

Préparation

La viande, une question de confiance



Kurt
Baumann

Toutes les viandes ne se ressemblent pas. Tout dépend de leur préparation et de leur provenance. La viande provient-elle du boucher de la région en qui l'on a confiance et qui nous donnera des conseils pour sa cuisson? Correctement préparé, chaque morceau de viande se transformera en un plat de fête.



*Un bon morceau de viande bien préparé
est toujours un vrai plaisir!* Photo: Proviande

Qui a-t-il de plus beau que de savourer un délicieux repas avec sa famille ou des amis? Les événements clés de la vie sont heureusement, de nos jours encore, marqués par un bon repas. Aujourd'hui, l'organisation de tels repas est toutefois plus exigeante. Alors que jadis le rôti du dimanche convenait à tout le monde, de nos jours il faut informer ses invités suffisamment à l'avance. Qui ne mange pas de viande – est végétarien ou même végane? Qui souffre d'allergie ou suit un régime?

Une fois la date, la liste des invités et le menu définis, le prochain défi pointe déjà à l'horizon: il faut aller faire les courses. L'offre est aujourd'hui telle qu'on a l'embarras du choix, tout est plus ou moins disponible toute l'année. Personnellement, j'achète la viande chez mon boucher de confiance.

Tendre grâce au bon stockage

Un bon morceau de viande doit être conservé de manière appropriée et il est essentiel de veiller au traitement individuel de celle-ci. Il y a d'énormes différences à ce niveau. Pour les saucisses, il faut que la viande soit aussi

fraîche que possible, l'idéal serait qu'elle provienne directement de l'abattoir. Les boucheries proposant ce type de viande, nécessaire pour une saucisse de qualité incomparable, sont malheureusement très rares aujourd'hui. Pour un rôti, un bouilli ou un ragoût, la viande peut être fraîche, soit stockée 5-7 jours. Il en va de même pour les tripes: plus ces dernières sont fraîches et plus elles sont bonnes. Les morceaux que l'on rôtit brièvement doivent par contre être conservés plus longtemps, au moins 14 jours pour la viande de veau et 30 jours pour la viande de bœuf. Pour des raisons chimiques, la viande qui n'est pas cuite longtemps doit avoir le temps de mûrir. Son goût peut ainsi se développer, les fibres se décomposent et la viande devient tendre. Pour des rôtis braisés ou des menus à cuisson longue, le stockage est moins important sachant que le tissu conjonctif se ramollit pendant la cuisson, rendant ainsi la viande tendre et juteuse.

Règles de base

Nous voilà arrivés à la troisième étape: la cuisson. En tant qu'ancien

Facile à préparer



Pour une préparation adéquate de la viande, je recommande l'application de Proviande: «Viande suisse Academy, l'appli pour une préparation correcte». Viande suisse, la différence est là. Car la viande est une question de confiance.

chef de cuisine militaire, je connais les différentes manières d'apprêter la viande. En tant que maître-boucher, je suis également à même de donner quelques conseils à ce sujet. J'aurais par contre plus de difficultés à proposer des recettes. Je me laisse inspirer par ce qu'il y a au frigo, à la cave ou au jardin. Bien souvent il en résulte une composition créative que je ne suis, la plupart du temps, pas capable de refaire. Pour la préparation de la viande, il existe toutefois quelques règles de base que je respecte. Elles peuvent être classées en deux groupes principaux:



Photo: SRF/Ueli Christoffel

Un collaborateur d'Anicom se distingue lors de l'émission télévisée de la SRF «Männerküche»

La viande de porc suisse est saine et de haute qualité, tel est le message donné par Adrian Ziswiler, d'Anicom, dans l'émission télévisée «Männerküche». Dans la nouvelle série télévisée de la SRF, Adrian Ziswiler participe à ce concours de cuisine avec quatre autres concurrents.

Pendant toute une semaine, une équipe de la télévision a accompagné Adrian

Ziswiler, responsable du secteur porcin chez Anicom Suisse centrale, ce dernier ayant accepté de participer à la fameuse série télévisée du vendredi soir de la SRF. «Au début je ne voulais pas participer, parce que je n'aime pas tellement être au centre de l'attention», affirme A. Ziswiler. Il a cependant finalement remarqué que c'était une bonne occasion de sensibiliser le public aux avantages de la viande de porc suisse saine et fiable. «En plus, j'aime cuisiner», précise-t-il. A. Ziswiler est d'ailleurs boucher diplômé.

«De la terre à la table»

Les jours de tournages ont été rudes. Les caméras tournaient souvent déjà tôt le matin et ont suivi A. Ziswiler chez un client à la ferme ainsi que dans une boucherie, où le collaborateur d'Anicom Suisse centrale parlait de son métier avec des collègues, et à la maison. Dans sa

cuisine, Adrian Ziswiler a dû se présenter sous son meilleur jour et mijoter un délicieux menu constitué de trois plats pour ses concurrents – avec de la viande de porc bien entendu. A. Ziswiler ne s'est pas laissé intimider par les caméras et a expliqué de manière convaincante pourquoi il était convaincu du haut niveau qualitatif de la viande de porc suisse. «Si je sais que l'animal a eu une belle vie à la ferme, j'ai bonne conscience en mangeant un morceau de viande de porc suisse bien juteux. Chez Anicom, nous sommes très attentifs au bien-être de l'animal, de sa naissance jusqu'au traitement de la viande.»

La nouvelle série débutera le 13 avril sur SRF1. L'émission avec Adrian Ziswiler sera diffusée le premier soir à 20h05. Le menu reste un secret, seul indice: il y a beaucoup de viande. Passez une bonne soirée!

Szilvia Früh,
Communication d'entreprise fenaco

Auteur
Kurt Baumann,
responsable du service
vente Anicom SA,
3052 Zollikofen

Groupe A: Viande consistante et riche en tissu conjonctif (musculature fortement sollicitée), importance du stockage secondaire, le tissu conjonctif s'attendrit grâce à une longue cuisson à feu doux.

- **Rôtir:** rôti de porc, de bœuf ou de veau, épaule ou cou
- **Bouillir:** viande de bœuf ou d'agneau
- **Blanchir:** ragoût blanc
- **Braiser:** escalopes, paupiettes
- **Etuver:** goulasch

Groupe B: Viande tendre (musculature peu sollicitée), stockage important, les fibres musculaires sont détruites par le stockage.

- **Pocher:** poisson et saucisse
- **Sauter:** émincé de viande
- **Rôtir à la minute:** steak, de tous les animaux
- **Cuire au four:** filet en pâte
- **Frir:** produits panés
- **Griller:** viande stockée

Pour bien préparer la viande, il faudrait en principe disposer de connaissances en chimie et en physique, sachant que la composition chimique d'un muscle implique une préparation différente. Ainsi le

filet de porc doit être traité de manière complètement différente que le cou, bien que ces deux morceaux proviennent du même muscle. Le filet de porc devrait être cuit à petit feu, car de trop hautes températures dessècheraient la viande. Le cou, par contre, devrait être cuit à haute température pour que le tissu conjonctif se décompose. Le bœuf peut également se préparer de manière très différente. A l'armée, je me souviens par exemple que nous ne pouvions acheter que de la viande de «vielles» vaches qui nécessitait un temps de cuisson très long. Il n'était pas rare que nous mettions la viande à cuire la veille, pour qu'elle soit tendre au moment d'être servie le lendemain midi.

Avec une bonne sauce, chaque morceau de viande est un délice. Il n'est pas nécessaire qu'il s'agisse toujours d'un filet ou d'une entrecôte. Que nous nous basions sur le livre de recettes de grand-mère ou que nous laissions libre cours à notre imagination – en utilisant la viande qui convient et en la préparant correctement, un résultat délicieux est garanti. ■

Proposition de menu d'Adrian Ziswiler

pour 5 personnes

Entrée

Soupe aux carottes et au safran
Toast avec pesto de tomates

Repas principal

Filet de porc suisse, sauce aux herbes
Triangles de polenta
Légumes rôtis

Dessert

Panna Cotta à la noix de coco et à la mangue
Macarons de noix de coco

Préparation du plat principal

1 kg de filet de porc «viande suisse»: Rincer immédiatement le rôti à l'eau froide, le sécher et le laisser mariner avec de la moutarde et des condiments pour viande (pas de sel!). Laisser rassir la viande 1-2 jours à couvert à environ 12-15 degrés (par exemple à la cave). | Laisser reposer la viande à couvert pendant au moins quatre heures à température ambiante avant de lancer le processus de rôtissage. | Disposer le rôti sur une grille (sans l'avoir saisi auparavant) bien quatre heures avant de manger et mettre celui-ci au milieu du four. Planter le thermomètre dans la viande et laisser cuire à 75°C jusqu'à ce que la température intérieure atteigne 55°C. | Chauffer de l'huile dans une poêle et saisir le rôti de tous les côtés. Le remettre ensuite au four à 55°C pendant environ deux heures. | Augmenter la température du four à 75°C 15 minutes avant de servir. La viande peut ensuite être coupée en tranches et servie immédiatement sur des assiettes préchauffées.

Sauce aux herbes

100 ml de bouillon, 50 ml de cognac, 1 c.s. de sauce liée pour rôti en poudre: Porter à ébullition le bouillon et le cognac mélangés à la sauce liée en poudre. | *200 g de crème pour sauce:* Ajouter et laisser réduire à moitié. | *Poivre, Assaisonnement en poudre:* Goûter, laisser épaissir. | *Herbes (fraîches):* Hacher, ajouter

Triangles de polenta

3 c.s. d'huile de tournesol, 550 ml de lait, ½ c.c. de sel, 50 g de beurre, poivre, sel, 1 pte de couteau de noix de muscade moulue: Porter à ébullition dans une casserole | *120 g de polenta:* Ajouter petit à petit tout en remuant, mélanger pendant 3 minutes | Etaler la masse sur une plaque à gâteau graissée (à une épaisseur de doigt) et laisser refroidir. | Couper en triangles et les rôtir des deux côtés dans une poêle avec de l'huile jusqu'à ce qu'ils soient bruns.

Légumes rôtis

1 brocoli, 1 courgette: Coupés en morceaux | *1 gousse d'ail:* Hachée finement | *6-10 tomates cerises:* entières | *sel et poivre* | Etuver le brocoli dans de l'huile d'olive, baisser le feu et cuire env. 5-7 minutes (ajouter év. une c.s. d'eau). | Ajouter la courgette et l'ail quand le brocoli est encore croquant, laisser cuire à découvert. Augmenter légèrement la chaleur et ajouter les tomates cerises et continuer à rôtir jusqu'à ce que les tomates soient chaudes. Attention: ne pas trop cuire les légumes! | Assaisonner à volonté de sel, de poivre et d'herbes et servir.

