

Septembre 2021

bon Appétit

UN CORDON-BLEU DIFFÉRENT



De jeunes bouchères-charcutières et bouchers-charcutiers
en formation dévoilent leur recette personnelle
de cordon-bleu.

Un classique,
s'il vous plaît!



Malgré toute la créativité possible, un cordon-bleu traditionnel garde son charme. Fait maison, avec des escalopes de veau, du jambon, du gruyère relevé et de la chapelure, ce classique suisse est tout simplement délicieux. Vous trouverez la marche à suivre sur viandesuisse.ch dans notre tutoriel photo et vidéo.



La différence est là.

LES CORDONS-BLEUS DE LA PROCHAINE GÉNÉRATION

Chère lectrice, cher lecteur,

On raconte qu'une cuisinière du Valais a inventé le cordon-bleu lorsqu'elle a vu affluer à l'improviste deux fois plus de client-e-s que prévu dans son bistrot. Elle a donc entaillé les escalopes et les a «allongées» avec du jambon et du fromage. Les invité-e-s ont été ravi-e-s, tout comme l'aubergiste – qui appelait dorénavant cette création «cordon-bleu», en référence à la haute gastronomie française.

Et l'histoire continue. Le cordon-bleu inspire en effet aussi de nouvelles générations de cuisinières et de cuisiniers ainsi que d'amatrices et d'amateurs de saveur. Dans ce numéro, quatre apprenties bouchères-charcutières et apprentis bouchers-charcutiers vous présentent leurs propres créations de cordons-bleus. Vous apprendrez également des faits intéressants sur le métier créatif de bouchère-charcutière ou de boucher-charcutier.

*Bon Appétit,
vos bouchers suisses*

*Trucs et astuces
de votre boucher*



En réserve dans le congélateur

Avez-vous acheté trop de viande ou souhaitez-vous faire des réserves? Hop, dans le congélateur: les cordons bleus crus peuvent facilement être congelés puis décongelés.



Parade des panures

Donnez à votre cordon-bleu une saveur particulière en intégrant une farine spéciale ou une épice de votre choix dans la panure.



Bien plat

À la place d'un maillet à viande, utilisez une poêle ou un autre objet plat et lourd pour aplatir finement vos escalopes. Votre boucher le fera également volontiers pour vous.

L'amour du métier

**NADIA
MÜLLER**

3^e année d'apprentissage,
orientation commercialisation
Boucherie Gygax, Lützelflüh

**ALEKSANDRA
MARKOVIC**

3^e année d'apprentissage,
orientation transformation
Boucherie Scholl Fleisch &
Feinkost AG, Selzach

1^{re} année d'apprentissage,
orientation transformation
Boucherie Schwander,
Riggisberg

**MUSTAFE
MAHAMUD**

**LUCA
PAPAUX**

2^e année d'apprentissage,
orientation transformation
Boucherie Limat,
Prez-vers-Noréaz



Recommandé par Mustafe:

**CORDON-BLEU DE VEAU
AUX ABRICOTS SECS**

Recette à la page 6

Je suis fier de savoir fabriquer des produits carnés raffinés que nos client-e-s aiment manger – et moi aussi.

« En huitième année, j'ai pu faire un stage d'une semaine dans une boucherie. Cela m'a beaucoup plu, et les gens étaient très gentils. C'est pourquoi j'ai décidé de devenir boucher-charcutier. Ce travail demande beaucoup de force, mais j'aime ça. »

Recommandée par Nadia:

**CORDON-BLEU DE PORC
MARINÉ AUX POIRES**

Recette à la page 8

Ce dont je me réjouis le plus: le contact avec mes différent-e-s client-e-s.

« Je suis très heureuse quand les client-e-s apprécient la beauté et la finesse du travail artisanal. Cela demande beaucoup d'expérience, mais j'en acquiers chaque jour un peu plus – prochainement dans les Grisons pour quelque temps. »

Recommandé par Luca:

**CORDON-BLEU DE PORC
«LE PRÉZOIS»**

Recette à la page 12

Mon objectif professionnel: gérer ma propre entreprise dans dix ans.

« Mes parents sont agriculteurs, et j'ai donc passé toute mon enfance avec des animaux. Je les aime, et c'est bien pour cette raison que pour moi, la tâche de transformer respectueusement leur viande en bons produits est honorable. »

Recommandée par Aleksandra:

**CORDON-BLEU DE BŒUF
AVEC BRESAOLA**

Recette à la page 10

Trois mots pour décrire mon travail: varié, stimulant, innovant.

« Je fabrique mes produits carnés avec beaucoup d'amour. Ce que j'apprécie le plus, c'est de transformer mes idées en de beaux et savoureux plaisirs culinaires. Et de voir nos client-e-s quitter le magasin avec le sourire. »

Cordon-bleu de veau aux abricots secs

..... pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 escalopes de veau suisse d'env. 120 g chacune (p. ex. de la longe)
- 4 tranches jambon de Längenberg d'env. 20 g chacune
- 1 chou-fleur
- 6 cs huile d'olive
- 2 cs jus de citron sel
- 600 g pommes de terre
- 3 brins romarin
- 4 tranches fromage de montagne du Gantrisch d'env. 40 g chacune
- 60 g abricots secs
- 2 brins thym citron
- 60 g farine
- 2 œufs
- 50 g chapelure
- 50 g noix moulues
- ½ cc poivre noir grossièrement moulu
- 2 cc harissa
- 100 g beurre à rôtir jus de citron à volonté

Préparation

- 1 | Laver le chou-fleur. Le blanchir dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes. Le mettre dans un plat à four et l'arroser de la moitié de l'huile d'olive et du jus de citron. Saler. Cuire au four à 175° C (four à air chaud à 160° C) pendant environ 50 minutes. Laver les pommes de terre, les couper en fines tranches, effeuiller le romarin, mettre dans un bol, mélanger avec du sel et le reste de l'huile d'olive. Ajouter le tout au chou-fleur après 30 minutes.
- 2 | Poser une tranche de fromage sur chaque tranche de jambon.
- 3 | Mettre chaque escalope dans un sac de congélation et l'aplatir à env. 3 mm d'épaisseur au moyen d'une poêle.
- 4 | Poser un paquet jambon-fromage sur chaque escalope en laissant libre la moitié. Couper les abricots en petits dés, effeuiller le thym citron et les répartir sur les cordons-bleus. Replier et bien presser les bords.
- 5 | Préparer la panure: mettre la farine, les œufs battus et la chapelure dans trois assiettes distinctes. Mélanger les noix moulues et le poivre à la chapelure. Saler et poivrer les cordons-bleus avant de les paner.
- 6 | Les paner un à un.
- 7 | Après 50 minutes de cuisson, badigeonner le chou-fleur de harissa et laisser au four encore 20 minutes.
- 8 | Chauffer le beurre à feu moyen dans une poêle. Dès qu'il est liquide, ajouter les cordons-bleus.
- 9 | Les retourner près 3 minutes et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes. Retirer et servir avec le chou-fleur et les pommes de terre. Arroser de jus de citron à volonté.

 **Préparation**
90 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
1080 kcal | 53 g de protéines
69 g de lipides | 57 g de glucides

6 *bon Appétit*



LE CONSEIL DE MUSTAFÀ

Plus de peps dans la panure

Un peu de thym frais ou séché ajouté à la chapelure donne un saveur plus méditerranéenne à l'enrobage des cordons-bleus.

Cordon-bleu de porc mariné aux poires avec fromage

pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 escalopes de noix de porc suisse d'env. 120 g chacune
- 4 tranches jambon d'épaule de porc suisse
- 2 poires mûres
- 2 dl vin blanc sec
- 4 brins thym
- 2 cs vinaigre de vin blanc
- 4 cs huile de colza sel poivre noir du moulin
- 80 g fromage de montagne du Gantrisch, coupé en 4 tranches
- 1 citron bio (jus et zeste)
- 3 cs huile d'olive
- 2 cc miel liquide
- 1 salade verte
- 2 brins basilic
- 2 cs beurre à rôtir jus de citron à volonté

Préparation

- 1 | Sortir les escalopes de porc du réfrigérateur.
- 2 | Peler les poires. Retirer le cœur. Couper la chair en morceaux. Faire cuire 4-5 minutes dans une casserole avec du vin blanc jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Effeuillez la moitié du thym, l'ajouter et réduire le tout en purée avec le vinaigre et l'huile de colza. Saler et poivrer. Laisser refroidir.
- 3 | Déposer une tranche de fromage sur une tranche de jambon et former un petit paquet.
- 4 | Mettre chaque escalope dans un sac de congélation et l'aplatir à env. 3 mm d'épaisseur au moyen d'une poêle.
- 5 | Déposer un paquet jambon-fromage sur chaque escalope, en laissant libre la moitié. Replier les cordons-bleus, bien presser les bords et les fermer avec des cure-dents.
- 6 | Mettre les cordons-bleus dans un plat, les badigeonner de marinade aux poires et les mariner 2 heures à couvert, au réfrigérateur.
- 7 | Les sortir du réfrigérateur 30 minutes avant de les cuire. Mélanger le jus et le zeste de citron, l'huile d'olive, le sel, le poivre et le miel pour la vinaigrette. Laver la salade, l'essorer et la détailler. Mettre la salade et le basilic effeuillé dans un bol et incorporer la vinaigrette.
- 8 | Chauffer le beurre à feu moyen dans une poêle. Enlever la marinade, faire revenir les escalopes pendant 3 minutes. Ajouter le reste du thym, retourner les escalopes et les faire revenir pendant encore 3 minutes.
- 9 | Retirer les cordons-bleus, égoutter et servir avec la salade. Arroser de jus de citron à volonté.

 **Préparation** 40 minutes **Marinade** 2 heures

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
543 kcal | 37 g de protéines
33 g de lipides | 16 g de glucides

LE CONSEIL DE NADIA

Griller et savourer

Un cordon-bleu se prépare très bien sur le grill également - à des températures pas trop élevées.



Cordon-bleu de bœuf à la bresaola et au fromage frais

pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 escalopes de bœuf suisse d'env. 120 g chacune (aplaties par le boucher)
- 80 g bresaola de bœuf suisse
- 1 poireau
- 20 g beurre
- 150 g fromage frais au poivre (p. ex. Boursin)
- sel
- poivre noir du moulin
- 500 g tomates mûres
- 80 g olives noires
- 1 oignon rouge
- 3 cs huile d'olive
- 2 brins marjolaine
- 60 g farine
- 2 œufs
- 80 g chapelure
- ½ bouquet persil
- ½ bouquet ciboulette
- 100 g beurre à rôtir
- jus de citron à volonté

 **Préparation**
60 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
866 kcal | 48 g de protéines
59 g de lipides | 35 g de glucides

Préparation

1 | Sortir les escalopes du réfrigérateur. Laver le poireau, le couper en fines rondelles. Faire chauffer le beurre à feu moyen dans une poêle et y étuver le poireau 3-4 minutes en remuant. Ajouter le fromage frais, laisser fondre, bien mélanger, saler et poivrer. Laisser refroidir.

2 | Pour la salade, laver et couper les tomates en morceaux, couper les olives en deux, peler l'oignon et le couper en rondelles. Mettre le tout dans un bol, mélanger avec l'huile d'olive, du sel et du poivre, effeuiller la marjolaine sur le dessus et réserver.

3 | Étaler les escalopes. Garnir chacune d'un quart de la bresaola et de la garniture aux poireaux, en laissant la moitié libre. Refermer les cordons-bleus et bien presser les bords.

4 | Préparer la panure: farine, œufs (battus) et chapelure dans trois assiettes distinctes. Hacher finement le persil et la ciboulette, les mélanger à la panure. Saler et poivrer la viande avant de la paner.

5 | Paner les cordons-bleus un à un: les passer d'abord dans la farine, tapoter, puis les plonger entièrement dans les œufs battus et finalement dans la chapelure, presser.

6 | Chauffer le beurre à rôtir à feu moyen dans une poêle. Le fond de la poêle doit être entièrement recouvert de beurre. Y mettre les cordons-bleus. Les retourner après 3 minutes et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés des deux côtés. Retirer, égoutter et servir avec la salade de tomates. Arroser de jus de citron à volonté.

Accompagner de croquettes.

10 *bon Appétit*



Du croustillant dans les règles de l'art

Pendant la cuisson, arroser constamment les cordons-bleus de beurre chaud avec une cuillère et faire tourner la poêle doucement. De cette façon, tout cuit uniformément et le cordon-bleu devient très croustillant.

**LE CONSEIL
D'ALEKSANDRA**

Cordon-bleu de porc dans le filet, avec jambon fumé

pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 escalopes de filet de porc suisse (coupées en porte-feuille finement par le boucher et aplaties)
- 4 tranches jambon fumé, d'env. 20 g chacune
- 250 g haricots verts
- 1 échalote
- 3 cs huile de tournesol
- 260 g haricots blancs en boîte sel
- poivre
- 1 brin romarin, les aiguilles effeuillées
- 3 cs vinaigre de framboise
- 120 g framboises
- 4 tranches vacherin, d'env, 20 g chacune
- 4 tranches gruyère, d'env, 20 g chacune
- 60 g farine
- 2 œufs
- 4 cs crème
- 80 g chapelure
- 100 g beurre à rôtir
- jus de citron à volonté

Préparation

1 | Sortir les escalopes du réfrigérateur. Laver les haricots verts, les cuire env. 20 minutes dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter et réserver. Peler l'échalote et la couper en fines rondelles. Chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle. Ajouter l'échalote, la faire revenir jusqu'à ce qu'elle soit translucide. Rincer les haricots blancs, les mettre dans la poêle avec les haricots verts, saler et poivrer. Faire revenir 3-4 minutes en mélangeant de temps en temps, ajouter le romarin, déglacer avec le vinaigre de framboise et retirer du feu. Laver les framboises, les incorporer et réserver.

2 | Pour la farce, déposer à chaque fois une tranche de vacherin et une de gruyère sur une tranche de jambon et former un petit paquet compact. Étaler les escalopes et déposer sur chacune un paquet jambon-fromage, en laissant libre la moitié de chaque escalope. Refermer les cordons-bleus et bien presser les bords.

3 | Préparer la panure: placer la farine, les œufs battus avec la crème et la chapelure chacun dans une assiette. Saler et poivrer les cordons-bleus.

4 | Paner les cordons-bleus un à un: les passer d'abord dans la farine, tapoter, puis les plonger entièrement dans le mélange d'œufs et finalement dans la chapelure, presser.

5 | Chauffer le beurre à feu moyen dans une grande poêle. Dès que le beurre est liquide, ajouter les cordons-bleus. Le fond de la poêle doit être entièrement recouvert de beurre.

6 | Après 3 minutes, retourner les cordons-bleus et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés. Retirer et servir avec la salade de haricots. Arroser de jus de citron à volonté.

S'accorde parfaitement avec des pommes allumettes.

 **Préparation**
60 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
1030 kcal | 61 g de protéines
55 g de lipides | 64 g de glucides



LE CONSEIL DE LUCA

Spécial Fribourg

Pour un goût encore plus unique, Luca recommande le fromage «Le Prézois» et le jambon fumé «Jambon de la Borne», deux spécialités fribourgeoises.



Boucher-charcutier CFC/
bouchère-charcutière CFC

UN MÉTIER DE CHAIR ET D'OS



Si vous aimez travailler avec les aliments et en particulier la viande, appréciez la bonne nourriture, savez faire preuve de créativité et aimez le contact avec la clientèle, alors la filière viande est faite pour vous. Car tout y tourne autour de la saveur!

La formation dans une boucherie ou dans une grande entreprise dure trois ans et s'achève par un certificat fédéral de capacité. Vous avez le choix entre trois spécialisations.

ORIENTATION PRODUCTION

Les apprenties et apprentis ayant choisi l'orientation production travaillent dans un abattoir et apprennent à abattre et à découper les animaux dans le respect du bien-être animal. Ils préparent des morceaux de viande directement pour la vente ou les transforment en produits carnés. Dans cette orientation, les bouchères-charcutières et bouchers-charcutiers en apprennent beaucoup sur les lois du pays, la détention et l'élevage des animaux. Ils ont en outre des contacts réguliers avec des agricultrices et agriculteurs et des éleveuses et éleveurs.

ORIENTATION TRANSFORMATION

Dans l'orientation transformation, tout tourne autour de la fabrication de produits prêts à être vendus. Il s'agit notamment de tous types de saucisses, du cervelas aux spécialités régionales comme le saucisson vaudois, en passant par la saucisse à rôtir. Cette orientation comprend également des salaisons telles que le jambon, la viande séchée et le lard, ainsi que des produits carnés prêts à la vente tels que des cordons bleus, de l'émincé et des steaks marinés.

ORIENTATION COMMERCIALISATION

Les bouchères-charcutières et bouchers-charcutiers ayant choisi l'orientation commercialisation travaillent en première ligne. Ils servent et conseillent la clientèle, lui donnent de précieux conseils de préparation. Mais ils sont aussi des spécialistes de la préparation d'assiettes froides, de plats cuisinés et de produits transformés. Le service traiteur et la création de buffets font également partie de leur travail.

Un métier qui a de l'avenir

Les bouchères-charcutières et bouchers-charcutiers ont de nombreuses perspectives professionnelles passionnantes. Par exemple en suivant une formation continue pour obtenir un brevet fédéral de chef-fe d'exploitation dans l'économie carnée, un diplôme fédéral de maître bouchère-charcutière ou boucher-charcutier ou un titre de technicien-ne ES en agroalimentaire.

UN STAGE POUR DÉCOUVRIR LE MONDE DU TRAVAIL



Grâce à un plan de protection de la santé sûr, tu peux découvrir chez nous à quel point la profession de bouchère-charcutière ou boucher-charcutier est polyvalente malgré la situation actuelle. Intéressant, non? Alors, contacte-nous et fais un stage! Nous nous réjouissons de te rencontrer!

Sur sff.ch/fr/mitglieder, les entreprises formatrices sont marquées d'une .

Plus d'informations sur les stages à l'adresse suivante

- sff.ch/stages
- swissmeatpeople.ch/le-debut-d-un-grande-passion/?lang=fr



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



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



SUISSE
GARANTIE



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 Foodstyling:** Christian Spletstösser, Zurich, foodstyling-splett.com | **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