

L'APPRENTISSAGE PASSE PAR LA DÉCOUVERTE!



As-tu envie d'en savoir plus sur le métier de boucher – voire peut-être de suivre une formation pour devenir toi-même bouchère ou boucher?

Contacte-nous – et effectue un stage «découverte»!

Tous les établissements qui forment des apprentis sont marqués d'un  sur sff.ch/membres



Pour tout savoir de la vie de nos apprentis, connecte-toi sur facebook.com/swissmeatpeople



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



La différence est là.



Viande Suisse aussi sur Facebook.

Suisse. Naturellement.



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

Avril 2017

Bon Appétit JEUNES & FOUGUEUX

Avec de nombreuses **INFOS** autour du métier de boucher.



Nos apprentis présentent leurs meilleures recettes.



VOICI COMMENT LES JEUNES
FOUGUEUX DEVIENNENT GRANDS ET FORTS:

LE PARFAIT

Gordon bleu.



VIANDE SUISSE ACADEMY.
L'APPLI POUR APPRENDRE À BIEN CUISINER LA VIANDE.
À télécharger gratuitement!



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



LE PAYS A BESOIN DE JEUNES TALENTS!

Chère lectrice, cher lecteur,

Créer des spécialités carnées, travailler comme traiteur et être quotidiennement en contact avec des clientes et clients – le travail de bouchère ou de boucher est varié, passionnant et créatif. Pourtant, la filière souffre depuis des années d'un manque de relève. Près d'une place d'apprentissage sur deux reste vacante. Je me réjouis d'autant plus de vous présenter dans ce «bon Appétit!» le métier de boucher et de vous en donner peut-être le goût.

Le coup d'envoi d'une carrière à succès

L'image du tablier de boucher plein de sang et des montagnes de viande crue effraie plus d'un jeune. Mais cela ne correspond pratiquement plus à la réalité. Les bouchers travaillent aujourd'hui dans des établissements ultra-modernes et ont de bonnes possibilités de développement. Ainsi, nombreux sont les CEO dans cette filière à avoir commencé comme apprentis-bouchers.

Quatre futurs bouchères et bouchers vous montrent dans ce numéro combien le métier de boucher peut être créatif et passionnant. Ils ont aussi sélectionné pour vous des recettes – avec des morceaux inhabituels de l'agneau, du bœuf, du porc et du veau.

Bien du plaisir à découvrir ces recettes et

«bon appétit!»

Philipp Sax,
responsable de
la formation à l'Union
Professionnelle Suisse de
la Viande, a commencé
sa carrière par un appren-
tissage de boucher.



Recommandés par la relève:

**TANJA
KRATZER**

3^e année d'apprentissage,
orientation Transformation
Boucherie de St-Aubin,
St-Aubin

3^e année d'apprentissage,
orientation Affinage
Dorfmetzg Jaun AG,
Neuenegg

**MAXIME
LÉGER**

**STEFAN
FUSTER**

3^e année d'apprentissage,
orientation Production
appenzeller fleisch und
feinkost ag

**ANDREA
STEFFEN**

3^e année d'apprentissage,
orientation Affinage
Metzgerei Aeschlimann,
Uetligen

« Au début, je voulais apprendre le métier de cuisinier, mais finalement, je me suis tourné vers la viande. Aujourd'hui, je crée volontiers de nouvelles spécialités pour nos clients, par exemple un filet mignon en manteau de lard farci aux châtaignes et aux bettes. »

« J'aime le contact avec les clientes et clients – et la variété dans notre travail. Parfois, je travaille seule, parfois en équipe, parfois au service traiteur, au buffet, parfois en cuisine. On propose toujours une nourriture vraiment bonne. »

« Tous les animaux que nous abattons viennent d'un rayon de 10 km. Nous connaissons les paysans et savons où étaient les animaux. Il me semble donc cohérent de les abattre moi-même et de veiller à ce que tout se déroule dans le respect des animaux. »

« J'adore préparer des produits prêts à la vente comme les brochettes ou les assiettes froides – et mon chef me laisse beaucoup de liberté. Mes parents étant eux-mêmes paysans, je trouve important de travailler avec des producteurs régionaux. »

Recommandé par Maxime:

LE GIGOT D'AGNEAU

(recette page 6)

La cuisse de l'agneau est particulièrement tendre. Elle se prépare avec ou sans l'os et même coupée en tranches en tant que steak de gigot. En plus: contrairement au filet, le gigot suisse est disponible en quantité suffisante.

Recommandée par Tanja:

L'ARAIGNÉE

(recette page 8)

L'araignée taillée dans le jambon du porc est un morceau plutôt méconnu et souvent transformé en charcuterie alors qu'il est très fin, tendre, bon marché et excellent saisi. À commander impérativement au préalable!

Recommandés par Stefan:

LES RIS DE VEAU

(recette page 10)

Les ris sont une glande du veau. Malheureusement, ils sont peu prisés et souvent jetés. Certes, leur consistance et leur goût en font un mets assez spécial, mais préparés correctement, ils constituent une véritable délicatesse.

Recommandée par Andrea:

L'AIGUILLETTE DE RUMPSTEAK

(recette page 12)

L'aiguillette est un produit fin assez noble, quasiment inratable. Nous le vendons sous forme de faux-filet, pour la fondue chinoise, en tant que Stroganoff ou entier à cuire à basse température.

GIGOT D'AGNEAU AVEC RUB À L'AIL ET AUX HERBES

pour 6-8 personnes

Ingrédients

- 1 Gigot d'agneau suisse, env. 2,3 kg
- 2 cs Huile d'olive
- 2 Gousses d'ail
- ½ cc Sel
- 1 cs Paprika doux en poudre
- 1 cs Thym séché
- ½ cs Romarin séché
- 1 cs Sucre roux
- 1 cc Poivre noir concassé
- 2 bottes Oignons de printemps
- 200 g Tomates séchées marinées dans l'huile
- 100 g Amandes émondées entières
- 200 g Olives noires (p. ex. olives Kalamata)



Marinade
toute une nuit

Préparation
env. 35 minutes

Cuisson au four
env. 5 heures



Valeurs nutritives

1 portion contient env. :
638 kcal | 48 g de protéines
9 g de glucides | 44 g de lipides
(pour 8 personnes, sans le risotto ni la salade)

Préparation

1 | Froter le gigot d'agneau avec l'huile d'olive. Peler l'ail, le hacher grossièrement et le mélanger ensuite avec le sel. Avec le dos d'un couteau, bien écraser le tout jusqu'à obtenir une pâte. Mélanger la pâte d'ail avec la poudre de paprika, le thym, le romarin, le sucre et le poivre.

Répartir ensuite uniformément le mélange sur le gigot en appuyant légèrement. Couvrir et faire mariner toute une nuit au réfrigérateur.

2 | Faire préchauffer le four à chaleur supérieure et inférieure à 120° C. Placer le gigot sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et le faire cuire au four.

3 | Après env. 3½ h de cuisson, nettoyer les oignons de printemps et les répartir tout autour du gigot avec les tomates séchées, les amandes et les olives. Poursuivre la cuisson durant 1 h à 1½ h supplémentaire.

4 | Découper ensuite la viande en tranches à partir de l'os et servir sur des assiettes préchauffées.

Accompagner d'un risotto citronné et d'une salade verte.

Toujours sortir la viande du réfrigérateur assez longtemps avant de la préparer afin qu'elle soit à température ambiante au moment de la cuire au four ou à la poêle. Pour les grosses pièces comme le gigot, je conseille de les sortir 2 heures à l'avance.

**LE CONSEIL
DE MAXIME**



L'ARAIGNÉE GRILLÉE & SALADE DE LÉGUMES

pour 4 personnes

Ingrédients

800 g	Araignée de porc suisse
1 cc	Paprika doux en poudre
2 branches	Thym, uniquement les feuilles
6 cs	Huile d'olive
1 dl	Jus de pomme
200 g	Pois mange-tout
400 g	Courgettes
200 g	Céleri-branche
1	Fenouil
	Sel
	Poivre du moulin
½ cc	Cumin moulu
1	Citron (jus)
env. 300 g	Yoghourt nature
1 cs	Ciboulette finement hachée
1 cc	Coriandre moulue



Marinade

toute une nuit

Préparation

env. 40 minutes

Cuisson au grill

6-8 minutes



Valeurs nutritives

1 portion contient env.:
504 kcal | 53 g de protéines
15 g de glucides | 24 g de lipides
(sans le pain non levé)

Préparation

1 | Préparer une marinade avec le paprika en poudre, les feuilles de thym, une cs d'huile d'olive et le jus de pomme. Badigeonner l'araignée de tous côtés avec la marinade. Couvrir la viande et la laisser mariner toute une nuit au réfrigérateur.

2 | Parer les légumes pour la salade, les couper en gros morceaux et les faire cuire sur le grill ou dans une poêle de tous côtés pendant 3 à 5 min. Verser ensuite les légumes encore chauds dans un saladier et ajouter du sel, du poivre et le cumin.

Bien mélanger le jus de citron et le reste d'huile d'olive, verser sur les légumes et mélanger. Couvrir le saladier avec un couvercle ou une assiette et laisser reposer.

3 | Pendant ce temps, faire cuire l'araignée de tous côtés sur un grill bien chaud avec une chaleur directe ou dans une poêle pendant 6 à 8 min.

4 | Mélanger le yoghurt, la ciboulette et la coriandre en poudre, ajouter du sel et du poivre puis servir avec la viande et la salade de légumes tiède.

Accompagner de pain non levé.

L'araignée a plusieurs noms – si votre boucher ne comprend pas tout de suite, essayez avec Spider (en anglais).

**LE CONSEIL
DE TANJA**

RIS DE VEAU AU SABAYON & ŒUF POCHÉ

pour 4 personnes

Ingrédients

600 g	Ris de veau suisse
un peu	Sel
2 cs	Vinaigre de vin blanc
600 g	Chou cima (chou à longues tiges)
1	Échalote
1	Gousse d'ail
½	Citron bio (zeste et un peu de jus)
un peu	Farine
40 g	Beurre
2 branches	Basilic effeuillé
	Poivre du moulin
2 cs	Huile d'olive
1 dl	Cidre
2	Jaunes d'œufs
4	Œufs

Préparation

1 | Dans un faitout, porter à ébullition 1 litre d'eau avec du sel et 1 cs de vinaigre. Ajouter les ris, retirer le faitout du feu et laisser reposer 2-3 min. Sortir les ris, les rincer sous l'eau froide, les égoutter sur du papier ménage et les couper en morceaux avec les doigts. Retirer la peau et les veinules.

2 | Parer le chou et retirer les grosses feuilles foncées. Couper le reste en lanières. Couper l'échalote en petits dés et l'ail grossièrement. Peler le citron à l'aide d'un économiseur.

3 | Fariner les ris et bien secouer pour faire tomber l'excédent de farine. Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen, ajouter le basilic et les ris et laisser cuire doucement pendant 5-6 min. Retourner une fois en cours de cuisson et saler légèrement à la fin.

4 | En parallèle, faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faire revenir l'échalote, l'ail et le zeste de citron. Ajouter le chou, du sel, du poivre et quelques gouttes de jus de citron. Couvrir et laisser cuire à l'étuvée sur feu moyen pendant 4-5 min.

5 | Pendant ce temps, battre le cidre et les jaunes d'œufs au-dessus d'un bain-marie bien chaud jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et réserver. Pour les œufs pochés, saler l'eau chaude du bain-marie et y verser le reste de vinaigre. Casser d'abord les œufs un à un dans une tasse puis les jeter dans l'eau qui ne doit plus bouillir. Laisser reposer 3 min et sortir les œufs à l'aide d'une écumoire.

6 | Dresser le chou avec les ris. Poser un œuf poché à côté et arroser de sabayon.

 **Préparation**
env. 55 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
482 kcal | 39 g de protéines
12 g de glucides | 29 g de lipides

10 *bon Appétit*

Les ris ne sont malheureusement plus très demandés aujourd'hui. Si vous avez envie de cette délicatesse, vous devez impérativement la commander au préalable!

**LE CONSEIL
DE STEFAN**

bon Appétit 11

AIGUILLETTE DE RUMPSTEAK AU PESTO À LA TOMATE

pour 4-6 personnes

Ingrédients

- 1,2 kg Aiguillette de rumpsteak de bœuf suisse
- 2 cs Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
Sel
Poivre du moulin
- 1 Gousse d'ail
- 30 g Pignons de pin
- Env. 180g Tomates séchées dans de l'huile
- 2 cc Câpres
- 2-3 cs Huile d'olive
- 1 Pain paysan / cuit au feu de bois consistant
- env. 100g Pourpier

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

Préparation

1 | Préchauffer le four à 80° C (chaleur inférieure et supérieure) avec un plat à l'intérieur.

2 | Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans une poêle à feu vif et y saisir l'aiguillette des deux côtés pendant env. 3-4 min au total. Déposer la viande dans le plat préchauffé, saler et poivrer. Piquer la pointe d'un thermomètre à viande dans la partie la plus épaisse de l'aiguillette de manière à ce qu'elle se trouve approximativement au centre du morceau. Faire cuire la viande au four jusqu'à ce que la température à cœur atteigne 55° C – entre 2 h et 2½ h environ.

3 | Pendant ce temps, peler l'ail pour le pesto à la tomate et le hacher grossièrement. Faire dorer les pignons de pin dans une poêle non graissée. Mixer l'ail, les pignons, les tomates séchées, les câpres et l'huile d'olive en purée moyennement fine et poivrer.

4 | À la fin de la cuisson, sortir la viande du four, l'envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer. Couper le pain en tranches et le faire griller. Parer le pourpier. Couper la viande en tranches les plus fines possibles à l'aide d'un couteau bien affûté et dresser avec le pesto et le pourpier entre deux tranches de pain.

Accompagner de «pimentos» verts – revenus lentement dans de l'huile d'olive et saupoudrés de sel marin.

 **Préparation**
env. 40 minutes

Cuisson au four
env. 2 ½ heures

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
596 kcal | 55 g de protéines
50 g de glucides | 18 g de lipides
(pour 6 personnes, sans les «pimentos» verts)

Si vous souhaitez tenir encore un peu au chaud l'aiguillette de rumpsteak avant de servir, vous pouvez tout simplement la mettre dans le four à 60° C. Elle restera au chaud sans continuer de cuire.

**LE CONSEIL
D'ANDREA**

Bouchère-charcutière/boucher-charcutier CFC:

UNE FORMATION PASSIONNANTE – TROIS ORIENTATIONS

Pour qui aime travailler avec les aliments et notamment la viande, s'intéresse à la bonne nourriture, crée ses propres spécialités et aime le contact avec les clients, la filière viande est parfaite – car tout y tourne autour des plaisirs gustatifs!

La formation dans une boucherie ou une grosse exploitation dure trois ans et est sanctionnée par le certificat fédéral de capacité. Les apprentis ont le choix entre trois orientations.

Formation et formation continue

Même après l'apprentissage, les possibilités au sein de la filière viande sont grandes. Les bouchères et bouchers peuvent p. ex. suivre une formation continue pour devenir cheff(e)s d'exploitation Économie carnée ou maîtres-bouchères/bouchers, ou encore étudier la technologie alimentaire.



L'ORIENTATION PRODUCTION DE VIANDE

Les apprentis de l'orientation Production de viande travaillent en abattoir et apprennent à abattre et découper les animaux selon les règles de protection de ces derniers. Ils préparent les morceaux de viande directement pour la vente ou les transforment en de délicieux produits carnés. Les bouchères et bouchers de cette orientation apprennent beaucoup sur les lois en vigueur dans notre pays, la détention et l'élevage des animaux. De plus, ils sont régulièrement en contact avec des paysans et des éleveurs.



L'ORIENTATION TRANSFOR- MATION DE LA VIANDE

L'orientation Transformation de la viande est dédiée à la fabrication de produits prêts à la vente: saucisses les plus diverses, cervelas, spécialités régionales telles que le saucisson vaudois, saucisse à rôtir – mais aussi produits de salaison tels que le jambon, la viande séchée et le lard. Et des produits carnés prêts à la vente en magasin comme des émincés, des cordons-bleus et des steaks marinés.



L'ORIENTATION COMMERCIALISATION

Les bouchères et bouchers de l'orientation Commercialisation sont en première ligne. Ils sont en contact avec les clients, servent, conseillent et donnent de précieuses astuces de préparation. Ce sont aussi eux les professionnels lorsqu'il s'agit de fabriquer des assiettes froides, des plats prêts à cuire et des produits traiteur. Le service traiteur et la conception de buffets font également partie de leurs tâches.