

Octobre/novembre 2023

# bon Appétit *Lentement* et tendrement

Cuire la viande en douceur,  
tout simplement.





Suisse. Naturellement.



# Un régal cuit à basse température.



Le filet de veau fait partie des délices de viande les plus nobles et les plus tendres. Notre recette de cuisson en douceur garantit un résultat succulent.



**Viande Suisse**

La différence est là.

## Rien ne sert de courir

Chère lectrice, cher lecteur,

Ralentir encore un peu avant la période agitée des fêtes? Des plats cuits lentement et en douceur y contribueront à coup sûr. Car pendant que la viande cuit presque toute seule, vous pourrez vous installer confortablement au chaud dans votre salon.

Nous vous présentons des méthodes de préparation éprouvées pour cuisiner de la viande en douceur et les morceaux les mieux adaptés. Disons-le d'emblée: les morceaux riches en tissu conjonctif et à fibres longues du quartier de devant de l'animal conviennent particulièrement bien! À essayer sans attendre – avec quatre idées de recettes qui réchauffent le cœur et l'âme.

*Bon Appétit,  
vos bouchères et bouchers suisses*



*Les ustensiles  
les plus importants*



### Une cocotte

Pour braiser, utilisez une casserole aussi lourde que possible ou une cocotte, de préférence en fonte: grâce à une chaleur constante, le tissu conjonctif de la viande se dissout de manière optimale.



### Un thermomètre à viande

En cuisson à basse température, le thermomètre indique quand la température à cœur est atteinte et donc que la viande est cuite. La sonde doit être placée au milieu de la partie la plus épaisse du morceau.



### De la ficelle à rôti

Pour qu'un rôti reste bien en forme pendant la cuisson, il faut le ficeler. Une simple ficelle de cuisine et un peu d'habileté suffisent – le tutoriel vidéo est disponible sur notre site internet.



# Cuisson douce et juteuse

Comment fonctionnent les méthodes de préparation douces de la viande et quels morceaux conviennent particulièrement.



## Cuisson à basse température juteuse cuisson à point

à env.  
80° C

Ce mode de cuisson convient particulièrement bien aux morceaux nobles. Car ainsi la viande ne perd presque pas de jus et peut être cuite de manière précise. Pour cette méthode, il faut un thermomètre à viande: la viande est cuite dès que la température à cœur est atteinte.

## Cuisson braisée dure devient tendre

au-dessous  
du point  
d'ébullition

Des morceaux à fibres longues, notamment de l'épaule et du cou ou des jarrets, sont parfaits pour être braisés. Le braisage long fait fondre le tissu conjonctif - l'attente est récompensée par une viande juteuse, aromatique et tendre.



## Cuisson à l'eau réchauffer doucement, cuire de la viande riche en tissu conjonctif

90 à  
95° C

Permet de réchauffer des viandes fumées ou salées ou de cuire doucement des morceaux de viande riches en tissu conjonctif comme du bouilli (du cou ou de l'épaule), ce qui donnera en plus un savoureux bouillon.

**Très important:** si l'on voit et entend l'eau bouillonner, c'est qu'elle est trop chaude.

## Pochage juteuse, tendre et riche en nutriments

70 à  
75° C

Le mode de cuisson parfait pour de la viande tendre et plutôt maigre comme du blanc ou un poulet entier, du filet de bœuf, du filet mignon de veau et de porc, des boulettes de chair à saucisse et de viande hachée ou des produits précuits tels que les saucisses de Vienne ou les saucisses blanches.



## Dégraisser une sauce

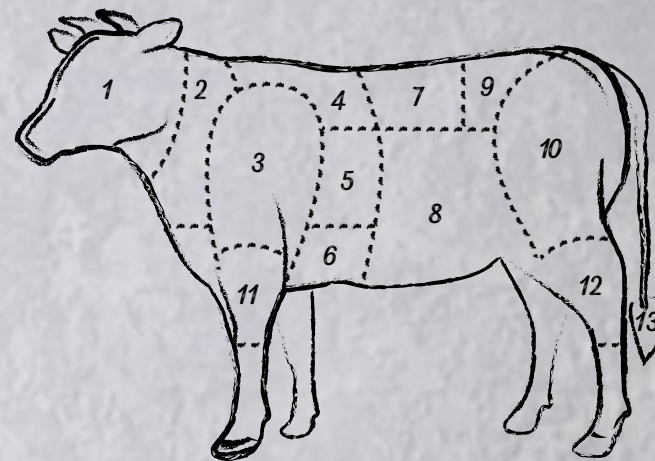
- Rapidement et juste avant de servir: passer délicatement un **papier absorbant** à la surface du liquide. La graisse reste collée au papier.
- Pour les plats qui sont au maximum à température ambiante: mettre des **glaçons dans du papier absorbant** et décrire des cercles dans la sauce avec. La graisse refroidit et reste collée au papier.
- Si l'on prépare le plat la veille: verser la sauce dans un récipient à part, mettre au frais pendant la nuit. Le lendemain, **écumer** la graisse froide à l'aide d'une cuillère.





# «Nose to Tail»: valoriser au lieu de gaspiller

**Un bœuf ne se résume pas à une entrecôte, un porc à un filet mignon et un poulet à un blanc. Essayer d'autres morceaux permet de diversifier ses habitudes culinaires et de contribuer à une plus grande durabilité.**



Ragoût de porc, foie de bœuf ou bouilli – on ne retrouve plus que rarement ces délicatesses d'autrefois dans nos assiettes. Aujourd'hui, nous cuisinons le plus souvent des morceaux nobles, comme le filet, qui doivent parfois être importés d'outre-mer en raison de la forte demande.

Une découpe différente permet de saisir certaines viandes entremêlées comme des morceaux nobles. Ces découpes spéciales sont appelées special cuts. Elles sont particulièrement aromatiques et un peu plus fermes que les morceaux nobles.

Cependant, pour le bœuf, ces morceaux ne représentent qu'environ 15% de la viande prête à la vente. À côté de cela, d'autres morceaux comestibles, notamment les abats, sont transformés en aliments pour animaux domestiques faute de demande. Ce déséquilibre pourrait être évité si les animaux étaient à nouveau davantage valorisés «du museau à la queue» – une évidence pour les générations précédentes.

Des viandes moins tendres ou entremêlées peuvent parfaitement être braisées ou cuites au four. Le collagène (une protéine) contenu dans le tissu conjonctif fond alors et la viande devient tendre et juteuse.

- |                   |              |                                 |
|-------------------|--------------|---------------------------------|
| 1. Tête           | 6. Poitrine  | 11. Jarret quartier de devant   |
| 2. Cou            | 7. Aloyau    | 12. Jarret quartier de derrière |
| 3. Épaule         | 8. Flanc     | 13. Queue                       |
| 4. Train de côtes | 9. Rumpsteak |                                 |
| 5. Côte plate     | 10. Cuisseau |                                 |



## Le «Nose to Tail» fait sens parce que

- les morceaux de viande entremêlés sont disponibles en quantité suffisante et ne doivent pas être importés,
- cela élargit l'horizon culinaire et apporte de la variété dans l'assiette,
- c'est une marque de respect vis-à-vis de l'animal,
- les morceaux à braiser, le bouilli et les abats sont souvent moins chers que les morceaux nobles.



# Petit tender de bœuf poché aux betteraves et pommes de terre

pour 4 personnes

## Ingrédients

2	petit tender de bœuf suisse, d'env. 300 g chacun
800 g	betteraves
5 dl	jus de betterave
8 dl	bouillon de poule
2	feuilles de laurier
1 cs	poivre noir du moulin
2	clous de girofle
600 g	potatoes de terre à raclette
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
2 dl	vinaigre balsamique
1 cc	sel
1 bouquet	aneth
½	gousse d'ail
200 g	demi-crème acidulée
	sel
	poivre noir du moulin
	paprika

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


## Préparation


- 1 | Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure à l'avance.
- 2 | Peler les betteraves et les couper en cubes. Dans une casserole, porter à ébullition le jus de betterave, le bouillon, le laurier, le poivre et les clous de girofle. Ajouter les betteraves et cuire encore 15 minutes.
- 3 | Laver les pommes de terre et les faire dorer dans l'huile dans une poêle, d'abord 15 minutes à couvert, puis 20 minutes environ à découvert. Saler à la fin.
- 4 | Retirer les betteraves du bouillon à l'aide d'une écumoire et les mettre dans une casserole. Ajouter un peu de bouillon et les garder au chaud à couvert.
- 5 | Ajouter le vinaigre balsamique et le sel au reste du bouillon et porter à nouveau le tout à ébullition. Ajouter la viande, réduire le feu, maintenir la température entre 65 et 70° C. Laisser macérer 8-10 minutes.
- 6 | Hacher l'aneth. Peler et hacher finement l'ail. Mélanger les deux ingrédients avec la crème acidulée et assaisonner avec du sel, du poivre et du paprika.
- 7 | Retirer la viande du bouillon et la découper. Dresser et servir avec les pommes de terre, les betteraves et la sauce.

## Conseil

Utiliser le bouillon qui reste pour une soupe de légumes ou une potée, les betteraves donneront au plat une magnifique couleur rouge-violette.



 **Préparation**  
60 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
645 kcal | 42 g de protéines  
21 g de lipides | 68 g de glucides



# Rôti de veau braisé à la sauce tomate et riz à la courge

## Conseil

Hors saison des tomates, des tomates pelées hachées ou des tomates cerises en boîte conviendront parfaitement pour la sauce.

pour 4 personnes


## Ingrédients


- 1 kg rôti d'épaule de veau suisse
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 400 g tomates cerises
- 2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL\* sel
- 2 dl vin blanc
- 3 dl bouillon de poule
- 2 cs herbes italiennes séchées
- 800 g courge
- 1 cs beurre
- 4 brins thym
- 250 g riz long grain
- 4 dl bouillon de légumes sel
- poivre noir du moulin
- 1 cs miel

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

## Préparation

- 1 | Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure à l'avance.
- 2 | Peler et hacher l'oignon et l'ail. Laver les tomates cerises et les couper en deux.
- 3 | Dans une cocotte, chauffer un peu d'huile à feu vif. Saler la viande et la faire revenir 4-5 minutes de tous les côtés. Ajouter les oignons, l'ail et les tomates. Mouiller avec le vin blanc et le bouillon de poule et ajouter les herbes. Donner un bouillon, couvrir et braiser le rôti environ 90 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- 4 | Couper la courge en quartiers, l'épépiner, la peler et la couper en cubes de 1 cm. Faire fondre le beurre dans une poêle et y faire revenir la courge 2 minutes. Ajouter le thym, le riz et le bouillon, porter à ébullition, couvrir et cuire 15 minutes à feu doux jusqu'à ce que le riz soit tendre.
- 5 | Retirer le rôti de la sauce et assaisonner celle-ci avec du sel, du poivre et du miel. Trancher la viande et la remettre dans la sauce. Servir avec le riz à la courge.

 **Préparation**  
90 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
640 kcal | 45 g de protéines  
18 g de lipides | 65 g de glucides



# Langues de porc bouillies avec poireaux au raifort


pour 4 personnes


## Ingédients

- 3-4 langues de porc suisse, d'env. 300 g chacune, à commander chez le boucher
- 1 oignon
- 1 bouquet persil
- 4 graines de cardamome
- 4 baies de genièvre
- 1 cs poivre noir du moulin
- 1,5 l eau
- sel
- 600 g pommes de terre à chair ferme
- 800 g poireau
- 2,5 dl bouillon de légumes
- ½ dl vin blanc
- 1 gobelet demi-crème pour sauces
- 1 cs maïzena
- sel
- poivre noir du moulin
- 25 g raifort fraîchement râpé ou raifort en pot
- 1 bouquet ciboulette
- 2 cs beurre

## Préparation

- 1 | Rincer soigneusement les langues de porc sous l'eau froide.
- 2 | Couper l'oignon en deux et le mettre dans une casserole avec le persil, la cardamome, le genièvre, le poivre et l'eau. Porter le tout à ébullition et saler. Mettre les langues dans le bouillon, couvrir et les cuire environ 90 minutes au point d'ébullition jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Sortir les langues, les laisser refroidir légèrement et retirer la peau. Garder les langues au chaud dans le bouillon.
- 3 | Peler les pommes de terre et les couper en deux selon leur taille. Les mettre dans un panier et les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 4 | Peler les poireaux et les rincer soigneusement sous l'eau courante. Les couper en rondelles, et cuire 10 minutes à couvert dans une casserole avec le bouillon, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter dans une passoire en récupérant le liquide de cuisson. Remettre celui-ci dans la casserole avec le vin blanc. Mélanger la demi-crème avec la maïzena, verser dans la sauce, porter à ébullition et assaisonner de sel, de poivre et de raifort. Ajouter le poireau et le réchauffer dans la sauce.
- 5 | Ciseler la ciboulette. Faire mousser le beurre dans une poêle et y faire tourner les pommes de terre avec la ciboulette.
- 6 | Couper les langues de porc en fines tranches et dresser avec les poireaux et les pommes de terre.

 **Préparation**  
90 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
904 kcal | 57 g de protéines  
55 g de lipides | 40 g de glucides

*Vous préférez le veau?*

Au lieu de langues de porc, la recette est également délicieuse avec des langues de veau. Cuire les langues à la cocotte-minute ne prendra qu'un tiers du temps de cuisson au point d'ébullition.





Un peu plus  
de couleur?

Des côtes de bette rouges  
ou jaunes ajouteront de  
la couleur au plat.

# Filet d'agneau à basse température avec beurre aux herbes et boulgour

pour 4 personnes


## Ingrédients


2	filets d'agneau suisse, d'env. 260 g chacun
	sel
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
6 brins	romarin
1 bouquet	persil
3	gousses d'ail
80 g	beurre mou
2 cs	moutarde à gros grains
2 cs	crème sel
	poivre noir du moulin
4 dl	bouillon de légumes
200 g	boulgour
800 g	côtes de bette
1	oignon rouge
1 dl	eau

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

## Préparation

- 1 | Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure à l'avance.
- 2 | Saler les filets d'agneau. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle et saisir fortement la viande 1 minute de chaque côté. Mettre dans un plat allant au four et cuire environ 1 heure à 80° C (température à cœur 58° C). Réserver la poêle.
- 3 | Effeuilier le romarin et le hacher avec le persil. Peler et hacher finement l'ail. Mélanger tous ces ingrédients avec le beurre, la moutarde et la crème, saler et poivrer.
- 4 | Porter le bouillon à ébullition dans une casserole. Ajouter le boulgour et cuire encore 10 min. Couvrir et laisser gonfler 10 minutes de plus à feu minimum.
- 5 | Laver les côtes de bette. Enlever le vert. Couper les tiges et les feuilles en fines lanières. Peler l'oignon et le couper en deux puis en fines lamelles. Chauffer le reste de l'huile dans une grande poêle et y faire revenir les tiges et l'oignon. Ajouter l'eau, saler les légumes et les étuver environ 8 minutes à couvert. Ajouter le vert et étuver 5 minutes. Incorporer le boulgour, saler et poivrer.
- 6 | Dans la poêle, faire mousser le beurre aux herbes et y tourner la viande. La couper en tranches larges et servir avec le beurre restant et le boulgour aux côtes de bette.

 **Préparation**  
70 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
604 kcal | 38 g de protéines  
30 g de lipides | 41 g de glucides





# Un stage à savourer.

Sais-tu à quel point la profession de bouchère-charcutière ou de boucher-charcutier est variée? Convaincs-toi par toi-même: lors d'un stage passionnant chez nous. Nous nous réjouissons de te rencontrer!

Tu trouveras plus d'informations sur [swissmeatpeople.ch/fr/le-debut-d-un-grande-passion](https://swissmeatpeople.ch/fr/le-debut-d-un-grande-passion)



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



**La différence est là.**

Suisse. Naturellement.



**Viande Suisse**  
aussi sur Facebook,  
Instagram, Pinterest  
et TikTok

**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:** Florina Manz, Berne, arte-cucina.ch  
**Photographie:** Food Visuals, Berne, foodvisuals.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