



**Viande
&
Dégustation**

24h
**MADE IN
VIANDE**





sommaire



DÉGUSTATION,
certains l'aiment...

6

Le sensationnel
ABÉCÉDAIRE
de la viande

9

LES MOTS
de la viande

11

La source de tout
un (bon) **RÉPERTOIRE**
DE MORCEAUX

17

CONSEILS!

L'achat,
la conservation,
la cuisson...

27

MIAAAAM!

35

V

comme...
viande

**Termes associés:**

Tendre, intense,
juteuse, savoureuse...

Nom féminin du bas latin *vivanda*,
qui sert à la vie, la viande représente
l'art de vivre à la française.

Symbole de notre gastronomie,
souvent signe de partage et de plaisir,
elle est au centre de nos repas,
de nos tablées conviviales.

Qu'elle soit de bœuf, de veau,
d'agneau, de chevreau, de cheval,
de porc ou encore un produit tripier,
elle a toutes les qualités pour éveiller
nos sens.



dégustation, certains l'aiment...



Dégustation, certains l'aiment...





“

Bien tendre, s'il vous plaît!

On le dit tous chez le boucher ! Au moment d'acheter un pavé de bœuf, un gigot d'agneau, une escalope de veau... Nos envies se focalisent sur le fondant et la tendreté. On privilégie des critères directement liés aux sensations ressenties en bouche.

Un peu plus épaisse, la pièce!

Un grand nombre de fins gourmets ajoutent à cela une autre exigence, l'apparence. Ils examinent formes, couleurs, grain, gras... et font ainsi leur choix entre différents morceaux de bœuf, veau, agneau, cheval, porc, chevreau.

Quand ça mijote, un pur régal!

La gamme des parfums est tellement vaste et subtile ! Ces senteurs se transforment, se développent sous l'effet de la chaleur d'un grill, d'une poêle, d'un bouillon ou encore d'un beurre chaud. Des effluves florales, lactées, musquées... sont plus ou moins intenses, familières, rappellent parfois le café, le caramel ou même la châtaigne.

”



Avec du caractère et du goût!

Impossible de ne pas être touché par les expressions de la flaveur. Celle-ci est souvent surprenante en bouche et questionne. Évoque-t-elle des notes herbacées, boisées, caramélisées ou lactées? Joue-t-elle une partition plus animale, de beurre, d'ail...? Magie du contretemps, certaines saveurs apparaissent dans la jutosité, cette impression liquide ressentie durant la mastication.

Avec cette délicatesse au toucher!

Les amateurs les plus chevronnés ont la main. Ils parviennent, à partir du toucher, à évaluer le grain, les fibres de la viande. Selon sa souplesse sous le doigt, ils sont capables de prédire le degré de cuisson d'un morceau.



“C'est fort!”





Le sensationnel abécédaire de la viande

La viande comme le vin, dispose d'un riche vocabulaire, fait référence aux émotions, aux sensations, aux souvenirs. Connaître ces mots permet de mieux la connaître, de bien en parler, de la cuisiner comme elle le mérite et de partager des expériences de dégustation mémorables.





S'il faut en retenir trois !

F **laveur**

C'est le bouquet, le concert de sensations olfactives et gustatives ressenties durant la dégustation de viande !

Elle peut être florale, herbacée ou boisée avec des évocations de noisette, de champignon, de foin... ou plus animale: beurre, lait...

J **utosité**

C'est l'impression d'abondance liquide ressentie à la mastication. Liée à la succulence

de la viande, elle peut être abondante, prolongée... mais aussi courte et insuffisante. La jutosité, c'est aussi la perception de ses saveurs douces, moelleuses, plus ou moins salées, astringentes...

T **endreté**

Sa perception varie peu d'une personne à l'autre: la viande est tendre ou ferme.

La viande est tendre lorsque la mastication se fait sans aucune résistance. On a l'impression qu'elle fond comme du beurre dans la bouche. Lorsque la tendreté est maximale, on parle d'une viande fondante ou soyeuse.

Mais la tendreté de la viande n'est pas toujours synonyme de goût ou de saveur. Un onglet, par exemple, sera peut-être moins tendre – on dira qu'il a de la mâche – qu'un tournedos préparé dans le filet, mais il aura plus de goût. Tendreté et goût sont le résultat de nombreux facteurs liés à l'animal, au travail des carcasses puis des muscles et à une étape capitale pour obtenir, d'une bonne viande, une qualité optimum: la maturation.



Les mots de la viande

Et vous, quels plaisirs allez-vous ressentir
durant vos prochaines dégustations de viande ?
Voici des termes qui vont vous aider à encore
mieux écouter et exprimer vos sens !



les mots de la viande



A

COMME AMPLE

En bouche, une impression puissante, d'intensité, d'élégance, se crée à partir de la langue, se poursuit de l'arrière-bouche jusqu'à la fosse nasale.

COMME BOIS FRAIS

Une agréable saveur végétale, très marquée, proche des notes de champignon ou de foin...

B

C

COMME CAMEL

Une délicieuse saveur jouant dans le registre du grillé.

COMME DOUCES

Comme ces saveurs conduites dans le flot de la jutosité, conférant une sensation de fraîcheur.



**“Une agréable
saveur végétale...”**

D

les mots de la viande



COMME ÉPICÉE

Les saveurs de poivre,
de baies présentes
sur les parois du palais.

E

F

COMME FLORALE

Une flaveur semblable
aux fleurs rustiques,
aux haies blanches,
à certains épineux.

COMME GRILLÉE

Une note ample et prolongée,
capable d'évoquer le café,
le caramel, ou encore
la châtaigne.

G

COMME HERBACÉE

Cette odeur marquante
d'herbe fraîche
ou de foin sec.

H

les mots de la viande



I

COMME INTENSE

Ce caractère, la viande le forge durant la cuisson. Il apparaît au nez et devient un marqueur puissant et prolongé.

COMME JUTOSITÉ

L'impression qui apparaît durant la mastication, cette abondance liquide qui se propage dans le palais et porte des saveurs douces, moelleuses, plus ou moins salées...

J

COMME LACTÉE

L

Lorsqu'en bouche ou au nez se distinguent des touches de lait, de crème ou de beurre.

COMME MÂCHE

M

Elle se ressent durant la mastication. Elle est davantage prononcée pour un morceau à fibres longues comme la bavette, l'onglet de bœuf...

les mots de la viande



COMME NOISETTE

Notes du fruit que l'on perçoit dans la viande de veau et qui ont pour source le gras de l'animal.

N

COMME ONCTUOSITÉ

O

Ce plaisir lié aux produits tripiers, aux viandes marinées ou mijotées, dont la consistance est légère et plus qu'agréable.



COMME PERSILLÉ

Lorsqu'une viande est infiltrée d'un gras intramusculaire, on dit qu'elle est persillée. Ce persillé révèle et développe les saveurs de la viande, la rend plus fondante et savoureuse en bouche : lors de la cuisson ce gras supplémentaire nourrit la viande de l'intérieur.

P

Q

COMME QUINTESSENCE

L'essence même de la viande, c'est son raffinement en bouche.

les mots de la viande



COMME RÉGLISSE

Une saveur courante des viandes de bœuf et des produits tripiers. Elle libère des arômes caramélisés et amples.

COMME SAVEURS

Ces caractères des goûts perçus par les papilles de la langue qui peuvent être amers, acides, salés, sucrés.

COMME TEXTURE

La structure de la viande est constituée de fibres entrelacées, plus ou moins courtes et ainsi plus ou moins résistantes à la mastication.

COMME UNIQUE

Qui caractérise chacune des saveurs des viandes.

COMME VÉGÉTALE

Une saveur que l'on distingue dans la viande d'agneau, caractérisée par des notes fraîches, florales et herbacées.

la source de tout un (bon) répertoire de morceaux



La source de tout un (bon) répertoire de morceaux

Boucher, quel métier ! Sélection des produits, découpe, maturation des morceaux, conseils... Un métier qui demande technicité, précision et sensibilité. Pourquoi ? On en parle maintenant !





L'essentielle maturation

La maturation est essentielle à l'attendrissement naturel de la viande. Elle influe également sur sa saveur. Ce procédé maîtrisé, qui consiste à **conserver de quelques jours à plusieurs semaines des pièces de viande** comme la cuisse ou l'ailou dans des frigos spéciaux réglés entre + 1° et + 2°, **les rend plus tendres et plus savoureuses.**

La viande c'est comme le vin et le fromage, il faut la laisser se reposer. La maturation, c'est laisser du temps au temps.



“Plus tendres et plus savoureuses.”

L'art de découper les morceaux

Côte, gigot, jarret, collier, rognons, ris, épaule... Ces noms vous sont familiers ? Ils sont le résultat du **travail patient des bouchers.** Oui, la découpe est un art minutieux et rigoureux qu'aucune machine ne peut aujourd'hui reproduire.

- 1** Il commence par le parage ou l'épluchage.
- 2** Il se poursuit avec la découpe qui influe le goût, la texture et s'adapte aux cuissons !

Les morceaux que l'on voit dans les vitrines des boucheries ont été préparés pour qu'ils soient **faciles à cuisiner...**

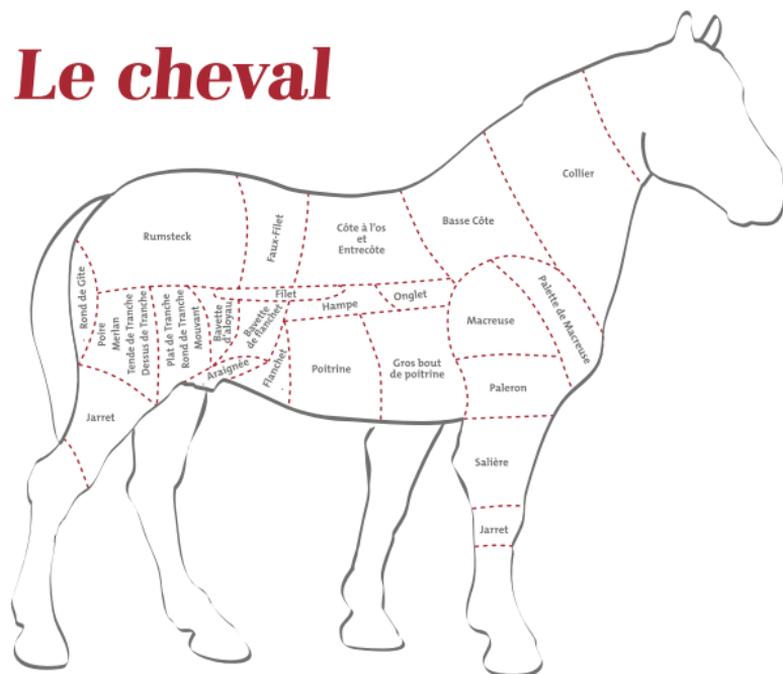
Les pièces à cuisson rapide (steak, escalope, côte, rôti etc.) se distinguent de celles à cuisson lente (jarret, poitrine, collier), riches en collagène, qui doivent mijoter longtemps pour exprimer saveur et fondant.

Une bonne découpe limite aussi le gaspillage !

Elle permet de valoriser au plus juste ce qui peut être consommé.



Le cheval

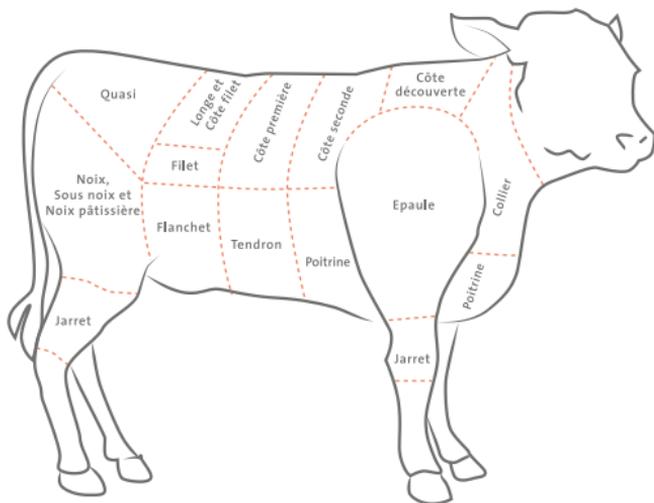


Exemple de morceaux avec leurs préparations





Le veau



Exemple de morceaux avec leurs préparations

jarret



côte première

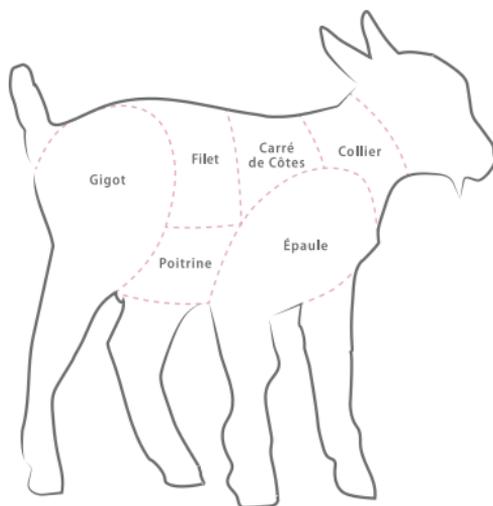


tendon





Le chevreau

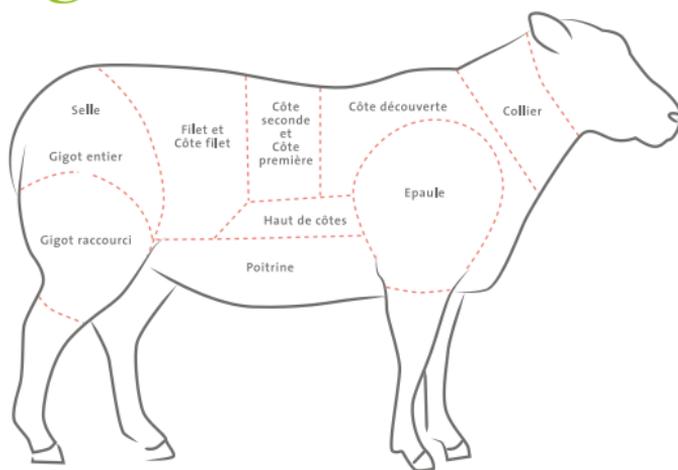


Exemple de morceaux avec leurs préparations





L'agneau

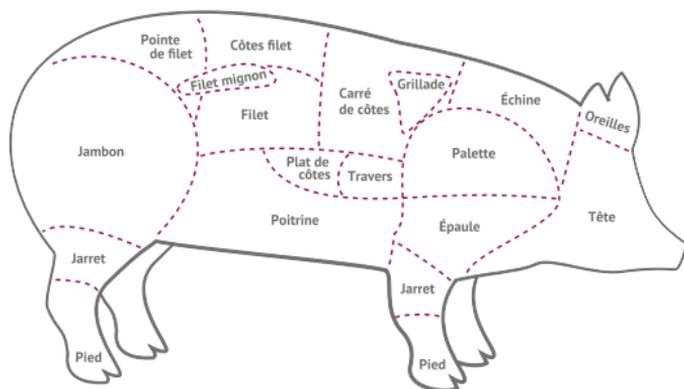


Exemple de morceaux avec leurs préparations





Le porc



Exemple de morceaux avec leurs préparations





Les produits tripiers

Les produits tripiers ou les abats sont un terme de boucherie qui désigne non seulement **les viscères des animaux de boucherie, c'est à dire les organes contenus dans leurs cavités crânienne, thoracique et abdominale, mais aussi leurs glandes, leur tête, leurs pieds et leur queue**. Ils sont la partie comestible du cinquième quartier, appelé ainsi par opposition aux quatre quartiers - deux pour l'avant et deux pour l'arrière - de la carcasse de l'animal. Appelés aussi cinquième viande, ils sont regroupés en deux catégories et, contrairement à ce que l'on pourrait penser, les abats rouges ne se distinguent pas des abats blancs par la couleur.

Les abats rouges

Les abats rouges sont **les abats vendus tels quels, crus et n'ayant subi que les parages indispensables** : ils peuvent être rouges comme le foie, les rognons, la rate, les poumons, le cœur, la langue, le museau et les joues ou blancs comme la cervelle, les ris, les amourettes et les animelles.

-
- le foie
 - le ris
 - la langue
 - les rognons
 - les joues
 - la hampe et l'onglet
 - la queue
 - la moelle
 - le cœur
 - la cervelle
 - le museau
 - les animelles

Les abats blancs

Les abats blancs sont **les abats que le tripiier échaude et blanchit, voire fait demi-cuire**, ce qui leur donne une couleur blanc ivoire et évite au consommateur de fastidieuses préparations ou de longues cuissons.

-
- la tête
 - la fraise
 - les pieds
 - les oreilles
 - le gras double
 - les tétines



QU'APPELLE-T-ON "MORCEAUX DU BOUCHER" ?

Sont appelés morceaux du boucher, car la tradition veut que le boucher les réserve aux amateurs : l'araignée, la poire, le merlan, la hampe et l'onglet.

Des viandes aux couleurs différentes

La palette de couleurs des viandes varie à l'infini:

toutes les nuances du blanc au rouge foncé qui varient selon l'espèce, l'âge, la race...

On distingue les viandes blanches, porc ou veau, des viandes rouges, bœuf, cheval ou agneau.

Le bœuf compte plus d'une quarantaine de rouges différents.

Le rouge peut être sombre ou clair allant du pourpre au rouge cerise en passant par le carmin, le rouge sang, le rouge feu... Ces nuances de rouge ne sont en aucun cas des critères de qualité.

Les nuances du veau, claires et subtiles, vont du blanc neige au rosé en passant par des blancs laiteux ou crayeux, des roses très dilués ou à peine teintés. L'agneau et le porc ont chacun leur gamme de roses plus ou moins soutenus.

La viande cuite prend des couleurs qui vont du doré au brun foncé pour la croûte qui se forme à la cuisson et protège l'intérieur de la pièce de viande. À cœur, elle prend des couleurs et des aspects différents selon les degrés de cuisson.

conseils! l'achat, la conservation, la cuisson...



Conseils!

L'achat, la conservation, la cuisson...

Choix des morceaux, modes de cuisson,
temps de conservation...
tout ce que vous devez savoir à propos
de la viande en cuisine est expliqué ici!





Conseils de boucher...

Laissez-vous guider!

Personne, mieux que votre boucher, peut vous aider:

incollable sur les morceaux qu'il a lui-même préparés, il peut vous conseiller sur le plus adapté à votre recette ou à vos envies.

Un doute sur une préparation?

Il pourra vous aiguiller à savoir s'il faut découper en cubes, émincer, mariner, préférer un accompagnement plutôt qu'un autre... Il peut même aller très loin dans les détails, expliquer les différences de fibres de la viande,

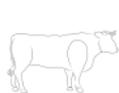
courtes avec de la tendreté, ou plus longues avec de la mâche et de la jutosité.
On l'écoute et on se régale!

Combien de temps ma viande peut-elle rester au réfrigérateur?

C'est la question que l'on se pose tous! Premier point, la viande de boucherie se conserve impérativement dans la partie "froide" du réfrigérateur, entre 0° et 4 °C. Elle peut y rester entre 1 et 4 jours selon les morceaux, dans leur emballage d'origine.

QUELQUES REPÈRES

Au réfrigérateur



BŒUF
2 À 4
JOURS



CHEVAL
2 À 3
JOURS



VEAU
2 À 3
JOURS



CHEVREAU
2 À 4
JOURS



AGNEAU
2 À 3
JOURS



PORC
2 À 3
JOURS

La viande hachée doit être consommée le jour de l'achat.

Les produits tripiers doivent être consommés dans les 24 heures suivant leur achat.



Aux fourneaux

Comment préparer ma viande avant de la cuisiner pour ne pas nuire à sa tendreté?

On commence par un peu de repos... pour la viande.

Si celle-ci est placée dans votre réfrigérateur, sortez-la et laissez-la à température ambiante quelques minutes avant de la saisir. C'est crucial, si vous souhaitez préserver toute sa tendreté. Une viande trop froide, à laquelle on impose la chaleur d'une poêle, d'un four ou d'une cocotte va contracter ses fibres et durcir.

Pour encore plus de plaisir

Avec une bonne marinade !

Règle n° 1 : de l'acidité pour attendrir la viande (jus d'agrumes, vinaigre ou vin), de l'huile pour éviter qu'elle se dessèche, des herbes et des épices pour le plaisir.

Règle n° 2 : plus la viande marine longtemps, plus elle est tendre et parfumée.

LES VIANDES N'AURONT PLUS AUCUN SECRET POUR VOUS
GRÂCE AU SITE : www.laviande1ideeparjour.fr



DEGRÉS DE CUISSON

Pour la viande de bœuf grillée, on parle de bleu, saignant, à point ou bien cuit, tout comme pour la viande chevaline. Les viandes d'agneau ou de chevreau sont servies le plus souvent rosé ou à point, celle de veau et de porc, à peine rosé ou à point.

Une question de temps

BLEU un aller-retour
(30 à 40 sec.) à feu vif

SAIGNANT 2 minutes à feu vif

ROSÉ 3 à 4 minutes à feu vif

À POINT un aller-retour à feu vif
et 2 minutes (pour le bœuf)
à 6 minutes à feu modéré

BIEN CUIT un aller-retour à feu
vif et 3 minutes (pour le bœuf)
à 7 minutes à feu modéré



Comment dois-je cuire ma viande?

Laissez parler vos morceaux !
Cuisiner la viande ne s'improvise pas !
On s'adapte. À quoi ?
Aux morceaux !
Certaines textures préfèrent les cuissons rapides et d'autres, les cuissons lentes. Explications.

Poêler, griller, tout feu, tout flamme !

Merlan, filet, noix, épaule, hampe... sont autant de morceaux qui adorent la chaleur intense d'une poêle, d'un barbecue ou d'une plancha. La surface de la viande va croûter et prendre une belle coloration et surtout préserver ses sucs.

Rôtir, chaud devant !

Gigot, rôti... Direction le four, préchauffé bien sûr !
Ce mode de cuisson demande de l'attention au niveau des températures. Les viandes "blanches", porc, veau cuisent à four moyen / chaud, de 160 à 200 °C, et les viandes rouges à four chaud/très chaud entre 210 à 260 °C.

Braiser, bouillir, laisser le temps au temps.

Flanquet, basse côte, collier, paleron... Braisés ou bouillis, en cocotte, ils doivent cuire longuement à feu doux. À chaque viande, chaque morceau, sa cuisson !

Plus d'infos sur
la-Viande.fr



Qu'est-ce que la cuisson basse température?

Fini le temps où seuls les grands chefs utilisaient cette technique. Elle consiste à **cuire les aliments dans un four à une température faible et constante, et plus longtemps.**

Du repos pour conserver la jutosité!

Après cuisson, le jus doit rester au cœur de la viande.

Pour cela, il ne faut donc pas la couper tout de suite car le jus se répandrait alors directement dans l'assiette.

Au contraire, la cuisson terminée, pour que la viande conserve toute sa jutosité, il faut la laisser reposer pour laisser au jus le temps de se diffuser uniformément à l'intérieur du morceau.

On dit que le temps de repos doit être au moins égal au temps de cuisson, ceci pour les viandes à cuisson rapide. Pour que la viande ne refroidisse pas, il suffit de **la couvrir d'un morceau de papier aluminium.**

Et après quelques minutes de patience, il est temps de se régaler...



“Le temps de repos doit être au moins égal au temps de cuisson...”



Quels ustensiles!

Gourmets, vous souhaitez cuisiner comme un chef? Voici les ustensiles indispensables pour réussir chacune de vos recettes.

La pince à viande, le gage d'une viande juteuse: pour éviter à la viande de perdre du jus pendant sa cuisson, bannir la fourchette au moment de la retourner dans la poêle ou sur le grill.



Une bonne poêle.

Cuisiniers occasionnels, ou cordons-bleus, c'est le basique à avoir pour réussir des recettes de viande. On la choisit selon son usage de cuisson. Acier, inox, cuivre, fonte... L'idéal est d'en avoir deux: une sans revêtement antiadhésif pour griller et une autre avec, pour les cuissons plus douces.



Une cocotte!

Sans elle, impossible de mijoter un plat fondant et odorant... Du côté des modèles, on a le choix entre les grands classiques, en fonte, où la circulation de chaleur est optimale et les plus contemporaines, en acier ou en aluminium, plus légères et maniables.

conseils! l'achat, la conservation, la cuisson...



6 ASTUCES CUISINE POUR SUBLIMER SA VIANDE DE...

BŒUF

Vous l'aimez poivré. Il est préférable **d'ajouter ce condiment au dernier moment.** C'est ainsi que l'on profite au mieux de toutes ses saveurs.

CHEVAL

Cette viande subtile aime les fines herbes comme **l'estragon, le basilic, le romarin.**

VEAU

Sa cuisson doit être à son image, **tout en finesse et en délicatesse.**

CHEVREAU

C'est une viande jeune peu grasse qui demande à être **souvent arrosée de son jus de cuisson.**

AGNEAU

Sa viande doit être **servie la plus chaude possible,** idéalement dans un plat réchauffé.

PORC

Elle se déguste à peine rosé ou à point, **préfère les cuissons lentes et modérées.**



Accords Viandes & Vins

Pour le bœuf, le mode de cuisson l'emporte sur les textures. Pour les viandes grillées ou poêlées il faut des tannins, de l'astringence. Sur une viande en sauce (le bourguignon par exemple), il faut de la rondeur, de la générosité. On retrouve toujours un bel accord avec le **Côtes-du-Rhône** et souvent avec le **Madiran**.

Le veau aime clairement le blanc, un blanc puissant et rond, **Bourgogne** ou **Côtes-du-Rhône**. Les inconditionnels du rouge doivent éviter les vins tanniques ou acides et se diriger vers la délicatesse d'un **Bourgogne rouge de la Côte-de-Beaune**.

L'agneau rôti ou grillé semble préférer les vins rouges plutôt soyeux, avec une certaine fraîcheur et des tannins bien fondus : vins de Loire comme le **Chinon** ou le **Buzet du Sud-Ouest**. Les plats en sauce appellent des vins blancs ronds et pleins, des **Côtes-du-Rhône** par exemple mais aussi un **Beaujolais** jeune.

Avec les produits tripiers, on se dirige plutôt sur des vins blancs de **Bourgogne** ou du **Languedoc** sauf pour les foies et rognons qui réclament un vin rouge puissant du **Beaujolais** comme le **Brouilly**.

Pour le chevreau, le plus souvent rôti au four, un vin rouge pas trop puissant, pas trop tannique, mais souple, frais et racé comme un grand cru classé du **Médoc**.

Le porc aime les **Bourgogne** : rouge pour un rôti, blanc pour un filet mignon.

Avec la viande de cheval, un vin rouge s'impose, **Côtes-du-Roussillon** pour un steak ou **Bourgogne de la Côte-de-Nuits** pour un rôti.

Il existe bien d'autres accords viandes et vins.
Avec un peu d'expérience, d'audace aussi, des découvertes restent à faire.



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.
À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

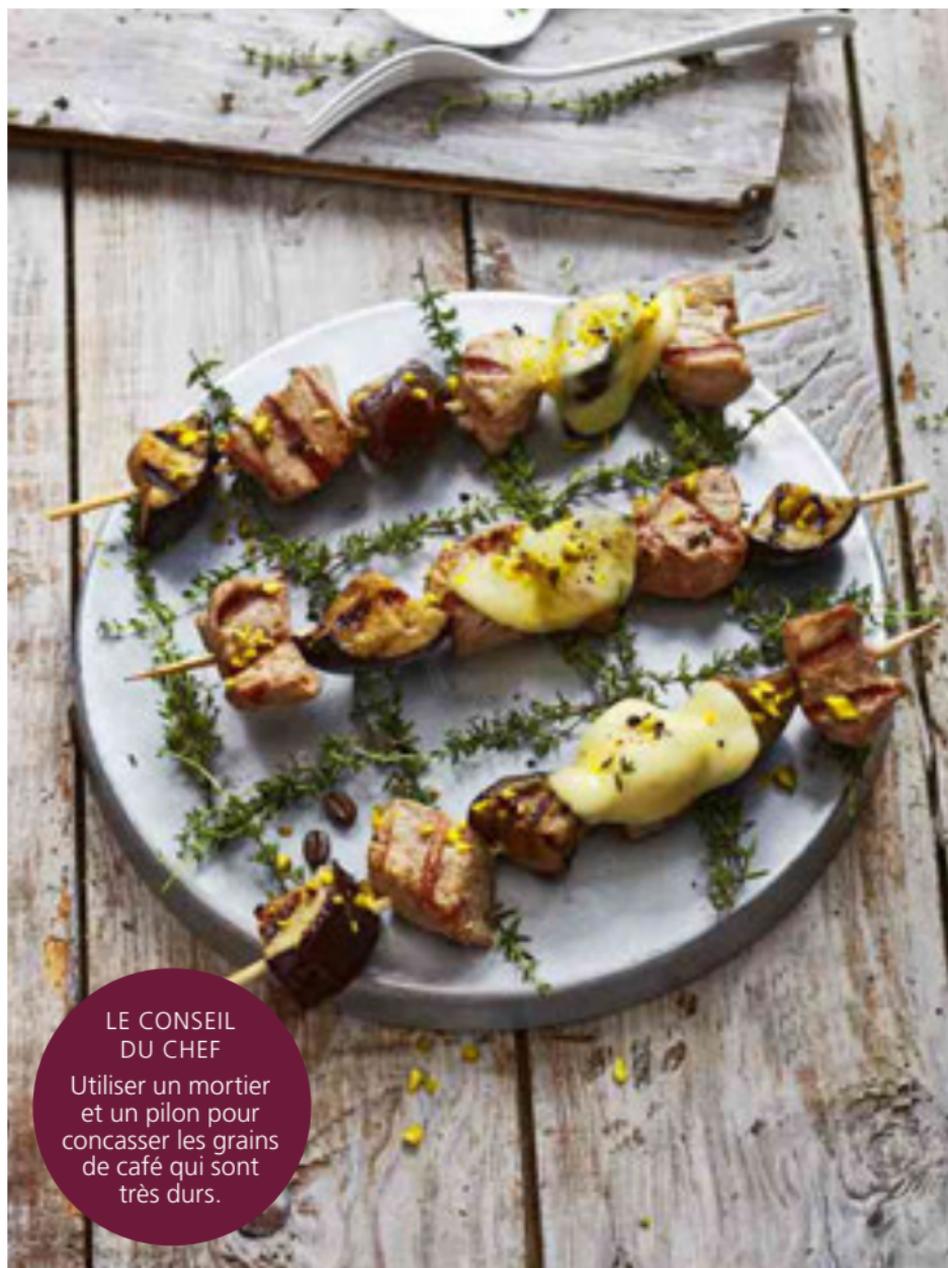
recettes



Miaaaam!

Envie de convivialité, de faire plaisir et d'épater.
Cette sélection de recettes est faite pour vous.
Simples à préparer et toutes plus délicieuses
les unes que les autres.





LE CONSEIL
DU CHEF

Utiliser un mortier
et un pilon pour
concasser les grains
de café qui sont
très durs.

Brochettes de veau et d'aubergine au thym et au café

POUR: 4 PERSONNES

- **400 g** de quasi de veau ou de pièce à brochettes
- **1** botte de thym
- **4** aubergines
- **125 g** de mozzarella
- **12** grains de café
- **40 g** de pistaches torréfiées
- **15 cl** d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin
- **4** piques à brochettes



PRÉPARATION :

15 MINUTES

MARINADE :

2 H

CUISSON :

12 MINUTES

1. Débarrasser les aubergines de leur pédoncule et les couper en cubes de 3 cm ainsi que le quasi de veau.
2. Hacher les pistaches avec un peu de thym, ajouter l'huile d'olive et mélanger, verser sur les cubes de veau, bien enrober et laisser mariner 2 h au réfrigérateur.
3. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
4. Monter les brochettes en alternant des cubes de veau et d'aubergine, saupoudrer du reste de thym effeuillé, saler et poivrer.
5. Sur un gril bien chaud (ou un barbecue) saisir les brochettes de veau, 10 minutes à feu vif en les retournant régulièrement, les disposer dans un plat à four, les couvrir de fines tranches de mozzarella et les mettre 2 minutes au four pour laisser fondre le fromage.
6. Servir les brochettes de veau et d'aubergine saupoudrées de grains de café concassés et du mélange thym/pistaches égoutté.



LE CONSEIL
DU CHEF

**Pour varier
la préparation:**
remplacer le thym
par du romarin.

Côte de bœuf au beurre de thym

POUR : 4 PERSONNES

- **1** côte de bœuf d'environ 1,2 kg
- **1 kg** de pommes de terre rate
- **2** échalotes
- **4** branches de thym frais
- **100 g** de beurre
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin



PRÉPARATION :
15 MINUTES

CUISSON :
30 MINUTES

1. Préchauffez le four à 240 °C (Th. 8).
2. Disposez les pommes de terre dans un plat huilé et mettez-les 30 minutes dans le bas du four.
3. Préparez le beurre de thym : réduisez le thym effeuillé en poudre puis ajoutez le beurre en morceaux. Parsemez la moitié de ce beurre sur les pommes de terre chaudes et réservez le reste au froid. Salez et poivrez la côte sur ses deux faces, badigeonnez-la d'huile, disposez-la sur la grille du four et mettez 20 minutes au four, à mi-hauteur au-dessus des pommes de terre.
4. Retournez la côte à mi-cuisson. Laissez la viande reposer 10 minutes sous une feuille de papier aluminium, avant de la couper en tranches épaisses et laissez les pommes de terre à l'intérieur du four éteint, porte entrouverte.
5. Faites suer les échalotes hachées 2 minutes dans une noisette de beurre aux herbes, sans les faire colorer.
4. Servez les tranches de viande nappées de sauce aux échalotes et accompagnées des pommes de terre parsemées du reste de beurre de thym.



LES CONSEILS
DU CHEF

Pour varier la préparation :

remplacer le pesto vert
par du pesto rouge.

Pour être plus gourmand :

ajouter tomates séchées
et pignons de pins
avant de rouler l'épaule.

Épaule de chevreau roulée au pesto

POUR : 4 PERSONNES

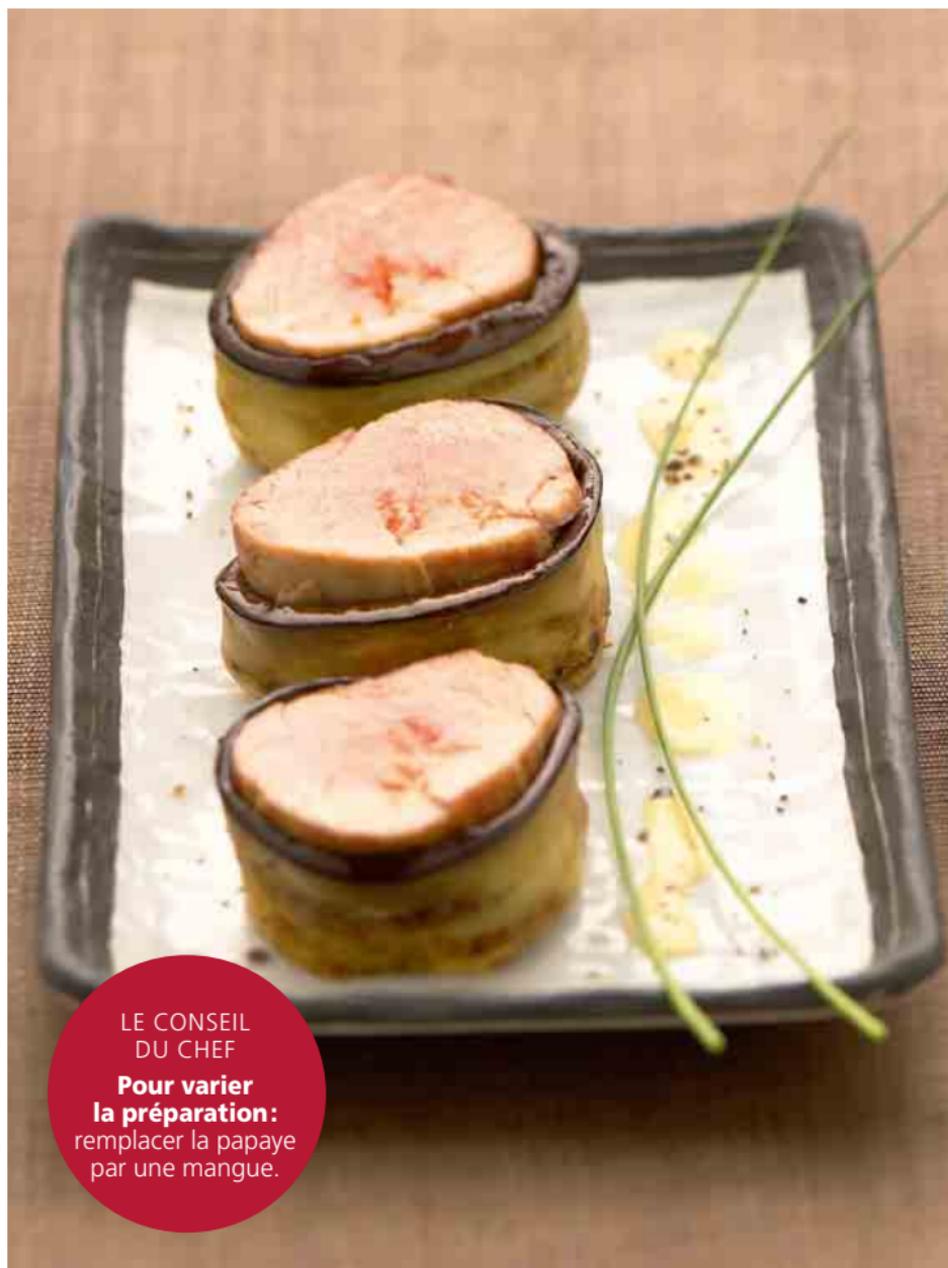
- 1 épaule de chevreau désossée
- 1 bouquet de basilic
- 2 c. à soupe de pesto vert
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin



PRÉPARATION :
10 MINUTES

CUISSON :
25 MINUTES

1. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
2. Étaler l'épaule de chevreau, badigeonner l'intérieur avec le pesto, ajouter la moitié des feuilles de basilic, rouler l'épaule et la ficeler comme un rôti.
3. Disposer l'épaule roulée dans un plat, l'arroser avec l'huile d'olive et la cuire 25 minutes au four, en l'en arrosant de temps en temps avec le jus de cuisson.
4. Servir l'épaule de chevreau roulée au pesto coupée en tranches, décorée avec le reste des feuilles de basilic, nappée du jus de cuisson et accompagnée d'une purée de pommes de terre.



LE CONSEIL
DU CHEF

**Pour varier
la préparation:**
remplacer la papaye
par une mangue.

Filet mignon de porc cœur de papaye en robe d'aubergine et réduction d'agrumes

POUR : 6 PERSONNES

- 2 filets mignons de porc d'environ 500 g chacun
- 1 papaye
- 2 c. à soupe d'huile de soja
- Le jus d'une orange
- Le jus d'un citron
- 50 cl de lait de soja
- 1 échalote ciselée
- 3 aubergines
- Thym
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin



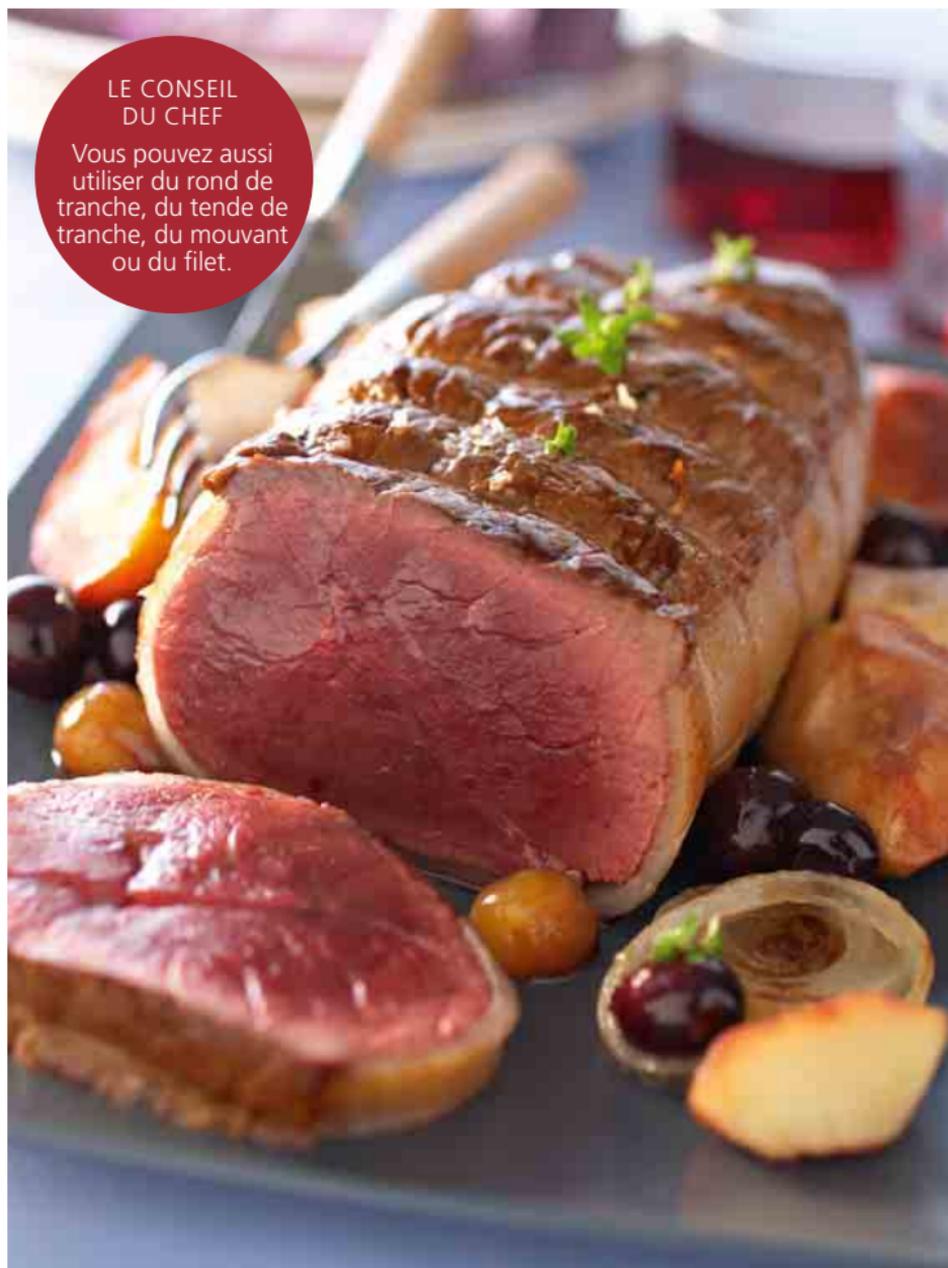
PRÉPARATION :
10 MINUTES

CUISSON :
20 MINUTES

1. Préchauffer le four à Th. 5/150 °C.
2. Couper les aubergines dans la longueur en tranches d'1 cm d'épaisseur. Badigeonner d'huile d'olive, saler et parsemer de thym. Cuire sur une plaque au four pendant environ 20 minutes.
3. Pendant ce temps, éplucher la papaye et mixer la chair avec 10 cl d'eau afin d'obtenir un jus de papaye. À l'aide d'une seringue, faire pénétrer ce jus dans la viande crue.
4. Dans une poêle à feu vif, faire colorer la viande dans l'huile de soja et finir la cuisson au four pendant environ 15 minutes.
5. Faire revenir l'échalote, déglacer avec le jus d'agrumes et laisser réduire de moitié. Ajouter le lait de soja et assaisonner. Porter à ébullition et filtrer. Réserver.
6. Étaler les tranches d'aubergine en les juxtaposant, y déposer les filets mignons et les enrouler dans les aubergines.
7. Découper chaque filet en trois, ajouter la réduction d'agrumes et servir avec du riz.

LE CONSEIL
DU CHEF

Vous pouvez aussi
utiliser du rond de
tranche, du tendre de
tranche, du mouvant
ou du filet.



Rôti de viande chevaline au Banyuls épicé

POUR: 4 PERSONNES

- **1** rôti de 1 kg dans le rumsteck
- **1 kg** de pommes
- **500 g** de raisin muscat
- **1** verre de Banyuls
- **1** c. à soupe de 4 épices
- **2** oignons
- **1** branche de thym
- **2** c. à soupe d'huile de tournesol
- **40 g** de beurre
- Sel et poivre du moulin



PRÉPARATION :
20 MINUTES

MARINADE :
3 H

CUISSON :
30 MINUTES

- 1.** Chauffez le Banyuls et les épices à feu doux puis ajoutez un oignon coupé en quatre et le thym. Salez et poivrez le rôti, déposez-le dans un plat et arrosez-le du mélange au Banyuls. Mettez-le 3 h au frais en le tournant de temps en temps.
- 2.** Préchauffez le four à 240 °C (Th. 8). Réservez et filtrez la marinade. Répartissez le beurre sur le rôti et mettez au four.
- 3.** Émincez l'oignon restant et faites-le revenir 5 minutes dans l'huile puis ajoutez les pommes coupées en quartiers et les grains de raisins. Laissez cuire 5 minutes à feu doux, versez la marinade et laissez réduire de moitié. Au bout de 10 minutes de cuisson, baissez la température du four à 200 °C, versez le mélange pommes raisins autour du rôti et poursuivez la cuisson 20 minutes
- 4.** Servez le rôti accompagné des fruits et du jus de cuisson.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.
À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



LE CONSEIL
DU CHEF

Pour être plus festif :
remplacer les sucrides par de
la roquette ou des pissenlits.

Variante :
remplacer la moutarde forte
par de la moutarde
à l'estragon.

Salade d'onglet de bœuf à la moutarde

POUR : 4 PERSONNES

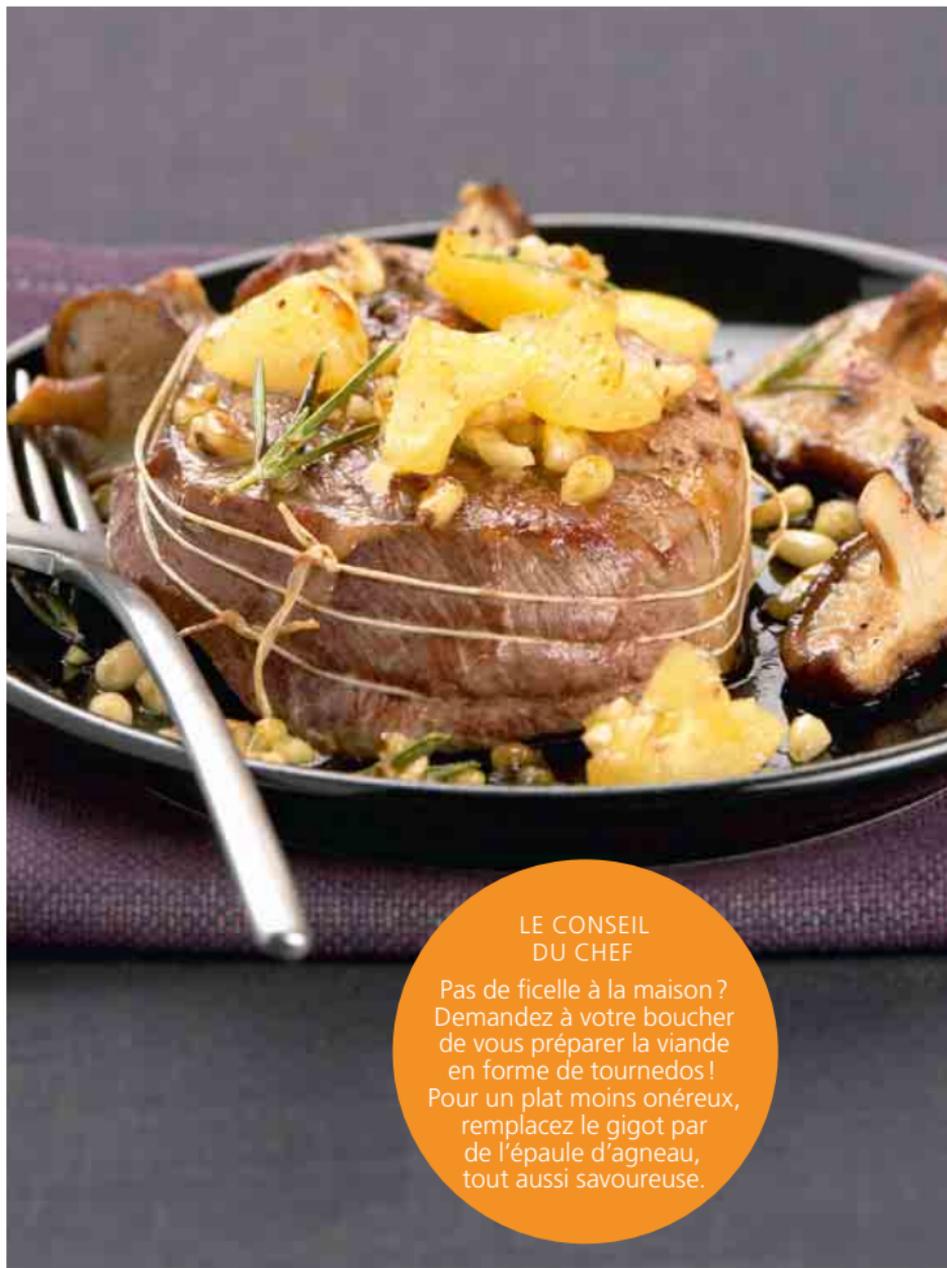
- **800 g** d'onglet de bœuf émincé
- **6** petites salades sucrines
- **4** c. à soupe de moutarde forte
- **2** c. à café d'herbes de Provence
- **2** c. à soupe de sauce soja japonaise
- **8** c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin



PRÉPARATION :
10 MINUTES

CUISSON :
5 MINUTES

1. Émincer l'onglet de bœuf et badigeonner les lamelles de moutarde. Effeuillez, lavez et séchez les sucrines.
2. Chauffer 4 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle.
3. Colorer les lamelles de bœuf de tous les côtés 3 à 4 minutes à feu vif en remuant. Ajouter les herbes de Provence, saler et poivrer.
4. Dans un saladier, assaisonner les sucrines avec le reste d'huile d'olive et la sauce soja. Ajouter les lamelles de bœuf et mélanger.
5. Servir la salade d'onglet de bœuf accompagnée de tranches de pain de campagne grillées.



LE CONSEIL
DU CHEF

Pas de ficelle à la maison ?
Demandez à votre boucher
de vous préparer la viande
en forme de tournedos !
Pour un plat moins onéreux,
remplacez le gigot par
de l'épaule d'agneau,
tout aussi savoureuse.

Tournedos de gigot au citron confit et pignons de pin

POUR : 4 PERSONNES

- **4** tranches de gigot de 180 g environ
- **1/2** citron confit au sel
- **80 g** de pignons de pin
- **3** c. à soupe d'huile d'olive
- **1** branche de romarin
- **1** jus de citron jaune
- **1** c. à soupe de miel liquide



PRÉPARATION :
15 MINUTES

CUISSON :
15 MINUTES

1. Tailler le citron en petits cubes et le mettre dans un bol avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, les brindilles de romarin, le jus de citron, le miel et les pignons de pin. Mélanger et réserver.
2. Ficeler les tranches de gigot pour leur donner la forme de tournedos. Les saisir des deux côtés à la poêle dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Les assaisonner et les mettre dans un plat allant au four.
3. Répartir le mélange citron-pignons sur chaque tournedos.
4. Les mettre à cuire 10 à 15 minutes au four préchauffé thermostat 6/7 (180° - 200 °C) en les arrosant avec leur jus à mi-cuisson.
5. Sortir la viande et la laisser reposer 5 à 10 minutes recouverte d'un papier aluminium.
6. Servir avec des champignons, des pommes de terre sautées ou des légumes verts.

Notes



ARTISAN & BOUCHER

UN SAVOIR-FAIRE *en héritage*



Plus d'infos sur
la-Viande.fr

