

Bonjour, Tyrol!

Notre relève au Championnat d'Europe
des jeunes bouchers-charcutiers

Le Championnat d'Europe des jeunes bouchers-charcutiers aura lieu les 8 et 9 mai 2017 à Imst en Autriche. Manuela Riedweg de Dagmersellen et Tanja Knechtle d'Appenzell défendront les

couleurs de la Suisse. Sur [facebook.com/swissmeatpeople](https://www.facebook.com/swissmeatpeople) vous pourrez suivre en direct les aventures de nos candidats avant et pendant le concours!



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



La différence est là.



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

bon Appétit Découpes spéciales

De nouveaux morceaux pour le grill



Le flanc au menu!
Découvrez des morceaux
inconnus du bœuf **Page 4**

Statistiques pour les gourmets
Ce que l'on peut valoriser dans le bœuf
et dans quelles proportions **Page 8**

L'ALTERNATIVE IDÉALE
EN CAS DE MAUVAIS TEMPS:

Spare-ribs

AU FOUR.



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

Suisse. Naturellement.



Viande
Suisse

La différence est là.

«Nous voulons offrir à nos clients
la meilleure qualité suisse -
mais à des prix abordables!»

Chère lectrice, cher lecteur,

Flanc, aiguillette baronne, cœur de bœuf – jamais entendu parler, jamais goûté? Alors il est grand temps! J'ai l'immense plaisir de vous présenter dans le numéro actuel de «bon Appétit» des morceaux à griller inhabituels et bon marché: des découpes spéciales de bœuf suisse! Osez l'expérience – tout ce qu'il vous faut, c'est du temps. Mais on en a d'habitude quand on allume le barbecue! Un conseil: commandez les morceaux spéciaux à l'avance.

Je vous souhaite une saison des grillades réussie – et un

«bon appétit!»

**Vous accompagne au fil de ce numéro de
«bon Appétit»:**

Steve Crettaz

Boucherie-Charcuterie Crettaz, Botyre-Ayent VS

L'artisanat boucher est une tradition chez la famille Crettaz. Le grand-père Crettaz a ouvert la boucherie en 1948 déjà. En 1992, la 3^e génération, incarnée par Steve Crettaz, a repris l'établissement – et ce dernier emploie aujourd'hui deux personnes.

Parmi les **spécialités** de la boucherie, on retrouve des spécialités valaisannes à base de lard et de viande séchée, du jambon cru et plus de 14 sortes de saucisses sèches.





Flanchet du prin

La **bavette de flanchet** (Flank Steak) est taillée dans le flanchet du bœuf. Bien stockée, elle est parfaite pour le grill. Il convient impérativement de la faire griller entière et sans retirer la graisse superficielle!



Bavette

La bavette – à ne pas confondre avec l'aiguillette baronne – doit son nom à sa forme de bavoire. Bien stockée, c'est grillée qu'elle est la meilleure. Et fraîche, on peut même la déguster en tartare.



Onglet

Le **Hanging Tender**, ou la **pièce chaude** est un morceau du diaphragme. Il convient bien pour une saisie rapide sur le grill – à savourer dans l'idéal bleu ou saignant.



Museles du cou et de la côte couverte

Une découpe vraiment spéciale! Lorsqu'il a été stocké suffisamment longtemps, le faisceau musculaire qui longe la face interne de l'os de la côte couverte et du cou est un morceau bien juteux au goût puissant. À goûter absolument!

Faites de la place sur votre grill!

Steak, hamburger ou petite saucisse – ce sont les incontournables des grillades en Suisse. Que diriez-vous de varier les plaisirs? Parions que vous serez étonnés et que votre porte-monnaie sera préservé. Le bœuf, notamment, offre de nombreux morceaux méconnus, appelés «secondes découpes» (Second Cuts) ou «découpes spéciales» (Special Cuts). Laissez-vous inspirer!

Cœur

Inhabituel, mais également extraordinairement délicieux! Bien qu'appartenant à la catégorie des abats, le cœur se compose en grande partie de viande de muscle particulièrement bonne. Tentez le coup, cela en vaut la peine. **Recette en page 12!**



Aiguillette baronne

L'aiguillette baronne – ou Tri-Tip aux Etats-Unis – se trouve dans la cuisse de la génisse. Un morceau clair, tendre et goûteux, parfait pour le grill. **Recette en page 10!**



Pointe de grumeau

Spare-ribs, Pulled Pork, **Beef Brisket** – la «Sainte-Trinité» du barbecue nord-américain. La pointe de grumeau est persillée de fines couches de graisse et reste bien juteuse. **Recette en page 6.**



Macreuse

La partie arrière de l'épaule de bœuf, appelée «macreuse», n'a rien à envier au véritable filet en termes de tendreté et de goût. Détaillez des médaillons, arrosez-les de citron et parsemez-les de thym – et hop, sur le grill! **Recette en page 14!**



Beef Brisket

mariné au paprika et au piment

pour 4-6 personnes

Ingrédients

- 1 kg Pointe de grumeau de bœuf suisse
- 2 cs Huile d'olive
- 2 cs Sucre de canne
- 1 cs Paprika en poudre
- 1 cc Flocons de piment
- 2 cs Aiguilles de romarin séchées
- Sel marin

Préparation

1 | Frotter la pointe de grumeau avec l'huile d'olive et la déposer dans un plat. Mélanger le sucre de canne, le paprika en poudre, les flocons de piment et le romarin, les répartir sur la viande et les frotter vigoureusement. Couvrir et laisser mariner le tout au réfrigérateur pendant toute une nuit.

2 | Préparer le grill sphérique pour une chaleur indirecte et prolongée.

3 | Sortir la pointe de grumeau du plat et la déposer sur le grill, le côté assaisonné vers le haut. Remplir une barquette en aluminium d'eau, et en fonction du grill, la poser à côté de la viande ou en dessous. Fermer et laisser cuire à chaleur moyenne – env. 140 à 150° C – pendant 3½ à 4 heures. Couper la viande en tranches, saler selon son goût et servir.

Accompagner de tomates – braisées sur le grill dans une barquette – au vinaigre balsamique et de pain grillé.



Préparation

env. 15 minutes

Marinade

Une nuit / 24 heures

Grillade indirecte

env. 4 heures



Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

388 kcal | 31 g de protéines

6 g de glucides | 27 g de lipides

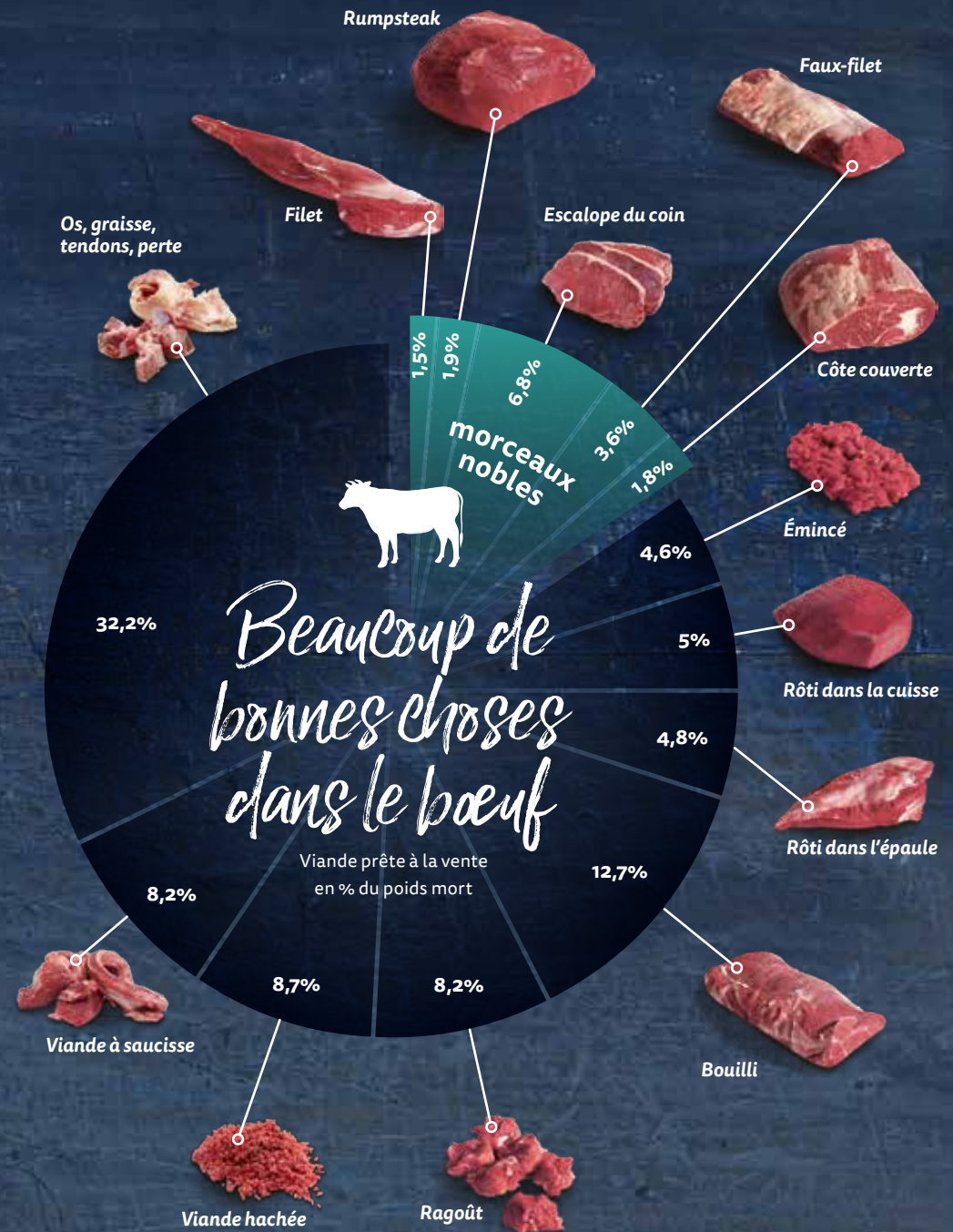
(pour 6 portions, sans les tomates ni le pain)

Il y en a assez pour tout le monde... ou pas!

Lorsqu'il y a un délicat morceau de bœuf sur la table de monsieur et madame Tout-le-monde, il s'agit souvent d'un filet, d'une entrecôte ou d'une côte couverte. Pourtant, le bœuf a encore bien plus à offrir, car les morceaux nobles tant convoités ne représentent qu'environ 15% de la viande bovine prête à la vente.

En raison de la forte demande, les morceaux nobles doivent de plus en plus être importés. Et c'est notamment pour cela qu'il est judicieux de valoriser si possible l'animal entier. Correctement préparés, de nombreux morceaux du

bœuf sont tout aussi savoureux que le filet & Co. De plus, on en trouve en quantité suffisante issus de la production suisse, sans parler de leur prix, qui est beaucoup plus avantageux!



Conseil pour les amateurs
de nouvelles expériences



L'aiguillette baronne est encore plus tendre lorsqu'elle est précuite sous vide pendant 24 heures à 68° C puis grillée seulement quelques instants avec une chaleur directe.

Aiguillette baronne aux légumes grillés

pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 Aiguillette baronne de bœuf suisse (d'env. 800 g)
- 4 cs Huile d'olive
- Poivre noir du moulin
- 2 branches Romarin
- 2 Petites courgettes
- 1 Aubergine
- Sel
- Fleur de sel
- 1/2 Citron

Préparation

1 | Frotter l'aiguillette baronne avec 2 cs d'huile d'olive, assaisonner avec du poivre grossièrement moulu et les aiguilles de romarin, recouvrir d'un film et laisser mariner au réfrigérateur pendant 4 heures minimum, idéalement une nuit entière.

2 | Sortir la viande du réfrigérateur une heure avant de la faire cuire et préparer un gril sphérique pour une grillade indirecte.

3 | Pendant ce temps, couper les courgettes et l'aubergine en rondelles d'env. 1/2 cm d'épaisseur. Saler légèrement les rondelles des deux côtés et les déposer sur du papier essuie-tout.

4 | Saisir la viande au-dessus d'une braise bien chaude pendant env. 4 minutes des deux côtés. Déposer la viande sur le côté indirect du gril, refermer le couvercle et poursuivre la cuisson pendant 5-6 minutes de chaque côté.

5 | Envelopper la viande dans du papier aluminium et laisser reposer. Faire dorer les rondelles de légumes au-dessus de la braise pendant 3-4 minutes. Les déposer sur une assiette, les arroser avec le reste d'huile d'olive et assaisonner de poivre et d'un trait de jus de citron.

6 | Sortir la viande du film, la couper en fines tranches et la servir avec les légumes. Parsemer de fleur de sel selon son goût.

Accompagner d'une salade de pommes de terre.



Préparation
env. 45 minutes

Marinade
4 heures minimum

Cuisson au gril
env. 18 minutes



Valeurs nutritives
1 portion contient env.:
405 kcal | 47 g de protéines
7 g de glucides | 19 g de lipides
(sans la salade de pommes de terre)

Cœur mariné à la bière brune

pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 Cœur de bœuf suisse
- 1 cs Poivre vert séché
- 3 dl Bière brune
- 3 branches Marjolaine
- Gros sel

Préparation


1 | Couper le cœur en tranches d'env. 2-3 cm d'épaisseur et retirer minutieusement les artères et tendons. Déposer les tranches de cœur dans un plat, hacher grossièrement le poivre vert et en saupoudrer la viande. Verser uniformément la bière par-dessus, couvrir et laisser mariner toute une nuit au réfrigérateur.

2 | Sortir la viande du réfrigérateur une heure avant de la faire cuire.

3 | Préparer le grill pour une chaleur moyenne. Sortir les tranches de cœur de la marinade, les égoutter sur du papier essuie-tout et les faire cuire sur le grill pendant 20-25 minutes en les retournant de temps en temps en cours de cuisson.


4 | Retirer la viande du grill, parsemer de marjolaine grossièrement hachée et de gros sel, puis servir.

Accompagner d'une mayonnaise au poivre, de rondelles de pommes de terre grillées et d'une salade colorée aux herbes fraîches.

 **Préparation**
env. 15 minutes

Marinade
Une nuit / 24 heures

Cuisson au grill
env. 25 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
276 kcal | 34 g de protéines
3 g de glucides | 12 g de lipides
(sans la mayonnaise, les rondelles
de pommes de terre et la salade)

Le conseil du professionnel



Le cœur se prépare également entier: le ficeler et le faire griller avec une chaleur indirecte sur le grill fermé pendant env. 90 minutes.

Attention!



Vous devez impérativement commander les découpes spéciales à l'avance chez votre boucher!

Macreuse avec salade César

pour 4 personnes

Ingrédients

600 g	Macreuse de bœuf suisse
1	Citron bio
3 branches	Thym
	Poivre du moulin
2 cs	Mayonnaise
2-3	Filets d'anchois salés en bocal
1	Petite gousse d'ail épluchée
	Sel
1	Grosse laitue
40 g	Parmesan en copeaux
	Pain paysan

Préparation

1 | Mettre la macreuse dans un plat. Laver le citron sous l'eau chaude et le peler finement à l'aide d'un zesteur. Presser le jus et réserver. Effeuillez le thym et le mélanger avec le zeste de citron et le poivre fraîchement moulu. Frotter la viande de toutes parts avec cette préparation.

2 | Préparer le grill pour une chaleur moyenne.

3 | Pour la salade, confectionner une sauce crémeuse en mélangeant la mayonnaise, le jus de citron, les filets d'anchois finement hachés, l'ail pressé, du poivre et du sel.

4 | Mettre la viande sur le grill et la faire griller pendant 8 à 12 minutes en la retournant de temps en temps. Envelopper la viande dans du film et laisser reposer.

5 | Laver la laitue, la couper en lanières, la mélanger avec la sauce et saupoudrer de parmesan. Couper le pain en gros dés et les faire dorer sur le grill.

6 | Sortir la viande du film, la couper en tranches et la servir avec la salade et les croûtons.

Accompagner de pommes de terre sautées assaisonnées de paprika.



Préparation

env. 25 minutes

Cuisson au grill

env. 20 minutes



Valeurs nutritives

1 portion contient env.:
342 kcal | 40 g de protéines
13 g de glucides | 13 g de lipides
(sans les pommes de terre sautées)