuit). Retirer la viande du four à une température inférieure de 4 à 5 degrés à la température à cœur souhaitée, car elle va continuer de cuire pendant qu'elle repose.
- 8 | Laisser reposer le gigot 10 minutes à couvrir. Détacher la viande de l'os et la servir avec le tian de légumes.

 **Préparation Cuisson au four**  
40 minutes 80 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
516 kcal | 46 g de protéines  
26 g de lipides | 23 g de glucides



## Variantes colorées

Outre des courgettes et des côtes de bette, le tian peut également être préparé avec des aubergines, des poivrons ou du potiron en automne.

# Carré de porc d'une pièce et courgettes

## Vous préférez le risotto?

À la place de pommes de terre sautées, un risotto crémeux accompagne parfaitement ce plat.



pour 4 personnes

## Ingédients


800 g	carré de porc suisse d'une pièce (au moins 4 côtelettes)
2 brins	marjolaine
2 cs	moutarde à gros grains
1 cc	paprika
	sel
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
	poivre noir du moulin
800 g	potatoes
3 cs	beurre à rôtir
1 botte	oignons de printemps
150 g	roquette
600 g	courgettes
1 cs	huile de colza
1	citron bio

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

## Préparation

- 1 | Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure avant de la cuisiner.
- 2 | Hacher la marjolaine. Mélanger avec la moutarde et le paprika.
- 3 | Saler le carré. Chauffer l'huile dans une poêle allant au four et y faire revenir le carré de tous les côtés pendant environ 6-8 minutes. Le poivrer et le badigeonner de marinade à la moutarde tout autour. Mettre immédiatement le carré dans la poêle dans le four préchauffé à 150° C (four à air chaud à 140° C) et laisser cuire 1 heure 15 minutes jusqu'à ce que la température à cœur atteigne 62° C.
- 4 | Peler les pommes de terre, les couper en tranches, les rincer sous l'eau froide et les sécher sur un linge de cuisine. Faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle et y faire dorer les pommes de terre. Saler et poivrer.
- 5 | Laver les légumes. Couper les oignons de printemps en fines rondelles, y compris le vert. Hacher grossièrement la roquette. Couper les courgettes en cubes.
- 6 | Chauffer l'huile dans une poêle. Y faire revenir les oignons de printemps et les courgettes pendant environ 10 minutes. Incorporer en dernier la roquette. Laver le citron à l'eau chaude. Assaisonner les légumes avec du zeste de citron et 1 giclée de jus de citron. Saler et poivrer.
- 7 | Sortir le carré de porc du four, le laisser reposer à couvert pendant 5 minutes et le couper en portions. Servir avec les légumes et les pommes de terre sautées.

 **Préparation** 35 minutes **Cuisson au four** 75 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
583 kcal | 44 g de protéines  
31 g de lipides | 30 g de glucides

# Jarret de veau d'une pièce au safran, aux tomates et aux lentilles

pour 4 personnes

## Ingédients

1	jarret de veau suisse d'une pièce, env. 800 g
600 g	tomates, p. ex. San Marzano ou Peretti
2	oignons
2	gousses d'ail
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
1 sachet	safran
1 cs	paprika doux
1 cc	cumin, moulu
4 dl	bouillon de poule sel
	poivre noir du moulin
4 brins	thym
250 g	lentilles vertes

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


## Préparation


- 1 | Sortir le jarret de veau du réfrigérateur 1 heure avant de le cuisiner.
- 2 | Laver les tomates, retirer le pédoncule et les couper en quatre. Peler et hacher finement l'oignon et l'ail.
- 3 | Chauffer l'huile dans une cocotte, y faire revenir les oignons et l'ail. Ajouter les épices et compléter avec le bouillon. Saler et poivrer le jarret de veau, puis l'ajouter avec les tomates. Ajouter le thym. Porter le tout à ébullition.
- 4 | Fermer la cocotte et la mettre immédiatement dans le four préchauffé à 160° C (150° C à chaleur tournante). Faire braiser au total pendant environ 2 heures 30 jusqu'à ce que la viande soit tendre.
- 5 | Cuire les lentilles dans un grand volume d'eau jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres.
- 6 | Après 2 heures, mélanger les lentilles aux tomates et terminer la cuisson du jarret de veau sans couvercle.
- 7 | Lorsque la viande se détache de l'os, retirer le jarret de veau de la cocotte. Saler et poivrer le mélange tomates-lentilles. Détacher la viande de l'os et la servir avec les accompagnements.

## Pour changer

À la place des lentilles, des haricots blancs ou des pois chiches se marient très bien avec le jarret de veau. Comme les lentilles, les cuire impérativement à part et ne les ajouter au jarret qu'en fin de cuisson.



 **Préparation Cuisson braisée**  
35 minutes | 2 heures 30 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.  
445 kcal | 46 g de protéines  
10 g de lipides | 36 g de glucides

# Short ribs braisés avec pak-choï et riz basmati

pour 4 personnes

## Ingrédients


- 1,8 kg short ribs de bœuf suisse
- 1 botte oignons de printemps
- 2 gousses d'ail
- 50 g gingembre
- 2 bâtons citronnelle
- 2 piments
- 1 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL\*
- 50 g sucre roux
- 1 dl sherry sec ou vin de riz
- 5 dl fond de bœuf
- 1 dl sauce soja
- 800 g pak-choï
- 200 g riz basmati
- 3 dl eau
- sel
- poivre noir du moulin
- 2 cc fécule

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

## Préparation

- Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure avant de la cuisiner.
- Laver les oignons de printemps, hacher la partie blanche, couper le vert en fines rondelles et réserver. Peler et hacher finement l'ail et le gingembre. Retirer les couches extérieures coriaces de la citronnelle et hacher le cœur tendre. Laver les piments, les couper en petites rondelles avec les graines.
- Couper les short ribs en morceaux le long des côtes. Faire chauffer l'huile dans une grande cocotte et y saisir les ribs de tous les côtés. Les retirer de la cocotte. Ajouter les oignons de printemps hachés, l'ail, le gingembre, la citronnelle et le piment au fond de cuisson et faire revenir. Ajouter le sucre et faire caraméliser légèrement. Ajouter le sherry ou le vin de riz, le fond et la sauce soja. Déposer les ribs dans la sauce, couvrir et laisser braiser à feu doux pendant environ 3 heures.
- Laver les pak-choï et les couper en deux ou en quatre selon la taille.
- Cuire le riz dans de l'eau légèrement salée bouillante pendant 3 minutes, puis couvrir et laisser gonfler à feu très doux.
- Retirer les short ribs de la sauce et les réserver au chaud. Dégraisser la sauce (voir conseil), la lier avec la fécule délayée à froid et l'assaisonner de sel et de poivre. Déposer les pak-choï dans la sauce et laisser cuire environ 8 minutes.
- Parsemer les short ribs de rondelles d'oignons de printemps, servir avec les pak-choï et le riz.

 **Préparation** Cuisson braisée  
40 minutes 3 heures

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
893 kcal | 55 g de protéines  
44 g de lipides | 62 g de glucides

## Alléger la sauce

Pour dégraisser la sauce, il est préférable de la verser dans un récipient haut. La graisse remonte à la surface et est ainsi plus facile à écumer. Ou laisser refroidir la sauce. La graisse se solidifie alors et s'enlève très facilement.




# Stages de découverte



Tu cherches un apprentissage passionnant? Le métier de bouchère-charcutière ou de boucher-charcutier offre une grande diversité dans les trois spécialisations au choix: **production, transformation et commercialisation.**

**Fais un stage et découvre un métier passionnant!**

Regarde sur [sff.ch/fr/mitglieder](http://sff.ch/fr/mitglieder) quelles entreprises proposent des places d'apprentissage – elles sont indiquées par le symbole . Tu trouveras d'autres informations sur le métier et l'apprentissage sur [sff.ch](http://sff.ch) et sur [swissmeatpeople.ch](http://swissmeatpeople.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 food styling:** Florina Manz, Berne, arte-cucina.ch  
**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