

NOUS SOMMES À TA RECHERCHE!

Tu veux en savoir plus sur le travail des bouchères et bouchers – et peut-être même effectuer un apprentissage dans ce domaine? Alors contacte-nous et viens voir comment ça se passe!

Sur sff.ch/membres toutes les entreprises qui proposent un apprentissage sont marquées d'une .

Tu apprendras tout ce que vivent nos apprentis sur

 swissmeatpeople.ch ou
facebook.com/swissmeatpeople

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



La différence est là.

 **Viande Suisse**
aussi sur Facebook.

Suisse. Naturellement.



SUISSE
GARANTIE

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.foodstyling-splett.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

Octobre 2018

Bon Appétit

VIANDE & PASSION



De jeunes professionnels de la viande présentent
leur métier et leurs meilleures recettes.

JEUNE ET PILE DANS LA TENDANCE:

Petit Tender

FUMÉE EN COCOTTE.



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



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



«LES SPÉCIALITÉS CARNÉES FONT
PARTIE INTÉGRANTE DU PATRIMOINE
CULTUREL SUISSE – ET LA
RELÈVE VEILLE À LES PRÉSERVER.»

Chère lectrice, cher lecteur,

Les spécialités carnées sont un produit de tradition en Suisse. Prenez pour exemple le cervelas, notre saucisse nationale. Ou – et peut-être est-ce encore plus important – les nombreux produits régionaux et locaux: la viande séchée du Valais, la longeole genevoise, le salsiz des Grisons... Chaque région, chaque village ou presque a ses propres spécialités.

Afin de préserver cette diversité et cette offre régionale si riche, nous avons besoin des petites boucheries de quartier et de village, aujourd'hui comme hier. Et nous avons également besoin de jeunes bouchères et bouchers motivés, prêts à s'engager dans leur métier de tout leur cœur et de toute leur âme. Prêts à travailler main dans la main avec les paysans de la région, et à se réinventer sans cesse tout en veillant à la préservation de notre patrimoine culinaire.

C'est pourquoi je suis heureux de vous présenter dans ce numéro non seulement de délicieuses recettes, mais aussi quatre jeunes bouchers talentueux et innovants.

Bonne découverte et

«bon Appétit!»



Hugo Willimann,
maître-boucher et cuisinier passionné,
est la cinquième génération de sa
famille à diriger les boucheries Willimann
à Dagmersellen et Emmen. Il forme
deux apprentis tous les ans et a été nommé
«maître d'apprentissage de l'année» en 2017.



CHRISTOPH BORN

Portrait

Âge: 30 ans

Profession: boucher-charcutier – spécialisation production

Expérience professionnelle:

2004-2007: apprentissage à la boucherie de village

R. Stübi-Schmied, Matzendorf

2007: Championnat suisse des jeunes bouchers-charcutiers, 2^e place

2007-2009: Gehrig AG, Balsthal

2009: Championnat d'Europe des

jeunes bouchers, 4^e place / 2^e place (en équipe)

2009-2015: Migros (vente)

2015-2017: boucherie bio Ueli-Hof, Ebikon

Depuis 2017: boucherie de village R. Stübi-Schmied, Matzendorf

Prochain objectif: formation continue de chef d'exploitation dans l'économie carnée avec brevet fédéral

« Beaucoup de gens ont encore des préjugés sur notre profession. Pourtant, nous exerçons un métier très diversifié et créatif, et nous travaillons dans le respect des animaux et de l'environnement. »

Un boucher ne se contente pas de découper de la viande du matin au soir, et je suis fier de mon métier et du travail intéressant et varié que nous faisons. Être en contact avec les éleveurs en fait partie, de même que l'abattage, la fabrication – nous fabriquons nous-mêmes nos saucisses, par exemple – et bien sûr aussi la vente et le travail avec les clients.

Je suis particulièrement heureux de voir que les morceaux moins nobles reviennent à la mode. Il y a de nouveau une demande pour les joues, les ris, les tripes. Et aussi pour de nouvelles coupes, comme le flat iron steak que j'ai choisi pour ma recette. Il s'agit d'une partie de la palette qui a une saveur délicieuse et une texture bien ferme.



La recette de Christoph Born figure en page 8.



Portrait

Âge: 26 ans

Profession: boucher-charcutier – spécialisation production

Expérience professionnelle:

2008-2011: formation commerciale avec maturité professionnelle

2013-2015: apprentissage de boucher à la boucherie de village Jaun, Neuenegg

2015: Championnat suisse des jeunes bouchers-charcutiers, 3^{ème} place

2015-2016: boucherie Köferli, Döttingen

2016-2017: boucherie Eggs, Reckingen

Depuis 2017: Boucherie-Charcuterie-Traiteur Christian & Antoinette Deillon, Romont

Prochain objectif: formation continue de chef d'exploitation dans l'économie carnée avec brevet fédéral

JÉRÔME DEILLON

« Les gens s'intéressent de nouveau à la provenance de leur viande. C'est bien ainsi – notre viande, par exemple, vient des villages voisins, nous connaissons personnellement la plupart des éleveurs. »

Étant donné que je souhaite reprendre un jour l'exploitation de mes parents – je serais alors la 4^e génération – j'ai suivi une formation commerciale avant mon apprentissage de boucher. De plus, j'ai travaillé dans plusieurs cantons de Suisse alémanique afin d'apprendre l'allemand. À ce moment-là, j'ai remarqué quelque chose: le métier de boucher est aussi très varié et créatif parce que chaque région a ses propres spécialités. La viande séchée dans le Valais, le «Chämischinke» ou jambon de la borne à Fribourg, les saucissons dans le canton de Vaud – et bien d'autres encore. On n'a jamais fini d'apprendre ici, et on peut soi-même créer encore beaucoup de choses nouvelles.



La recette de Jérôme Deillon figure en page 10.





HEIDI BRAND

Portrait

Âge: 27 ans

Profession: Bouchère – spécialisation transformation

Expérience professionnelle:

2006-2009: apprentissage à la boucherie Buure Metzger, Gstaad

2009-2010: boucherie Droux & Fils, Estavayer-le-Lac

2010-2011: boucherie Hort, Schlieren

2011-2013: Jumi, Berne

2013-2016: formation continue de cheffe d'exploitation dans l'économie carnée avec brevet fédéral

Depuis 2013: boucherie Gygax AG, Lützelflüh

Prochain objectif: maître-bouchère – «un jour»

« Quand on est passionné par ce qu'on fait, on finit par développer un vrai sens de la viande. Je sens quand un morceau est bien maturé, ou quand il a passé suffisamment de temps sur le grill et qu'il est cuit à point. »

J'ai toujours rêvé d'être bouchère, et ce n'est pas un hasard: mon père était lui-même boucher et passionné par son métier. Il était – et est toujours – mon modèle absolu. C'est lui qui m'a appris à travailler avec un grand respect des animaux. Sa philosophie m'a toujours accompagnée, et notamment à l'époque où je travaillais pour Jumi, quand j'ai eu la chance d'aller voir des éleveurs dans leurs exploitations. J'étais souvent présente quand on choisissait chez les paysans les animaux que nous transformions par la suite. C'était un travail passionnant, qui m'a permis de réaliser que derrière chaque morceau de viande suisse, il y a une histoire que nous pouvons et devons transmettre à nos clients.



La recette de Heidi Brand figure en page 12.



Portrait

Âge: 22 ans

Profession: boucher-charcutier – spécialisation production

Expérience professionnelle:

2012-2015: apprentissage à la boucherie de village Fleisch Reich AG, Grabs

2015-2017: apprentissage de cuisinier à l'hôtel Stern, Coire

Depuis 2017: boucherie de village Fleisch Reich AG, Grabs

Prochain objectif: le Canada

PETER TISCHHAUSER

« Avant de reprendre le restaurant de mes parents, je veux voyager. En tant que boucher et cuisinier qualifié, je trouverai sûrement un emploi à l'étranger, et cela me permettra en même temps d'apprendre beaucoup de choses. »

La viande est une matière première merveilleuse aux multiples facettes. De même que le travail de boucher. Dans une boucherie, les jours se suivent et ne se ressemblent pas. Le lundi, c'est jour d'abattage, le mardi et le mercredi, on fabrique les saucisses crues et on désosse, le jeudi, on découpe, et le vendredi, on prépare les saucisses grillées et échaudées. Franchement, je ne me suis encore jamais ennuyé! En fait, je vois plutôt positivement l'avenir du métier de boucher – on mangera toujours de la viande. Ce serait bien s'il y avait de nouveau plus de petites boucheries de village. Mais j'ai le sentiment que la jeune génération de bouchers s'en chargera.



La recette de Peter Tischhauser figure en page 14.

FLAT IRON STEAK ET RELISH DE PRUNE

pour 4-6 personnes

Ingrédients

- 2 Flat iron steaks de bœuf suisse (palette, sans tendon) d'env. 400-500 g chacun
- 2 Gousses d'ail
- 2 cs Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
- 2 branches Thym
- 3 Oignons rouges
- 500 g Prunes
- ¼ cc Graines de fenouil
- 1 Étoile d'anis
- 2-3 cs Sucre
- Sel
- Poivre du moulin
- 2-3 cs Vinaigre balsamique

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

Préparation

1 | Sortir les flat iron steaks du réfrigérateur 1 heure avant de les préparer. Préchauffer le four à chaleur supérieure et inférieure à 120° C.

2 | Peler les gousses d'ail et les couper en lamelles. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu vif, ajouter l'ail et le thym, puis faire revenir les steaks environ 2 minutes de chaque côté. Les sortir de la poêle et les déposer dans un plat allant au four.

3 | Placer le plat au milieu du four et faire cuire les steaks 20-25 minutes.

4 | Pendant ce temps, éplucher les oignons rouges et les couper en fines rondelles. Couper les prunes en deux et les dénoyauter. Faire blondir les oignons dans le jus de cuisson, puis ajouter les prunes. Piler grossièrement les graines de fenouil, puis les jeter dans la poêle ainsi que l'anis étoilé et le sucre. Laisser mijoter 6-8 minutes à feu moyen. Assaisonner avec du sel, du poivre et du vinaigre balsamique.

5 | Sortir les flat iron steaks du four, saler et poivrer. Couper les flat iron steaks en tranches fines perpendiculairement aux fibres et servir sans attendre avec la relish de prune encore tiède.

Accompagner d'une purée de pommes de terre agrémentée de persil tubéreux et de persil écrasé.

 **Préparation**
env. 40 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
277 kcal | 33 g de protéines
9 g de lipides | 16 g de glucides
(pour 6 personnes, sans la purée de pommes de terre et le persil)

8 **bon Appétit**

**L'ASTUCE DE
CHRISTOPH**

Pensez absolument à commander à l'avance les flat iron steaks. Si vous utilisez un thermomètre à viande, sortez les steaks du four lorsque la température à cœur a atteint 55° C.

ARROSTINIS DE VEAU AUX POMMES ET AU CIDRE

pour 4 personnes

Ingrédients

4	Arrostinis de veau suisse d'env. 180 g chacun
2-3 branches	Sauge
8 tranches	Lard
1	Oignon doux
300 g	Céleri
2	Pommes acidulées
2 cs	Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
	Sel
	Poivre du moulin
3 dl	Cidre
3 dl	Fond de veau

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

Préparation

- 1 | Rouler sur eux-mêmes les arrostinis de veau, garnir de sauge, envelopper chaque rouleau dans 2 tranches de lard et attacher avec de la ficelle de cuisine pour faire un petit paquet.
- 2 | Peler l'oignon et le couper en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur. Peler le céleri et le détailler en dés, couper les pommes en quatre et les épépiner.
- 3 | Faire chauffer l'huile dans une cocotte à feu vif. Saisir les arrostinis de veau 3 minutes de chaque côté, sortir et réserver.
- 4 | Mettre l'oignon dans la cocotte et le faire blondir. Ajouter le céleri et la pomme, faire cuire 2-3 minutes, puis saler et poivrer. Remettre les arrostinis dans la cocotte, mouiller avec le cidre et le fond de veau, couvrir puis laisser mijoter à feu doux pendant env. 90 minutes.
- 5 | Assaisonner généreusement de poivre fraîchement moulu puis servir sur des assiettes préchauffées.

Accompagner d'une bramata citronnée et d'endives braisées.

 **Préparation**
env. 30 minutes

Cuisson braisée
env. 90 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
590 kcal | 40 g de protéines
38 g de lipides | 16 g de glucides
(sans la bramata ni les endives)

La poitrine de veau est généralement dégraissée et utilisée pour fabriquer la saucisse à rôtir de veau. C'est dommage, en fait, car braisée en tant qu'arrostini, elle est littéralement succulente.

**JÉRÔME
EXPLIQUE**



PULLED PORK ET SON CHUTNEY D'ANANAS

pour 6-8 personnes

Ingrédients

- 2 kg Cou de porc suisse (à commander d'avance chez votre boucher)
- 1 Bâton de cannelle
- 2 dl Moût de pommes acide, non filtré, sans alcool

Pour le rub:

- 2 cc Sel de mer fin
- 2 cs Paprika en poudre doux
- 1 cc Paprika en poudre fort
- 1 cc Piment en poudre
- ½ cc Ail en poudre
- 1 cc Poivre noir en grains, concassé
- 2 cs Sucre roux

 **Marinade**
env. 24 heures
Préparation
env. 35 minutes

Cuisson
env. 7 heures

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
622 kcal | 48 g de protéines
37 g de lipides | 24 g de glucides
(pour 8 personnes, sans le pain et la salade)

Préparation

1 | Tamponner la viande pour la sécher. Mélanger les épices pour le rub, y rouler la viande et presser pour bien l'en imprégner. Envelopper la viande dans un film alimentaire en serrant bien et laisser reposer dans un saladier au réfrigérateur pendant environ 24 heures.

2 | Le lendemain, sortir la viande du réfrigérateur 2 heures avant le début de la préparation. Préchauffer le four à 120° C, chaleur voûte et sole. Sortir la viande du film, la mettre dans une cocotte avec le bâton de cannelle et le moût, fermer le couvercle et enfourner pour 4 heures sur la grille inférieure.

3 | Au bout de 4 heures, retirer le couvercle de la cocotte et piquer un thermomètre dans la partie la plus épaisse de la viande de façon à ce que la pointe se trouve au milieu de la pièce.

4 | Après 3 heures supplémentaires, la température à cœur de la viande a atteint 90° C. Sortir le rôti du four, couvrir et laisser reposer 20 minutes. Ensuite, effiloche soigneusement la viande avec deux fourchettes. Servir le pulled pork avec le chutney d'ananas et du pain grillé.

Accompagner d'une salade verte assaisonnée d'une vinaigrette citronnée.

Quand le couvercle est retiré, la température de la viande est déjà relativement proche de 90° C, mais elle retombe ensuite de quelques degrés. C'est tout à fait normal et après quelque temps, elle se remet à augmenter.

L'ASTUCE
DE HEIDI

CHUTNEY D'ANANAS

Ingrédients

- 1 Ananas mûr
- 2 Gousses d'ail
- 1-2 Petits piments rouges
- 2 Citrons verts bio
- 1 cs Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
- 2-3 cs Sucre roux
- 1 cc Graines de moutarde
- 2 Clous de girofle
- 2-3 cs Vinaigre de vin blanc
- Sel

* Ces huiles particulièrement stables à la chaleur sont idéales pour les cuissons à feu vif.

Préparation

Peler l'ananas et le couper en petits cubes, éplucher et hacher finement l'ail, couper le piment en deux et l'épépiner. Laver les citrons verts à l'eau chaude, râper le zeste et presser le jus. Chauffer l'huile dans une casserole, faire revenir l'ail, ajouter le sucre et laisser caraméliser un peu. Ajouter l'ananas et mélanger. Ajouter le piment, les graines de moutarde, les clous de girofle, le vinaigre, le jus et le zeste de citron vert. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant environ 20-25 minutes. Mélanger régulièrement. Saler légèrement et réserver.

JOUES DE BŒUF DANS UN BOUILLON CÉLÉRI-VIN ROUGE

pour 4 personnes

Ingrédients

- 800 g Joes de bœuf suisse
- 650 g Céleri
- 4 Oignons
- 3 cs Huile de tournesol HO
ou huile de colza HOLL*
- 4 dl Vin rouge sec
- 6 dl Bouillon de bœuf
- Sel
- Poivre du moulin
- 2 Feuilles de laurier
- 4-5 cs Sirop de fleurs de sureau

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

Préparation

- 1 | Sortir les joes de bœuf du réfrigérateur 1 heure avant de les préparer. Peler le céleri et les oignons, puis les détailler en dés.
- 2 | Dans une cocotte, faire chauffer l'huile à feu vif et y saisir les joes env. 3 minutes de chaque côté. Les sortir ensuite de la cocotte. Ajouter les oignons et le céleri, et faire dorer 2-3 minutes. Déglacer avec le vin rouge, puis allonger avec le bouillon de bœuf. Saler, poivrer, ajouter les feuilles de laurier, puis déposer les joes de bœuf dans ce bouillon. Couvrir et laisser cuire env. 90 minutes à feu doux.
- 3 | Verser ensuite le sirop de fleurs de sureau dans la sauce, porter de nouveau le tout à ébullition, puis saler et poivrer selon son goût. Retirer les feuilles de laurier, sortir les joes de bœuf et les couper en portions. Servir sans attendre sur des assiettes préchauffées avec les légumes braisés et la sauce.

Accompagner d'un risotto au vin blanc saupoudré de sbrinz râpé et nappé d'un pesto de persil.

-  **Préparation**
env. 30 minutes
- Cuisson**
env. 90 minutes

-  **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
538 kcal | 42 g de protéines
25 g de lipides | 17 g de glucides
(sans le risotto ni le pesto)



**PETER
EXPLIQUE**

Plus les joes de bœuf cuisent longtemps, meilleures elles sont. À 60° C, le collagène (qui se compose de fibres assez fermes) fond, ce qui rend la viande délicieusement tendre et juteuse.