

# LE COIN DES PETITS

## Charade

Mon 1<sup>er</sup> peut être papillon, cravate ou marin.

Quand on marche dans la neige on voit mon 2<sup>e</sup>.

Mon 3<sup>e</sup> est le nom donné à l'instituteur.

Mon 4<sup>e</sup> est une note de musique.

Mon 5<sup>e</sup> est un animal domestique qui miaule.

Mon 6<sup>e</sup> quadrille les villes et doit être bien connu du facteur.

Mon 7<sup>e</sup> est la 1<sup>re</sup> lettre de l'alphabet.

Mon 8<sup>e</sup> est indispensable pour la pratique du cerf-volant et souffle fort en hiver.

Mon 9<sup>e</sup> est fourni tous les matins par la vache.

Mon dernier est le mari de la vache.

Mon tout est un proverbe.

Réponse : Ne pas mettre la charrue avant les boeufs

# ŒUVRE CHOISIE

## Le Simbeu de Nîmes



En provençal, le Simbeu est un taureau castré qui sert à manœuvrer la manade.

Un monument représentant un bovidé fut exposé au Trocadéro de Paris lors de l'exposition universelle de 1937. Il sera par la suite offert à la ville de Nîmes et érigé sur le rond point de Camargue où il se trouve encore aujourd'hui. Représentant un bœuf de trait, il fut placé très en hauteur pour que les passants ne puissent pas voir sa charrue et sa gerbe de blé et ainsi croire à un taureau de combat, plus légitime dans la ville aux arènes.

Un mystère plane sur cette sculpture concernant le métal qui la compose, bronze ou non ? Seul le temps et l'oxydation de ce monument pourront nous fournir la réponse.

# AGENDA

## La Semaine du Goût ! du 13 au 19 octobre 2008

Depuis 1990, la Semaine du Goût vous donne rendez-vous chaque année, fédérant initiatives locales, régionales et nationales. L'occasion de célébrer notre patrimoine culinaire et de faire redécouvrir les métiers de bouche. Cette année, la 19<sup>e</sup> édition aura lieu du 13 au 19 octobre 2008. Les artisans bouchers, aux côtés du Centre d'Information des Viandes, partenaire fidèle, participeront à cette grande fête de la gastronomie. Ils vont sillonner les routes de France à la rencontre d'élèves de

CM1 / CM2 pour une Leçon de Goût, pour leur faire partager leur passion du métier et leur faire déguster des morceaux de choix.

Pour plus d'informations :

[www.boucherie-france.org](http://www.boucherie-france.org) et [www.legout.com](http://www.legout.com)



## Daube de bœuf

Préparation : 20 mn  
Cuisson : 1 h 40

### Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de jumeau (ou tout autre morceau conseillé par votre artisan boucher)
- 3 oignons
- 1 branche de céleri
- 4 carottes
- 4 courgettes
- 10 branches de persil
- 1 dl d'huile d'olive
- Sel et poivre

Éplucher les oignons et les couper en quatre. Couper le céleri en tronçons. Éplucher les carottes et les courgettes et les couper en bâtonnets.

Salier et poivrer la viande. Faire chauffer l'huile dans une cocotte, puis faire revenir la viande sur toutes ses faces. Ajouter les oignons, le céleri et les carottes. Couvrir et faites mijoter à feu très doux pendant 1 h 20. Ajouter les courgettes et laisser cuire encore 20 mn.

Égoutter la viande et les légumes.

Ajouter le persil haché dans le fond de cuisson.

Découper la viande en tranches, accompagnée du jus de cuisson et des légumes.



## Carbonade flamande

Préparation : 10 mn  
Cuisson : 3 h 30

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1,5 kg de bœuf coupé en tranches très fines (basses côtes, pièce parée dite persillée) préparé par votre artisan boucher
- 50 g de saindoux (la matière grasse qui s'allie le mieux à la bière) ou beurre
- 8 oignons
- 1 cuillère à soupe de cassonade
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 1 bouquet garni (2 branches de thym, 1 feuille de laurier)
- 70 cl de bière blonde
- 1 tartine de pain de campagne au levain, large et fine
- 1 cuillère à soupe de moutarde forte
- Sel et poivre

Dans une cocotte, sur feu moyen, dans la moitié du saindoux, saisir les tranches de viande 10 secondes par face, les retirer.

Vider la matière grasse, remettre la cocotte sur feu doux avec le reste de saindoux, faire fondre les oignons finement émincés, récipient couvert, environ 20 mn en remuant souvent le récipient. Ajouter la cassonade, le vinaigre, le sel et le poivre, remuer et laisser cuire 2 à 3 mn. En retirer les trois quarts avec l'écumoire.

Dans la cocotte, disposer les tranches de viande en couches en alternant avec le reste des oignons ; ajouter le bouquet et le jus que la viande a rendu, verser la bière. Poser au-dessus la tartine de pain tartinée de moutarde sur ses deux faces. Couvrir hermétiquement, introduire dans le four à 180°C (th. 6) pendant 3h.

Servir chaque tranche avec sa portion d'oignons et un peu de pain, très émietté dans la sauce.

C'est la quantité qui fait la saveur du plat, ne pas hésiter à en préparer pour 2 repas, le reste se réchauffe très bien. Accompagner de salade.

MON BOUCHER - réalisé avec le soutien d'Interbev

CFBCT - 98, boulevard Péreire - 75850 Paris Cedex 17 - [cfbct@boucherie-france.org](mailto:cfbct@boucherie-france.org) - [www.boucherie-france.org](http://www.boucherie-france.org)



## Édito



### Élevage et environnement : rétablissons les faits...

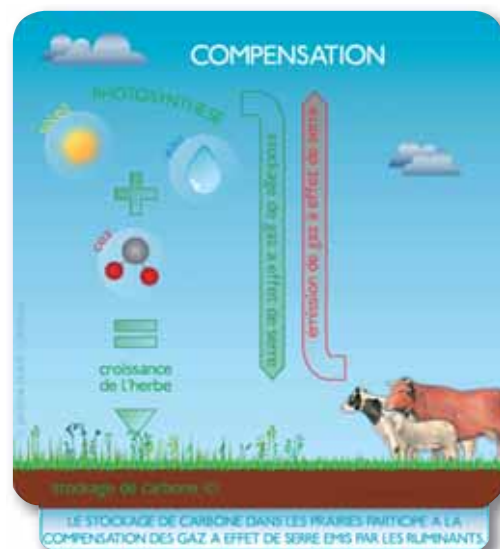
Les questions d'environnement sont aujourd'hui au cœur de nos préoccupations de citoyens, et de celles des pouvoirs publics, à l'échelle mondiale.

Dans ce contexte, certaines voix s'élèvent pour faire porter à l'élevage, notamment des herbivores, la responsabilité du réchauffement climatique par les émissions de méthane des vaches, et de la consommation de céréales qui devraient être réservées aux humains.

À toutes ces accusations, la réponse des scientifiques et les actions mises en œuvre par les producteurs, montrent que les responsabilités sont à rechercher ailleurs. Concernant les gaz à effet de serre, on oublie trop souvent que les émissions de méthane des ruminants sont compensées par les prairies qui stockent le carbone émis. Et ces prairies, que les vaches pâturent, sont des réservoirs de biodiversité qui disparaîtraient si les ruminants ne les pâturaient plus. C'est d'ailleurs l'herbe de ces prairies qui représente l'essentiel de l'alimentation des herbivores, et non les céréales, ne concurrençant donc pas l'alimentation des hommes. Un bovin adulte se nourrit en effet à 80% de fourrages.

Ainsi, la longue histoire des vaches et des hommes se poursuit sereinement avec une volonté constante de préservation de la nature...

Jacques Lucbert,  
Chef du Département «Techniques d'Élevage et Qualité»,  
Institut de l'Élevage



## Sommaire

- L'agneau, toujours au goût du jour ! p 2
- Recette.
- Le bon récipient pour bien mijoter.
  
- Les prairies, des trésors d'écologie... p 3
- Les mijotés à chaque occasion !
- L'avis de la diététicienne.
  
- Le coin des petits. p 4
- Œuvre choisie.
- Agenda.
- Recettes.

## Petite Histoire : La rue de la boucherie de Limoges

Cette rue, incontournable dans l'histoire de Limoges, est unique en France. Jadis situé en dehors des murailles, ce faubourg fut englobé à la cité lors de son élargissement au XIII<sup>e</sup> siècle. Les bouchers, privés de l'étang de Palvisy et désireux de se rapprocher de la place des Bancs, lieu de vente de leurs produits, s'installèrent en dessous de la place de la Motte et de ses étangs. La rue Torte est née, elle deviendra la rue de la Boucherie, également surnommée « quartier des bouchers ».

L'agrandissement et la modernisation de Limoges obligeront les bouchers à s'installer dans d'autres quartiers. Aujourd'hui, quelques maisons traditionnelles servent de témoin du passé animé et glorieux de cette rue atypique.



## L'Agneau, toujours au goût du jour !

L'Agneau Presto, c'est une nouvelle façon de cuisiner et déguster l'agneau : en toute simplicité. Pas la peine d'être un expert culinaire ni de passer des heures derrière les fourneaux : avec l'Agneau Presto, découvrez des recettes faciles et créatives pour vous régaler au quotidien, en un tour de main.

Une soirée en solo devant la télé, des enfants affamés, un déjeuner sur le pouce, un dîner en tête-à-tête, des amis à l'improviste ? Découvrez l'agneau sous un autre jour : en émincé, en steak, en dés, en haché, en mini-rôti... l'agneau est de toutes les occasions !



D'autres recettes d'Agneau Presto  
sur [www.agneaupresto.com](http://www.agneaupresto.com)

### Envie d'un plateau TV ?

Après une journée bien remplie, on a souvent envie de se "bichonner" sans se fatiguer. Rien de tel qu'un bon film, un match ou son émission préférée avec un plateau TV pour se relaxer ! Seul ou entre amis, sans chichis, c'est le paradis ! Un plateau simple qui met en appétit !



### Pics d'agneau au fromage blanc et à la ciboulette

Préparation : 3 mn  
Cuisson : 3 mn

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 8 cubes de gigot ou d'épaule d'agneau par personne, soit 32 cubes (ou tout autre morceau conseillé par votre artisan boucher)
- 1 bol de fromage blanc
- 4 cuillères à soupe de ciboulette hachée
- 1 filet de vinaigre balsamique
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Faire sauter la viande 3 mn à feu vif, dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer. La viande doit rester rosée.

Mélanger le fromage blanc avec le vinaigre balsamique et la ciboulette. Saler et poivrer.

Servir la viande toute chaude dans une assiette avec des pics, accompagnée du fromage blanc à la ciboulette.

## Le bon récipient pour bien mijoter.

Vous voulez préparer un bon petit plat mijoté ce soir et vous ne savez pas quel récipient utiliser ? Pas de panique, ces préparations se cuisinent facilement avec les ustensiles de vos placards. Du plus traditionnel au plus moderne, découvrez les incontournables de la cuisson lente.

### Les terrines

Classiques et inusables, elles ont l'avantage de passer au four. Vous pourrez ainsi laisser mijoter un délicieux Baeckoffe alsacien et vaquer à vos occupations en toute liberté.



### La cocotte

Indémoudable et si pratique, elle reste l'ustensile incontournable pour réussir tous vos plats à cuisson lente ! En fonte, avec ou sans réservoir d'eau, en céramique ou en pyrex, la cocotte se décline du modèle le plus traditionnel au plus moderne dans sa version légère et maniable.



### Le wok

Modernisez vos plats mijotés avec cet instrument multi-cuissons très tendance. Revisitez les recettes d'antan comme un délicieux bœuf carotte ou un ragoût de bœuf aux légumes anciens avec cet ustensile très actuel qui conservera le moelleux et la saveur de vos préparations.



Alors plus d'hésitation, mijotez pour vos invités !



# Les prairies, des trésors d'écologie...

Source : Centre d'Information des Viandes



Il y a en France 13 millions d'hectares de prairies et de parcours, qui n'existeraient pas sans les élevages d'herbivores qui les valorisent : bovins, ovins, caprins et équins.

Or, ces prairies jouent un rôle clé dans nos paysages : des bocages du nord-ouest aux pâturages d'altitude des Alpes, les herbivores maintiennent, en broutant l'herbe, des espaces dégagés qui retourneraient rapidement à la friche sans cet "entretien annuel".

Les prairies sont aussi des zones de grand intérêt écologique. Elles sont reconnues pour leur richesse en biodiversité. De nombreuses espèces végétales et animales s'y développent grâce notamment à la pâture des animaux et à leurs déjections qui enrichissent le sol en matière organique.

Au niveau des territoires, les prairies, ainsi que les haies qui les entourent, jouent un rôle clé dans l'épuration des eaux et dans la prévention de l'érosion : ce sont des filtres grandeur nature qui dégradent les molécules polluantes et retiennent les particules de sol !

Dans les zones sèches du sud de la France, les troupeaux d'herbivores contribuent à lutter contre les incendies en débroussaillant et en maintenant des étendues dégagées qui servent de pare-feu. L'hiver, en montagne, les grandes pelouses d'herbe rase qui ont été pâturées par les troupeaux pendant l'été, retiennent le manteau neigeux et limitent ainsi les risques d'avalanche. Dans les zones inondables, les prairies, haies et talus absorbent l'eau excédentaire en cas de crue, servant ainsi de zones tampons.

Sur tout le territoire français, l'élevage herbivore contribue donc non seulement à l'économie et à la vie sociale des espaces ruraux mais aussi à la qualité de notre environnement !

## Les mijotés à chaque occasion !

Bœuf bourguignon, carbonades de bœuf, tajines... qui peut résister aux délices des plats mijotés à l'approche de l'hiver ? Contrairement aux idées reçues, les plats mijotés ne demandent pas beaucoup de préparation et peuvent être dégustés en toutes occasions !

Vous voulez faire sensation auprès de vos amis tout en profitant de votre soirée ? Pensez aux plats mijotés. Particulièrement pratiques quand vous recevez des invités, ils ne nécessitent que peu d'attention. Très faciles à préparer, souvent en moins de 20 minutes, ils sont impossibles à rater : il suffit d'attendre que la cuisson soit terminée ! Ces plats vous permettent

ainsi de participer à la fête sans être retenu en cuisine.

Les mijotés sont aussi parfaits pour tous vos repas en famille. Encore meilleurs le lendemain, les fins gastronomes vous conseilleront de les préparer la veille. Après de longues heures de cuisson, la viande, en refroidissant, se détendra et absorbera tous les arômes.

Et pour un dîner en tête-à-tête, apportez une touche d'exotisme et de chaleur à votre table en préparant un mijoté épicé. Vous pouvez opter pour un curry de bœuf aux fruits, un bœuf au paprika ou encore un tajine de bœuf aux citrons confits...

**pour une soirée haute en couleur !**

### L'avis de la diététicienne

Contrairement aux idées reçues, un plat de viande cuit en sauce peut être plus maigre qu'il n'y paraît. Si l'on utilise du vin pour mouiller la sauce, il faut savoir que l'alcool perd sa valeur calorique à la cuisson et que le jus permet de recueillir certaines vitamines. Cuits avec leur garniture de légumes, ces plats constituent un repas complet et équilibré.