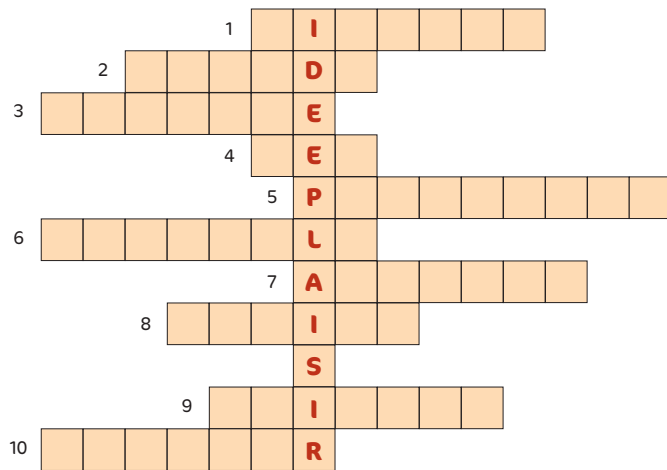


## LE COIN DES PETITS

Remplis les mots croisés en t'aidant des lettres déjà présentes :



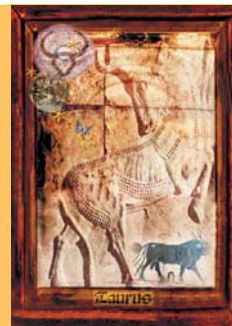
- 1 - Cuire lentement
- 2 - Ce que ta maman achète chez le boucher
- 3 - Récipient dans lequel on peut faire cuire la viande
- 4 - La viande de bœuf en est une source
- 5 - Nutriments essentiels de la viande de bœuf
- 6 - Ta maman en demande au boucher pour mieux cuisiner la viande
- 7 - Le boucher en est un, le boulanger aussi
- 8 - Adjectif féminin dérivé du mot bœuf
- 9 - Action de cuire
- 10 - Professionnel vendant de la viande

Solution :  
1. Mijoter - 2. Viande - 3. Cocotte - 4. Fer - 5. Protéines - 6. Conseils - 7. Artisan - 8. Bovine - 9. Cuisson - 10. Boucher.

## Oeuvres choisies

### Europe

Dans la mythologie romaine, Europe était une jeune vierge qui éveilla le désir de Jupiter. Pour mieux la séduire, il prit l'aspect d'un taureau, symbole de la force, et vint auprès de la jeune fille qui jouait au bord de l'eau. Le taureau blanc se coucha à ses pieds, et il lui parut si doux qu'elle osa monter sur son dos. Il entra alors dans la mer et nagea jusqu'en Crète. De cette union naquirent Minos, Sarpédon et Rhadamante.



Retrouvez tous les numéros du journal "Mon Boucher" sur le site Internet :

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

site de la confédération des artisans bouchers (rubrique Communication/Le Journal Mon Boucher). Vous y découvrirez également d'autres informations, comme les filières de formation au métier de boucher, et vous pourrez vous inscrire à la liste de diffusion pour être régulièrement informé des actualités des artisans bouchers.



# MON BOUCHER

N°10 - Automne 2006

Journal d'information des Artisans Bouchers



## Edito



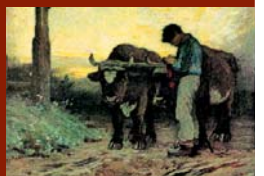
Ayant travaillé dans la boucherie pendant plus de trente ans avant de devenir restaurateur, la qualité de la viande que je sers à mes clients est l'objet de toutes mes attentions. Je vais même jusqu'à la goûter crue ! Poêlée, en fricassée ou tout simplement grillée, il faut bien avouer que la viande est un régal et la cuisiner un vrai plaisir ! En ce début d'automne, pourquoi ne pas se lancer dans la préparation d'un bon mijoté, à partager en famille ou entre amis ? Ces plats traditionnels, dont nous régalaient nos mères et nos grands-mères, n'ont plus la place qu'ils méritent à nos tables de gens pressés. Et pourtant... Pot-au-feu, bourguignon, braisé aux carottes, ragoût d'agneau, tendron de veau... Les recettes se déclinent à l'infini, ou presque ! Pratiques, ces plats si savoureux peuvent être

préparés à l'avance et servis en plusieurs fois. Ils gagnent en effet à être réchauffés : plus un mijoté est cuit, meilleur il est ! N'oublions pas non plus que les mijotés figurent parmi les plats les plus économiques, puisqu'ils sont le plus souvent préparés à base de morceaux dits "avants", moins onéreux. Le premier secret de la réussite de votre mijoté ? La qualité de la viande. Choisissez-la de couleur assez foncée et un peu persillée, elle n'en sera que plus agréable à cuisiner et à déguster. Enfin, faites-la mariner 24 heures dans du vin, blanc ou rouge, avant de la cuire. N'hésitez pas à consulter votre boucher, qui pourra lui aussi vous délivrer de précieux conseils et... lancez-vous ! Vous pouvez en être sûr : vous ne ferez que des heureux...

Jean-Baptiste Killijian, restaurateur dans le Rhône et membre de l'Académie de la viande

## Petite Histoire du mot "Bœuf"

Dérivé du latin *bos*, le mot bœuf désigne un bovin mâle castré. Le bœuf est le symbole de l'agriculture. Utilisé dans le passé comme bête de trait ou de labour, du fait de sa force et de sa docilité, il est aujourd'hui essentiellement destiné à la production de viande. Le bœuf a toujours été un animal de cortège et de procession. Dans les villes de France, la procession la plus célèbre le mettant en scène est celle du Bœuf gras, attestée depuis le XVIIIe siècle (mais sans doute antérieure). Elle consiste à promener en grande pompe à travers les rues un énorme bœuf paré et engraisé pour la circonstance, accompagné de bateleurs et de musiciens. C'est une réjouissance de Carnaval, précédant le jeûne du Carême.



## Sommaire

- Petit lexique de la cuisson lente p 2
- Les avantages de la cuisine des mijotés
- Expressions populaires
- L'avis de la diététicienne
- Les Leçons de Goût des Artisans Bouchers p 3
- La viande de porc
- 2 recettes p 4
- Oeuvres choisies
- Le coin des petits (jeux)
- Le site Internet de la CFBCT



## Curry de bœuf aux fruits

Préparation : 20 mn  
Cuisson : 2 h 15

### Ingrédients pour 8 personnes

2 kg de bœuf à braiser (macreuse, jumeau, paleron, gîte ou tout autre morceau conseillé par votre boucher)  
2 gros oignons  
20 g de beurre  
3 cs\*\* d'huile d'arachide  
4 cs\*\* de poudre de curry doux (mild)  
1 bouquet garni (2 branches de thym, 1 feuille de laurier, 4 branches de persil plat)  
4 pommes reinettes  
2 poires à chair ferme  
100 g de pulpe de noix de coco râpée  
80 g de raisins secs  
Sel

### Préparation

Couper la viande en cubes de 4 cm de côté environ. Peler et émincer finement les oignons.  
Dans une cocotte, faire chauffer le beurre et l'huile, y faire dorer les cubes de viande de tous côtés avec les oignons.  
Quand la viande est rissolée et les oignons blonds, saler, poudrer de curry, mélanger sans laisser rissoler, recouvrir d'eau jusqu'à hauteur, ajouter le bouquet garni, couvrir et laisser mijoter 1 h 30 sur feu doux.  
Puis ajouter dans la cocotte les pommes et les poires épluchées, coupées en dés, avec la pulpe de coco et les raisins. Mélanger, rectifier l'assaisonnement, couvrir à nouveau et poursuivre la cuisson 30 mn, toujours à feu très doux.  
Retirer le bouquet garni avant de servir.  
Accompagner d'un riz créole.

Source : CIV



## Civet de bœuf aux champignons

Préparation : 20 mn  
Marinade : 6 h  
Cuisson : 2 h  
(ou 50 mn en autocuiseur)

### Ingrédients pour 6 personnes

1 kg de macreuse coupée en gros morceaux (ou tout autre morceau conseillé par votre boucher)  
150 g de fines tranches de bacon  
250 g de champignons de Paris  
10 petits oignons blancs, 1 échalote, 1 bouquet garni  
30 g de beurre  
1 cs\*\* de farine  
Sel, poivre

### Préparation

Préparer la marinade : Tapisser le fond d'une terrine avec la moitié des légumes (oignons, carotte et poireau) coupés en rondelles. Poser la viande, couvrir avec le reste des légumes et ajouter l'ail. Mouiller avec le vin\* et le vinaigre mélangés aux épices (grains de poivre, clous de girofle, moutarde et quatre-épices). Laisser mariner 6 h au frais.  
Égoutter la viande. Faire revenir le bacon et la viande dans le beurre, les réserver. Jeter la farine en pluie, laisser roussir, ajouter l'échalote émincée, le bouquet garni et verser la marinade filtrée.  
Ajouter le bacon, la viande et les légumes de la marinade. Saler, poivrer, couvrir et laisser cuire 2 h à feu très doux (ou 50 mn en autocuiseur). Au bout de 1 h de cuisson (ou 25 mn en autocuiseur), ajouter les oignons et, 20 mn avant la fin, les champignons coupés en lamelles.  
Accompagner de pommes de terre à la vapeur.

Source : CIV

\*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. \*\*cs pour cuillère à soupe, et cc pour cuillère à café.

# Petit lexique de la cuisson lente

## MIJOTER

Ce mot vient de l'ancien français "mijot" qui désignait la resserre où l'on faisait mûrir lentement les fruits. Mijoter signifie faire cuire lentement un mets à feu doux, généralement en sauce.

## BRAISER

Autrefois ce terme signifiait cuire lentement au milieu des braises. Aujourd'hui, il désigne la cuisson à l'étouffée, c'est-à-dire dans un récipient clos, avec peu de liquide, longuement et à feu doux. Les viandes à braiser sont souvent préalablement lardées ou piquées et marinées.

## BOUILLIR

Immerger dans l'eau ou le bouillon. Cuire lentement dans un liquide frémissant. Plonger la viande à bouillir dans l'eau déjà chaude permet de la saisir et de garder les saveurs à l'intérieur du morceau, alors que le démarrage de la cuisson dans l'eau froide permet aux arômes de mieux imprégner le bouillon et les légumes.

## LES RAGOÛTS

A base de viandes coupées en morceaux réguliers, ils se cuisent "à brun" ou "à blanc" avec ou sans garniture de légumes. Le plus connu des ragoûts à brun est celui de mouton, ou navarin. Il est obtenu après le rissolage de la viande préalablement singée, c'est-à-dire saupoudrée de farine et mouillée avec du bouillon, du fond clair, ou de l'eau. Ceux à blanc, ou à "l'anglaise" (à ne pas confondre avec les blanquettes et les fricassées) appartiennent à la catégorie des cuissons pochées, liées uniquement avec des légumes, des pommes de terre comme dans "l'irish stew" ou ragoût irlandais; la cuisson pochée consistant à cuire la viande dans un liquide à une température inférieure à celle de l'ébullition.



Credit photo: CIV - J.P. Ney



Credit photo: CIV - L. Bourrais

## Bon à savoir...

Laissez le temps au temps ! Le mijotage permet de vaquer à d'autres occupations. Et l'utilisation de l'autocuiseur est un précieux gain de temps : la durée de cuisson est divisée par 2 ou 3.

Non négligeable quand on est pressé ! De plus, les saveurs et les parfums, à l'abri de l'air, restent concentrés. Les vitamines et les minéraux sont également davantage préservés. Vous pouvez tout essayer à l'autocuiseur : bourguignon, blanquette, sauté, cuisine aux épices, à la vapeur, aux fruits...

## LES AVANTAGES DE LA CUISINE DES MIJOTÉS

Délicieux lorsqu'ils sont mijotés longuement, certains morceaux de viande ne conviennent pas à une cuisson rapide. Seule une cuisson lente et longue révèle leurs qualités gustatives. Cuire à feu doux dans une cocotte permet en effet d'attendrir le collagène contenu dans les fibres musculaires de la viande. Le processus est encore facilité en ajoutant les ingrédients acides, tels que le vin\* et la tomate. Ces plats mijotés nécessitent souvent peu de préparation et le temps de cuisson n'est finalement pas un inconvénient puisque la viande mijotée ne sera que meilleure concoctée la veille, et réchauffée à petit feu avant de servir... une manière d'organiser son temps à l'approche d'un dîner entre amis ou d'un simple repas en famille. Une astuce : doubler les quantités préparées permet de congeler la moitié du plat mijoté, qui sera prêt en un clin d'œil le moment venu.



Credit photo: CIV - L. Bourrais

Les morceaux mijotés gagnent à être recuits et réchauffés et font toujours d'excellents restes. Cette sélection, non exhaustive, met déjà l'eau à la bouche : collier, paleron, gîte, mais aussi plat de côtes, macreuse, flanchet ou encore jarret.

## EXPRESSIONS POPULAIRES

- **Mettre la charrue avant les bœufs :**  
Traiter les problèmes à l'envers.
- **Qui vole un œuf vole un bœuf :**  
Qui vole une fois quelque chose de peu de valeur est capable de voler plus gros.
- **Faire un bœuf :**  
Plusieurs musiciens ne jouant habituellement pas ensemble, se réunissant pour interpréter des morceaux connus.
- **Avoir un bœuf sur la langue :**  
Se taire obstinément.

## L'avis de la diététicienne

Les viandes mijotées présentent les mêmes qualités nutritionnelles que les viandes grillées et, 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. Par ailleurs, on peut choisir judicieusement les morceaux afin d'alléger sa recette : un pot-au-feu cuisiné avec du jarret ou du collier sera, par exemple, plus maigre que cuisiné avec du plat de côtes. Cuits avec leur garniture de légumes, ces plats constituent un repas complet et équilibré.

\*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

## La viande de porc, elle n'a pas fini de nous étonner !

La viande de porc, c'est délicieux ! Il suffit d'évoquer ses morceaux variés – filet, échine, carré, palette ou rouelle - et ses innombrables recettes, traditionnelles ou exotiques. Quelques astuces pour vous guider et vous régaler !



Credit photo: IMPORC - P.L. Vité

### Rôti de porc braisé au lait avec ses pommes de terre

Préparation : 10 mn  
Cuisson : 1 h 45

#### Ingrédients pour 6 personnes

800 g de rôti de porc  
1 l de lait  
1 oignon  
2 cuillères à soupe d'huile  
600 g de pommes de terre  
30 g de beurre  
Sel, poivre

#### Préparation

Faire saisir le rôti de porc sur toutes ses faces dans une cocotte avec le beurre.  
Ajouter l'oignon émincé. Le laisser fondre, saler, poivrer puis ajouter le lait.  
Porter à ébullition, couvrir la cocotte, laisser mijoter 1 h sur feu doux en retournant le rôti de temps en temps.  
Ajouter les pommes de terre dans la cocotte, remettre à mijoter 45 mn.

#### ● ACHAT : VOTRE BOUCHER A L'ŒIL !

Pour bien choisir une viande de porc, écoutez votre boucher. Sa chair est rose pâle, au grain serré, assez ferme, fine, élastique et pas trop humide. La graisse qui l'entoure est blanche, dense et ferme ? Sa saveur est garantie !

#### ● CUISSON : TOUT DOUX !

Pour la cuisson, un seul mot d'ordre : mo-dé-ra-tion ! En effet, la viande de porc doit toujours être cuite de façon progressive. A cette condition, tous les modes de cuisson sont permis : au four ou en cocotte pour les rôtis, à la poêle pour les médaillons et les côtelettes, en ragoût pour les cubes... Bon appétit !

#### ● CONSERVATION : AU FRAIS !

Vous pouvez acheter votre viande de porc jusqu'à deux à trois jours avant de la consommer, à condition de la conserver au réfrigérateur, dans son emballage d'origine. Pour qu'elle soit bien tendre, laissez-la quelques minutes à température ambiante avant de la cuire. Achetée bien fraîche, vous pouvez aussi la congeler et la conserver plusieurs mois au congélateur à -18° C. Quelques heures de décongélation au réfrigérateur suffisent alors avant la cuisson.

## La viande de porc : que du bon !

#### ● Côté lipides

Contrairement aux idées reçues, la viande de porc n'est pas toujours grasse. Le porc fournit même beaucoup de morceaux maigres. Et la plupart du temps, le gras ne fait qu'entourer la viande, il est donc facile à retirer. Sa teneur en cholestérol est similaire à celle des autres viandes.

#### ● Des atouts nutritionnels méconnus

La viande de porc contient du fer, comme l'ensemble des viandes, et il est mieux absorbé par notre organisme que celui contenu dans les végétaux. Par ailleurs, elle figure parmi l'une des plus riches en protéines. Enfin, les vitamines y sont fortement représentées : la vitamine B1, qui participe au bon développement du système nerveux, mais aussi les vitamines E, A et D.

le porc  
viande ou charcuteries

Il nous surprend encore et encore