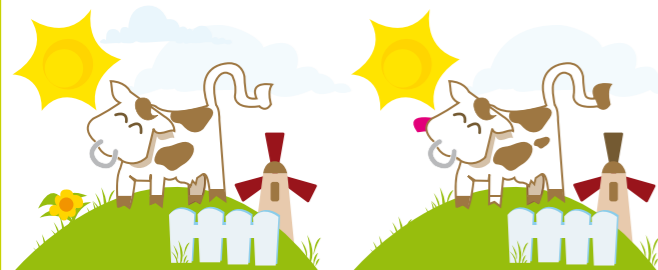


## LE COIN DES PETITS



### jeu des 7 erreurs

Réponse : nuage - fleur - jureur - aile du moulin - petite tache de la vache - queue - patte - langue rose - petite tache de la vache

## ŒUVRE CHOISIE

### La tour Saint-Jacques

À Paris, près de la place du Châtelet, on peut admirer un clocher gothique flamboyant : c'est le vestige de l'église Saint-Jacques-la-Boucherie dont l'origine remonte au XII<sup>e</sup> siècle. Elle doit son nom à sa localisation : sur le chemin des pèlerins de Saint-Jacques-de-Compostelle et à proximité de la plus ancienne et la plus importante boucherie de la ville.



### Émincé de bœuf et légumes croquants au parmesan

Préparation : 15 mn  
Cuisson : 10 mn

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de viande de bœuf (coupée en tranches fines par votre artisan boucher)
- 2 carottes
- 1 courgette
- 200 g de pois gourmands
- 8 quartiers de tomates confites
- 1 poivron jaune
- 1 c. à café de paprika
- 80 g de parmesan
- 2 c. à soupe d'huile
- Sel et poivre du moulin

Mettre les tranches de bœuf dans un plat avec 1 cuillère à soupe d'huile, du sel, du poivre du moulin. Saupoudrer de paprika, réserver au frais.

À l'aide d'un économe, tailler les carottes, la courgette et le poivron en lanières.

Plonger les pois gourmands 30 secondes dans l'eau bouillante, les rafraîchir aussitôt.

Faire revenir tous les légumes, ainsi que les tomates confites dans un wok ou une poêle avec une cuillère d'huile, 6 à 8 mn afin de les garder bien croquants.

Griller la viande 1 à 2 mn sans matière grasse.

Ajouter la viande grillée aux légumes, bien mélanger.

Répartir le mélange dans quatre assiettes, parsemer de copeaux de parmesan et servir aussitôt.

## AGENDA



### «24h chez mon artisan boucher»

les 6 et 7 juin 2008 !

Les 6 et 7 juin prochains aura lieu partout en France la 2<sup>e</sup> édition de l'événement «24h chez mon artisan boucher». Deux jours durant lesquels les artisans bouchers ouvrent les portes de leur boutique.

#### Au programme :

- des rencontres entre jeunes, conseillers d'éducation et artisans bouchers pour susciter de nouvelles vocations. Ce métier aux multiples facettes offre aujourd'hui plus de 5 000 postes !
- des dégustations, des démonstrations de découpe, des conseils en or pour choisir et préparer sa viande.
- le 7 juin en soirée, ne ratez pas l'apéro du boucher et sa tombola... de nombreux cadeaux à gagner !

Liste de toutes les boucheries participantes

à partir du 1<sup>er</sup> mai 2008 sur : [www.boucherie-france.org](http://www.boucherie-france.org)



### Tatin de bœuf aux légumes

Préparation : 15 mn  
Cuisson : 45 mn

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de macreuse à bifteck (coupée en morceaux par votre artisan boucher)
- 250 g de pâte feuilletée
- 200 g de carottes
- 50 g d'oignons
- 200 g de poireaux
- 200 g de petits navets
- 1 pointe de safran
- 1 c. à soupe de sucre
- Huile
- Sel, poivre

Faire cuire la viande 15 mn de tous côtés dans une poêle avec un filet d'huile. Saler, poivrer. Réserver.

Éplucher et laver les légumes.

Couper les carottes et les poireaux en tronçons, les navets en quatre. Émincer les oignons.

Préchauffer le four.

Faire cuire les légumes 10 mn à la vapeur. Saler, poivrer.

Mélanger le sucre avec le safran.

Répartir les morceaux de viande et les légumes dans un moule rond à haut bord.

Saupoudrer de sucre et safran.

Recouvrir d'un disque de pâte piquée à l'aide d'une fourchette.

Faire cuire 30 mn au four à th. 6 (180 °C).

Retourner la tarte sur un plat. Servir.



# MON BOUCHER

N°13 - Printemps 2008

Journal d'information des Artisans Bouchers



## Edito



« Oui bien sûr, je pense à m'installer !  
Mais j'ai encore beaucoup de chose à apprendre... »

à 13 ans. D'autres, comme Stéphanie GERBIER, ont eu un parcours plus atypique. Après des études généralistes et un passage en BTS assurance, cette jeune femme décide de tout plaquer pour réaliser son rêve de « gosse ». Delphine DONZE, quant à elle, découvre un peu par hasard le métier de boucher lors de son stage de 3<sup>e</sup>. Deux jours suffiront à la convaincre : elle sera bouchère !

Arrivés tous les trois « premiers ex aequo », le résultat du concours est pour eux, une véritable satisfaction personnelle ainsi qu'un tremplin professionnel. Samuel a pu trouver un nouveau maître d'apprentissage en vue de préparer un Brevet Professionnel, Delphine et Stéphanie ont quant à elles trouvé facilement un emploi stable.

Désormais ils envisagent l'avenir avec confiance, ils ont trouvé un métier aux activités passionnantes : de la découpe au conseil des clients, en passant par la mise en scène de la viande. Certains envisagent déjà de s'installer à leur compte, dans les prochaines années et quoi qu'il en soit ces trois jeunes sont aujourd'hui épanouis et bien intégrés dans leur nouveau métier !

### Des jeunes bouchers « bien dans leur peau »

Avec 70 000 emplois en France et plus de 5 000 postes à pourvoir chaque année, le secteur de la boucherie offre de belles perspectives pour les jeunes.

Histoire de famille, véritable vocation ou encore hasard de la vie ont réuni nos trois Meilleurs Apprentis de France 2007 autour de ce métier, devenu une passion.

Sur les traces de son grand-père, Samuel CHAMOIN est entré à l'École de la Boucherie

## Petite Histoire : LE LOUCHÉBEM

Le « Louchébem » est l'argot des bouchers parisiens et lyonnais de la seconde moitié du XIX<sup>e</sup> siècle. Ce curieux langage était utilisé pour communiquer entre initiés, sans être compris des autres. Le principe consiste à modifier des mots existants suivant une certaine règle. Certains mots sont entrés dans le langage courant, comme « loufoque » = fou. La tradition du « Louchébem » se perpétue encore aujourd'hui !

## Sommaire

- La viande et les aromates p 2
- La viande de porc
- Recette

- Le carpaccio p 3
- Recette
- L'avis de la diététicienne
- Vient de paraître
- Sur la toile

- Le coin des petits p 4
- Agenda
- Œuvre choisie
- 2 recettes

# La viande et les aromates



**La viande, c'est délicieux !** Mais c'est encore meilleur aromatisé avec quelques fines herbes, épices et, pourquoi pas quelques fruits !

Si vous pouvez les utiliser toute l'année dans des plats exotiques traditionnels, les herbes et épices sont d'autant plus d'actualité avec l'arrivée des beaux jours. Parfaits pour les grillades printanières, le thym, le fenouil et la marjolaine parfument votre viande pour régaler vos convives.

Les herbes et épices se révèlent tout aussi indispensables pour les marinades. Ces préparations à base d'huile, d'herbes et d'épices permettent d'assouplir et de parfumer votre viande.

Pour ajouter une touche de fraîcheur, n'hésitez plus à marier vos préparations à des fruits de saison. **Mettez-vous à la mode du sucré-salé !**

## La viande de porc : partenaire des beaux jours

La viande de porc ? Une valeur sûre idéale pour les beaux jours qui arrivent ! Savez-vous qu'elle révèle plus de 50 saveurs différentes selon qu'elle est grillée, poêlée, sautée, rôtie, servie chaude ou froide ? Alors n'hésitez plus : épatez vos amis, surprenez vos parents, faites fondre vos enfants !

### Un dîner à l'improviste ?

La viande de porc est le complice de la situation. Vos amis viennent dîner ce soir ? Improvisez ! Rapide à préparer, simple à accommoder, vous avez l'embaras du choix pour les morceaux : filet, carré, palette, côtes, rôti, grillades, travers, échine...

du curry, du gingembre ou de la cannelle. Elle se marie parfaitement avec des fruits frais tels que les pruneaux, les abricots, les poires ou, plus exotiques, les ananas et les mangues !

### Osez la couleur dans vos assiettes !

Côté recette, pas d'inquiétude ! La viande de porc accueille aussi bien les oignons, l'ail, les échalotes que le miel ! Amie des épices, elle se magnifie au contact du cumin,

Mettez de la couleur dans vos assiettes et réalisez des plats printaniers ! Pour vous aider, le site [www.leporc.com](http://www.leporc.com) bourgeoise de recettes plus surprenantes et « appétentes » les unes que les autres !

### CÔTES DE PORC LAQUÉES AU MIEL

Préparation : 5 mn  
Cuisson : 15 mn

Saisir les côtes de porc à la poêle avec l'huile d'olive. Une fois les côtes dorées, baisser le feu, verser le miel dessus et laisser légèrement caraméliser.

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 côtes de porc dans le filet
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 5 cl de vinaigre de vin
- 3 c. à soupe de miel selon les goûts
- 1 c. à soupe de sauce de soja

Verser le vinaigre dans la poêle pour déglacer. Ajouter la sauce de soja puis laisser cuire 15 mn à feu doux en retournant les côtes de porc régulièrement. Les arroser avec la sauce jusqu'à ce qu'elles soient laquées. Ne pas saler, la sauce de soja s'en charge.

#### Suggestions :

Servir avec des pousses de soja sautées, du riz ou des courgettes.



## Le carpaccio

La viande crue, quoi de mieux pour se régaler !

### Démarrez le printemps

en toute légèreté, en mettant les viandes crues, à l'ordre du jour ! Elles ont l'avantage d'être fraîches et goûteuses alors, optez pour ces recettes inventives et rapides à préparer.

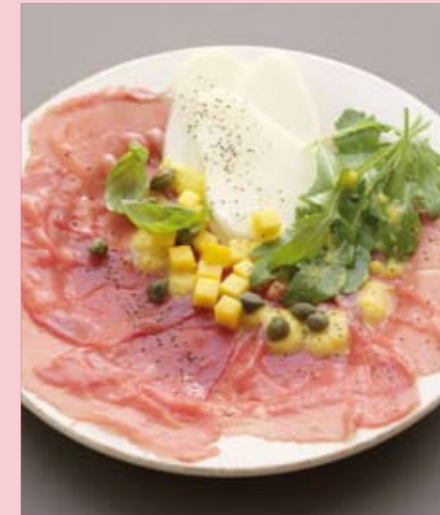
Inventé il y a moins d'une cinquantaine d'années, le carpaccio est devenu un incontournable pour tous les gastronomes. Son nom provient des tableaux du peintre italien Vittore Scarpazza, dit Carpaccio, où les tons rouges dominent. Rivalisant aujourd'hui d'originalité, le carpaccio se décline de l'entrée au dessert. Ainsi, ne vous étonnez pas de trouver dans votre assiette un carpaccio de mangue et d'avocat en entrée, un carpaccio de bœuf au gorgonzola et aux noix pour plat principal et un carpaccio de fruits exotiques en dessert.

En somme, ces recettes vous proposent une alliance de textures et de saveurs très réussie.

**Pour proposer un repas original, facile à préparer, n'hésitez plus à demander des conseils à votre artisan boucher.**

### L'avis de la diététicienne

La viande de bœuf...et pourquoi pas crue ? En effet, consommée crue elle aura l'avantage de conserver la totalité de ses vitamines (B1, B2, B3 et B12). D'autre part, les protéines et le fer qu'elle contient, restent très bien absorbés par l'organisme. Il serait dommage de s'en priver !



### Carpaccio de bœuf et poires en vinaigrette de mangue

Réalisation : 15 mn

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de viande de bœuf (pré-tranchée finement par votre artisan boucher)
- 2 poires William ou Conférence
- 6 cl d'huile d'olive
- 1 citron
- 1 trait de vinaigre balsamique blanc
- 1 mangue
- 40 g de câpres
- 1 c. à soupe de basilic frais haché
- 120 g de roquette
- Sel fin, poivre du moulin

Éplucher les poires, les évider et les émincer en fines tranches régulières de 3 à 4 mm d'épaisseur.

Rectifier si nécessaire la texture avec un peu d'eau, la vinaigrette ne doit pas être trop épaisse.

Dans une assiette, dresser harmonieusement en corolle et en alternance les tranches de bœuf et de poire.

Déposer sur le carpaccio les câpres et les dés de mangue.

Éplucher la mangue, retirer le noyau et détailler la moitié de la chair en petits cubes (de la taille des câpres). Réserver.

Verser la vinaigrette par petites touches.

Mixer le reste de la mangue avec le jus de citron, l'huile d'olive, un trait de vinaigre balsamique et une pincée de sel fin.

Ajouter le basilic haché puis un peu de poivre du moulin.

Décorer le centre de la corolle avec une petite salade de roquette relevée avec la vinaigrette de mangue.

## Sur la toile [jedeviensboucher.com](http://jedeviensboucher.com)



Vous avez le sens du contact ? Vous aimez la gastronomie ? Vous rêvez un jour d'être votre propre patron ? Et si vous deveniez boucher...

En phase d'orientation professionnelle ou en pleine reconversion, découvrez sans plus tarder sur le site [jedeviensboucher.com](http://jedeviensboucher.com), la réponse à toutes vos questions sur un métier qui recrute plus de 5 000 personnes chaque année !

Vous découvrirez sur ce site que le boucher est bien plus qu'un artisan, c'est un véritable acteur de la vie sociale : il doit non seulement fournir une viande de qualité mais aussi être en mesure d'accueillir, de conseiller et de fidéliser sa clientèle.

Ludique et pédagogique, la visite virtuelle de la boutique et du laboratoire est un passage incontournable du site. Vous pourrez vous familiariser avec le vocabulaire de la profession tout en visualisant le matériel et les différents espaces de ce commerce de proximité.

## Vient de paraître

### La Pièce du Boucher

Réalisé en collaboration avec les artisans bouchers, cet ouvrage dévoile nombre de leurs succulentes recettes ! Les bouchers se livrent, racontant leurs petites histoires qui font les grandes. Des portraits relevés d'artisans aux anecdotes les plus épicées, la boucherie artisanale se dévoile au fil des pages de « La Pièce du Boucher ».



« La Pièce du Boucher »  
Editions Aubanel

192 pages, 35 euros  
Disponible en librairie