

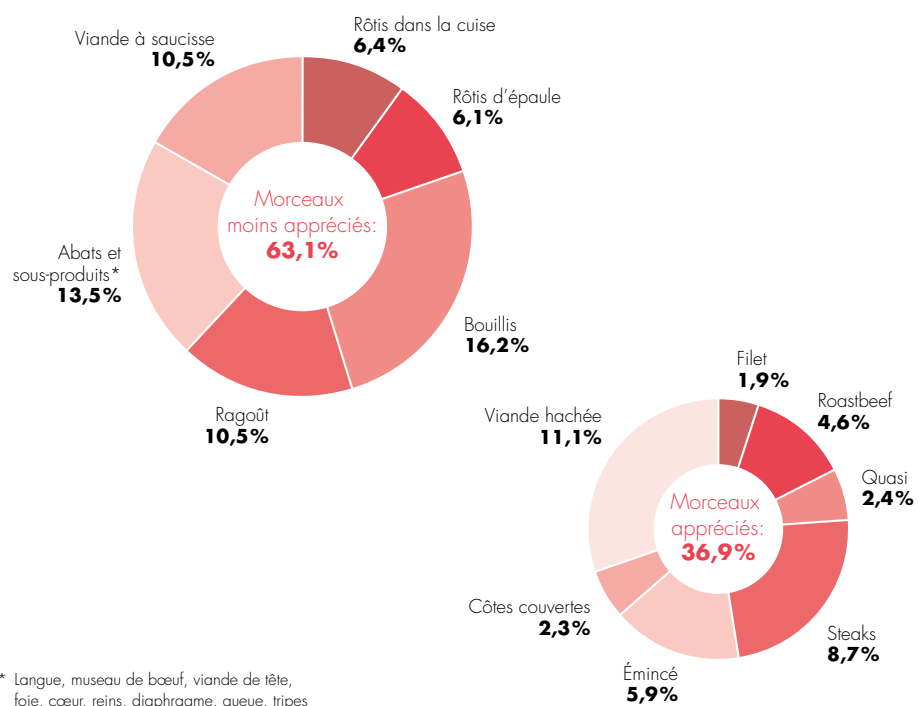
# FICHE TECHNIQUE: DU MUSEAU À LA QUEUE



## Nose to Tail – Du Museau à la Queue: De quoi il s'agit

Découvrir la vraie valeur des morceaux dépréciés du bœuf. Tel est le sujet de cette fiche technique. Notamment pour comprendre et suivre la tendance qui s'appelle «From Nose to Tail» – du nez (ou du museau) à la queue. Manger toutes les parties comestibles d'un animal – par respect pour lui et pour diminuer les déchets. Mais aussi par plaisir gustatif.

**Les morceaux de viande de bœuf les moins appréciés représentent 63,1 % de la viande commercialisable.**



Source: Proviande

Bio Suisse a rassemblé sur les pages suivantes des informations spécifiquement destinées aux bouchers et à ceux qui font de la vente directe:

- Découpe de la viande: Tout ce que le bœuf peut offrir.
- Douze morceaux de bœuf sous-estimés – et comment on peut les préparer.
- Exemples de compositions de paquets de mélange y.c. des prix de référence.
- Trucs et recettes pour griller, braiser et bouillir.
- Arguments pour la viande de bœuf bio.
- Littérature et autres sources d'informations sur le thème Nose to Tail.
- Remarques sur l'abattage par des tiers, la transformation, les calculations, la déclaration et autres informations pour la vente directe.
- Durées de rassissement et informations sur la conservation.

### Avantages du Nose to Tail pour la vente directe et les bouchers

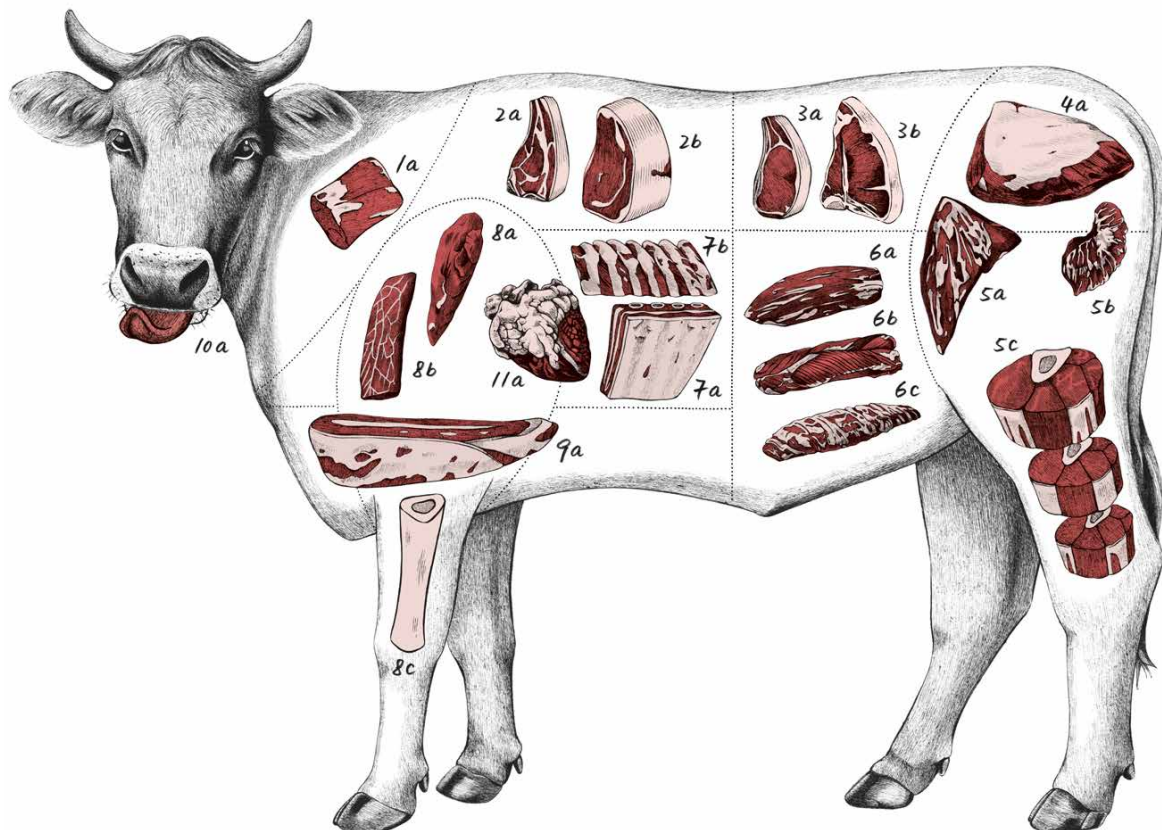
- Entrer à temps dans une tendance de consommation et se préparer aux futurs besoins des clients.
- Prospecter de nouvelles possibilités d'écoulement par des produits novateurs et la diversification de l'offre.
- Augmenter la valeur de morceaux jusqu'ici peu demandés.
- Conserver la valeur des morceaux proposés.
- Favoriser la durabilité dans sa propre entreprise.

### Avantages du Nose to Tail pour les consommateurs

- Nouvelles expériences gustatives et diversification sur l'assiette.
- Morceaux spéciaux à des prix attractifs.
- Plaisir plus durable et plus responsable de manger de la viande.

## Découpe de la viande

Le bœuf et ses morceaux qui peuvent très bien être braisés ou grillés.



Secteur	Morceaux	Découpes	Utilisation
<b>1 Cou</b>			
	<b>1a</b> Cou découvert (basses côtes avec collier, <i>Chuck</i> )	rôti roulé, médaillons roulés	braiser, rôtir, griller (indirectement, aussi directement si bien rassis)
	Couvert de cou	entier ou coupé en ragoût	bouillir, braiser
<b>2 Train de côtes</b>			
	Côte couverte (côte de bœuf)	côtes <b>2a</b> séparées ou <b>2b</b> ensemble, avec ou sans os	griller, rôtir
	Couvert de côte	morceaux à bouillir	bouillir
<b>3 Aloyau</b>			
	Entrecôte (faux-filet)	entière: rôti tranchée: entrecôte laisser la couverture de graisse	rôtir, griller (directement ou indirectement)
		entière avec l'os ou tranchée: côte de bœuf, <b>3a</b> entrecôte	rôtir, griller (directement)
	Filet	entier ou coupé en tête, pointe, médaillons, châteaubriand	rôtir
		Coupé sur l'os avec l'entrecôte: <b>3b</b> <i>T-Bone-Steak</i> (petite proportion de filet), <i>Porterhouse-Steak</i> (grande proportion de filet)	rôtir, griller (directement)
<b>4 Rumsteak</b>			
	Rumsteak large et rumsteak étroit	coupé en steaks (rumsteaks) ou en tranches fines	rôtir
	Rumsteak savoureux	émincé	rôtir
	<b>4a</b> Aiguillette de rumsteak	entière ou coupée en deux dans le sens de la longueur ou en tranches (steaks)	bouillir, rôtir, griller (indirectement)
	Queue	entière ou en rondelle	braiser
<b>5 Cuisse</b>			
	Coin	tranches minute, brochettes, rôti, émincé	rôtir
	Fausse tranche	tranches minute, émincé	rôtir
	<b>5a</b> Aiguillette	entière comme steak	rôtir, griller (directement oder indirectement)
	<b>5b</b> Araignée	entière comme steak	rôtir, griller directement
	<b>5c</b> Jarrets	cuisse (désossée), jarret entier ou découpé en tranches	braiser, griller indirectement
	Os à moelle	os du jarret, coupé dans la longueur ou en rondelles	bouillir, griller directement

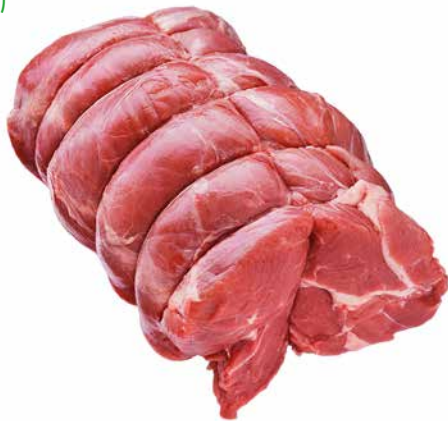
Secteur	Morceaux	Découpes	Utilisation
<b>6 Flanc</b>			
	Épais du prin	gros morceaux pour bouillir	bouillir, braiser, griller indirectement
	Flanchet du prin	viande hachée et à saucisse	rôtir
	<b>6a</b> Bavette du prin	entière comme steak	rôtir, griller directement
	<b>6b</b> Onglet (bavette, onglet, <i>Hanging-Tender, Butcher Steak</i> )	entier	rôtir, griller directement
	<b>6c</b> Diaphragme	entier	rôtir, griller directement
<b>7 Côte plate</b>			
	<b>7a</b> Côte plate couverte	entière avec ou sans os	bouillir, braiser, griller (indirectement)
	<b>7b</b> Travers ( <i>Spare Ribs</i> )	côte plate découpée en os individuels	griller (directement et indirectement)
<b>8 Épaule</b>			
	Filet d'épaule	rôti	
	Gras d'épaule	ragoût. Muscle de devant comme steak: <b>8a</b> Téres Major ( <i>Petite Tender</i> )	braiser; Téres Major: rôtir et griller directement
	Épais d'épaule	rôti	braiser
	Couvert d'épaule	rôti	braiser
	Palette	Si on enlève le gros tendon du centre, <b>8b</b> , cela donne deux steaks appelés steaks de palette ( <i>Flat Iron Steaks</i> ).	rôtir, griller directement
	Jarrets	Épaule (désossée), jarret entier ou découpé en tranches	braiser, indirectement
	<b>8c</b> Os à moelle	os du jarret, coupé dans la longueur ou en rondelles	bouillir (coupé en rondelles), griller directement (coupé dans longueur)
<b>9 Poitrine</b>			
		gros morceaux à bouillir ou à griller. Viande hachée (surtout flanchet, milieu de la poitrine)	braiser, rôtir, bouillir, griller (indirectement)
<b>10 Tête</b>			
	<b>10a</b> Langue	entière	bouillir, griller indirectement
	Reste de la viande de tête	en dés comme la tête de veau	bouillir, braiser
	Joues	entière	braiser
	Museau	en tranches fines pour la salade de museau	bouillir
<b>11 Abats</b>			
	<b>11a</b> Cœur	entier ou en tranches	rôtir ou griller
	Foie	entier, en tranches ou émincé	rôtir ou griller (directement)
	Reins (rognons)	entiers ou en tranches une fois dégraissés; graisse pour rôtir et cuire	rôtir, braiser, directement griller
	Ris (ris de veau)	entier	rôtir, directement griller, bouillir
	Testicules	entiers ou en tranches	rôtir, braiser, directement, griller

## Les morceaux sous-estimés

Viande de muscles à grosses fibres, graisse, abats et os ont une chose en commun: Ils nous offrent des expériences gustatives intenses. Vous verrez ci-après douze morceaux de bœuf jusqu'ici sous-estimés que différents types de préparations vont transformer en friandises. Point particulier: Ils peuvent aussi tous aller sur le gril.

### Cou découvert

(Basses-côtes avec collier)



Bien entremêlée, la partie inférieure du cou convient très bien pour rôti et griller.

#### Quantité par bête

Environ 4 kg

#### Découpe

Découper la partie inférieure en morceaux à rôti et les rassembler avec du fil.

#### Caractéristiques

Les basses-côtes avec collier sont traversées de veines de graisse et de tissu conjonctif que la chaleur attendrit et qui donnent leur arôme à la viande.

#### Utilisation

En hiver rôti à braiser, en été griller (indirectement). Les morceaux arrière, donc les parties du muscle placées contre le train de côtes, peuvent être grillées en tranches comme des steaks si la viande a été bien rassise – c.-à-d. pendant au moins cinq semaines.

### Côte couverte

(Côte de bœuf, Rib Eye)



La côte couverte va de la 1<sup>ère</sup> à la 6<sup>ème</sup> ou 7<sup>ème</sup> côte. Plus on est près du cou plus la proportion de graisse est grande dans les morceaux. Dans les grands pays producteurs et amateurs de viande comme la France, la Grande-Bretagne et les USA, la côte fait partie des morceaux de bœuf les plus demandés.

#### Quantité par bête

Deux fois six à sept côtes avec os.

En tout 8 kg.

#### Découpe

Normalement on sépare la couverture parce qu'elle est trop mal reliée avec les autres lignes musculaires. Si on coupe la côte couverte entre les différentes côtes, cela donne des steaks découpés à l'américaine de 4 à 5 cm d'épaisseur et pesant 500 grammes ou davantage. Avec un os de côte particulièrement long et nettoyé, la côte de bœuf a l'air d'une hache et on l'appelle aussi *Tomahawk Steak*. Une fois séparée de l'os, la viande peut être divisée en morceaux minces. La côte couverte peut aussi être travaillée en rôti, que ce soit avec ou sans les os.



**Typique**

La viande musculaire étant bien persillée de graisse, elle reste juteuse malgré la chaleur. C'est son œil de graisse typique qui la fait appeler *Rib Eye* aux USA.

**Utilisation**

Idéal comme «steak» à griller directement, comme côtes à griller indirectement ou à rôtir à la poêle ou au four. Les côtes cuites avec l'os en sont séparées après le rôtissage et tranchés en portions. Remettre l'os sur le gril pour que les restes de viande rôtissent puis ronger toutes ces délicieuses choses.

**Aiguillette Baronne**  
(baronne)

Ce morceau triangulaire, un muscle en forme d'aïlron de requin, se trouve vers la fausse tranche de la cuisse: quatre à cinq centimètres d'épaisseur et particulièrement délicat comme l'indique son nom d'aiguillette baronne.

**Quantité par bête**

2 morceaux d'environ 700 grammes

**Découpe**

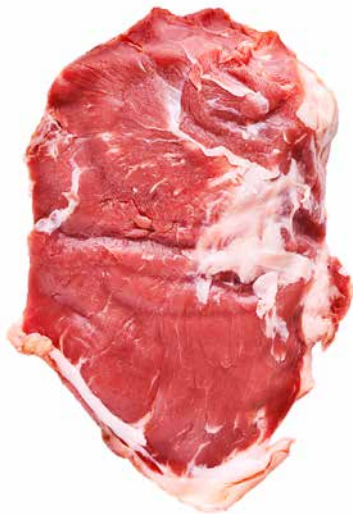
Séparer en un seul morceau de la fausse tranche et vendre séparément. Enlever grossièrement la couverture de graisse – les bandes de graisse en surface protègent du dessèchement lors du rôtissage.

**Typique**

La structure tendre, finement marbrée et la couleur rose – presque comme de la viande de veau.

**Utilisation**

Griller directement ou indirectement ou rôtir à la poêle. À la fin, laisser reposer puis trancher.

**Araignée**

Un petit muscle en forme d'éventail qui se trouve dans le bassin, recouvert de fines veines de graisse en forme de toile d'araignée qui lui donne son nom.

**Quantité par bête**

2 morceaux de 200 grammes

**Découpe**

Séparer de l'os du bassin et vendre entier avec sa fine couverture de graisse.

**Typique**

La graisse rend ce morceau délicieux.

Elle se contracte sur le gril et devient croustillante.

**Utilisation**

Griller directement au charbon de bois en sachant que ce morceau (par rapport à son épaisseur) a besoin d'un peu plus de temps qu'une côte de bœuf.

## Jarrets

La viande des jambes avant et arrière est plus diversifiée que ce qu'on pense.



### Quantité par bête

Quatre morceaux d'environ 3 kg.

### Découpe

Coupés entiers ou en rondelles, sachant que seuls les milieux des jarrets conviennent à cause de la petite proportion de viande qu'il y a dans les bouts.

### Typique

La viande des jarrets se distingue par de longues fibres et beaucoup de tissu conjonctif. Elle est très aromatique si elle est mijotée longtemps.

### Utilisation

En rondelles ou entiers à braiser ou à griller indirectement. Dans les deux cas, cuire jusqu'à ce que la viande soit tendre et se détache presque toute seule des os.

## Flanc

La partie maigre à l'arrière du caparaçon est un morceau de viande de premier choix.

### Quantité par bête

2 morceaux de 500 à 600 grammes.

### Découpe

La bavette de flanchet est séparée des flanchets du prin. Laisser quelques taches de graisse à la surface – elles donneront du jus à ce morceau plutôt maigre.

### Typique

La structure ferme et fibreuse. Ce morceau «a du mordant». Et un arôme prononcé.

### Utilisation

Griller directement au charbon de bois ou rôtir à la poêle.



## Onglet

*(Hanging Tender, Hanger Steak, Butcher Steak)*

Ce morceau en forme de tuile avec une queue d'hirondelle, qui est traversé en longueur par un tendon, est le muscle terminal du diaphragme. En Suisse il finit souvent comme bavette à tort dans la viande pour animaux domestiques. Ailleurs, surtout en France, c'est un morceau recherché. C'est de la viande de muscle, mais il est compté parmi les abats à cause de sa position dans le ventre.



### Quantité par bête

1 morceau de 600 à 800 grammes et d'environ quatre centimètres d'épaisseur.

### Découpe

Séparer du diaphragme et vendre avec ses bourrelets de graisse.

### Typique

Les fibres grossières, qui deviennent rapidement brunes et croustillantes sur le gril. C'est une viande très aromatique.

### Utilisation

Tel quel au gril directement au-dessus du charbon de bois (ou rôtir à la poêle), sachant que, à cause de ses fibres grossières, il lui faut un peu plus longtemps que pour une côte de bœuf par exemple. À la fin, laisser reposer puis trancher.



## Hampe (Skirt)



Ces longs morceaux minces sont les muscles latéraux du diaphragme. Dans notre pays ils finissent à tort parfois dans les aliments pour animaux domestiques. Aux USA, la hampe est une spécialité recherchée. C'est de la viande de muscle, mais elle est comptée parmi les abats à cause de sa position dans le ventre.

### Quantité par bête

2 morceaux d'environ 400 grammes et 2 centimètres d'épaisseur.

### Découpe

Les deux morceaux sont séparés du diaphragme et vendus entiers avec les marbrures de graisse en surface.

### Typique

Grâce à leur structure comme craquelée avec des inclusions de graisse, les hampes (*Skirt-Steaks*) deviennent juteuses et croustillantes sur le gril et développent un arôme intensif.

### Utilisation

Griller directement au charbon de bois ou rôtir à la poêle.

## Côte plate

Viande de muscle située latéralement sur les côtes entre le train de côtes et la poitrine. Bien entremêlée.

### Quantité par bête

Environ 10 kg avec les os

### Découpe

Découper en morceaux de la grandeur voulue. Laisser les os pour griller. Si on sépare la côte plate en coupant entre les côtes, on obtient des travers (*Spare Ribs*).

### Typique

La côte plate est constituée de plusieurs couches de muscles séparées par de la graisse et du tissu conjonctif. La viande reste donc juteuse qu'elle soit cuite ou grillée.

### Utilisation

Classiquement comme bouilli. Convient cependant (avec les os) aussi très bien pour griller indirectement. Deux heures au gril sphérique à température modérée rendent la côte plate merveilleusement tendre et le tissu conjonctif moelleux et consommable.



### Filet d'épaule



Ce steak provient de la pointe de l'épaule:

#### Quantité par bête

Quatre morceaux de 600 à 800 grammes.

#### Découpe

Enlever l'épais tendon qui traverse la pointe de l'épaule – les morceaux ainsi obtenus sont appelés «Flat Iron» par les Américains.

#### Typique

Fines veines de graisse qui traversent et recouvrent ces morceaux plats comme une toile d'araignée et rendent la viande juteuses et aromatique.

#### Utilisation

Griller directement ou rôtir à la poêle.

### Os à moelle

Les os des pattes arrière et avant (haut et bas de la cuisse, os du bras et de l'avant-bras) contiennent beaucoup de moelle délicieuse.

#### Quantité par bête

8 morceaux (si on désosse les épaules), sinon 4.

#### Découpe

Couper en rondelles ou en deux dans le sens de la longueur.

#### Typique

La moelle cuite et chaude est un délice soit tartinée sur du pain soit déposée sur un morceau de viande maigre.

#### Utilisation

Griller directement sur la braise les os coupés en deux; mettre les rondelles à cuire quelques minutes dans un bouillon de viande.



### Cœur

Organe et muscle à la fois – le cœur est quelque chose d'unique. Et un régal.

#### Quantité par bête

1 pièce de 1,5 kg

#### Découpe

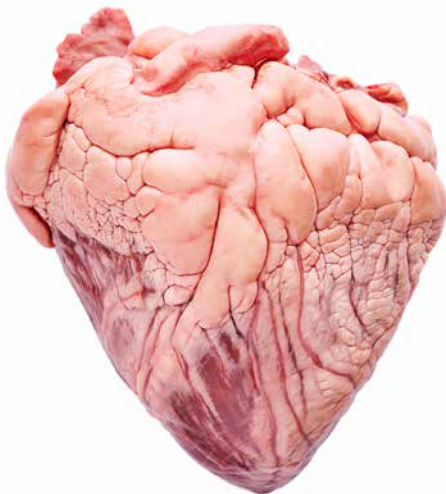
Ouvrir mais ne pas découper le cœur pour enlever les valves et les artères. Vendre le cœur nettoyé entier avec sa couverture de graisse ou après l'avoir découpé en fines tranches.

#### Typique

La viande du cœur est à la fois plus dense que celle de n'importe quel autre muscle et très tendre. Elle a donc du mordant et est presque aussi aromatique que du gibier. La graisse devient merveilleusement croustillante sur le gril.

#### Préparation

Griller les tranches directement au-dessus de la braise comme en Amérique du Sud ou rôtir à la poêle à griller. Cœur entier: griller indirectement – en enlevant une partie de la graisse, ou braiser dans une sauteuse.



# Paquets de mélanges pour l'été

Les chiffres se basent sur un bœuf de 200 kg de poids mort.

<b>Paquet pour le grill, gros (10 kg), 7 x</b>		<b>Paquet pour le grill, «Nose-to-Tail», 2 x</b>	
	<b>A x grammes</b>	<b>Grammes</b>	<b>Prix/kg*</b>
1 côte: côte couverte avec os	600	600	55.-
1 steak Porterhouse	800	800	80.-
1 entrecôte (entrecôte sur l'os)	500	500	70.-
2 rumsteaks (quasi)	200	400	60.-
Côte plate (avec os)	1500	1500	30.-
6 brochettes (cuisse)	200	1200	38.-
1 demi-jarret	1200	1200	23.-
1 demi-aiguillette de rumsteak (coupée en deux dans le sens de la longueur)	800	800	70.-
5 x viande hachée (p. ex. pour hamburgers)	300	1500	23.-
1 os à moelle, coupé en deux	700	700	15.-
Rôti d'épaule	800	800	32.-
		<b>10 000</b>	<b>393.90</b>
<b>Paquet pour le grill, petit (5 kg), 7 x</b>			
1 côte: côte couverte avec os	600	600	55.-
1 entrecôte	500	500	70.-
1 T-Bone-Steak	800	800	75.-
2 rumsteaks (quasi)	200	400	60.-
Poitrine	1000	1000	28.-
Rôti dans le cou	700	700	29.-
2 x viande hachée (p. ex. pour hamburgers)	300	600	23.-
2 brochettes (cuisse)	200	400	38.-
		<b>5000</b>	<b>229.30</b>
<b>Paquet pour le grill, «Nose-to-Tail», 2 x</b>			
1 steak Tères Major	300	300	37.-
1 aiguillette baronne	700	700	38.-
1 hampe (Skirt Steak)	400	400	37.-
1 bavette de flanchet	500	500	37.-
1 steak de palette (Flat Iron Steak)	700	700	37.-
1 araignée	200	200	38.-
Coeur (en tranches)	600	600	30.-
		<b>3400</b>	<b>122.50</b>
<b>Morceaux séparés</b>			
Onglet	500	500	40.-
Queue	1500	1500	15.-
2 Steak de palette (Flat Iron Steak)	700	1400	37.-
Langue (év. précuite, en tranches, avec supplément de prix)	1800	1800	23.-
Foie (év. tranches ou brochettes)	3000	3000	20.-
Reins (rognons)	300	300	15.-
2 joues	250	500	40.-
Museau	600	600	20.-
Testicules	300	300	15.-
<b>Reste</b>			
1 T-Bone Steak	800	800	75.-
1 steak Porterhouse	800	800	80.-
1 demi-jarret	1200	1200	23.-
Longe (pour rôtis roulés, steaks)	6000		27.60

\*Prix bio de référence

# Paquets de mélanges pour l'hiver

Paquet «Nose-to-Tail», 2 x	À x grammes	Grammes	Prix/kg*	Prix
1 steak Tères Major	300	300	37.-	11.10
1 aiguillette baronne	600	700	38.-	26.60
1 hampe (Skirt Steak)	400	400	37.-	14.80
1 bavette de flanchet	500	500	37.-	18.50
1 steak de palette (Flat Iron Steak)	700	700	37.-	25.90
1 araignée	200	200	38.-	7.60
Coeur (en tranches)	600	600	30.-	18.-
		<b>3400</b>		<b>122.50</b>

Paquet à braiser	Grammes	Prix/kg*	Prix
Queue	1500	15.-	22.50
Joues	500	40.-	20.-
	<b>2000</b>		<b>42.50</b>

## Morceaux vendus séparément ou ensemble

Reins (rognons)	300	15.-	4.50
Langue (év. précuite et tranchée)	1800	23.-	41.40
Foie (év. tranches ou brochettes)	3000	20.-	60.-
Cœur	1500	30.-	45.-
Ris	500	30.-	15.-
Testicules	300	15.-	4.50
Graisse de rognon	1000-5000		

Hiver, gros (10 kg), 7 x	À x grammes	Grammes	Prix/kg*	Prix
Côte de boeuf à la pièce (de la côte couverte avec os)	1200	1200	55.-	66.-
2 x 2 entrecôtes tranchées	500	1000	70.-	70.-
2 rumsteaks (quasi)	200	400	70.-	28.-
Bouilli (côte plate)	1200	1200	24.-	28.80
Rôti dans la cuisse (coin)	1200	1200	38.-	45.60
Rôti dans l'épaule	800	800	32.-	25.60
Émincé	200	400	38.-	15.20
Steaks	200	600	38.-	22.80
Rogoût	200	600	26.-	15.60
2 x 2 jarret en rondelles	600	1200	23.-	27.60
4 x viande hachée	300	1200	23.-	27.60
4 x os à moelle (en rondelles)	150	600	15.-	9.-
		<b>10400</b>		<b>381.80</b>

Hiver, petit (5 kg), 7 x	Grammes	Prix/kg*	Prix
Côte de boeuf à la pièce (maigres, avec os)	1200	70.-	84.-
2 rumsteaks (quasi)	200	70.-	28.-
Bouilli (poitrine ou prin)	1200	24.-	28.80
Rôti dans le cou	700	29.-	20.30
Émincé	200	38.-	15.20
Steaks	200	38.-	22.80
2 x viande hachée	300	23.-	13.80
2 x os à moelle (en rondelles)	150	15.-	4.50
	<b>5200</b>		<b>209.80</b>

\* Prix bio de référence

## Recettes

Tous les ingrédients des recettes suivantes sont disponibles en qualité Bourgeon.

### L'art du grill

Même les gros morceaux de viande et ceux qui ont une structure plus résistante peuvent être grillés. Cependant pas directement au-dessus de la braise mais à côté. Important: La viande qui est rôtie au grill doit avoir une certaine proportion de graisse sinon elle se dessèche.

#### Gril direct

Convient pour les morceaux de viande qui sont grillés au maximum 30 minutes à haute température (180 à 240 degrés) – donc pour tous les types de steaks. Mode d'emploi: remplir le grill seulement à moitié avec du charbon. Laisser l'autre moitié vide. Rôtir la pièce à griller sur la grille directement au-dessus de la braise. Laisser reposer quelques minutes dans la zone sans braise.

#### Gril indirect

Pour les morceaux de viande de plus de dix centimètres d'épaisseur ou qui viennent de parties plus résistantes. Exemples: côte, côte plate, poitrine, travers, cœur. Les morceaux tendres couverts de graisse (entrecôte entière, aiguillette de rumsteak entière) doivent être grillés indirectement parce que la graisse coulant dans la braise y prendrait feu. Pour griller indirectement il faut un grill avec couvercle. Mode d'emploi: Placer au milieu du grill une barquette pour grill ou un récipient résistant au feu. Remplir à moitié la barquette avec de l'eau – cela empêche les gouttes de graisse qui tombent de s'enflammer. Répartir les briquettes incandescentes sur les deux côtés de la barquette. Placer la viande sur la grille chaude au-dessus de la barquette, refermer le couvercle (soupape supérieure au-dessus de la viande) et griller aussi longtemps que la recette l'exige. La viande ne doit pas être retournée puisqu'elle est entourée d'air chaud comme dans un four.



À griller:

### Côte plate

(pour 4 à 6 personnes)



### Ingrédients

Env. 1,5 kg de côte plate avec les os, mélange d'épices rouge (recette ci-après)

### Préparation

Préparer le gril boule pour griller indirectement (voir ce point de l'Art de griller ci-dessus). Placer la viande sur la grille au-dessus de la barquette d'eau après l'avoir enrobée de mélange d'épices. Refermer le couvercle en laissant la soupape au moins en partie ouverte. Cuire pendant trois heures entre 150 et 180 degrés. Mesurer la température intérieure de la viande avec un thermomètre à viande; si elle est de 75 degrés ou plus, enlever la viande du gril. Laisser reposer 10 minutes en la couvrant sans serrer sur la planche à découper. Désosser, découper perpendiculairement aux fibres – et servir.

### Ingrédients pour le mélange d'épices rouge

4 cs de sel grossier

3 cs de sucre de canne

2 cs de paprika doux

1 cs de poivre de Cayenne

Mélanger en agitant dans un bocal (qui permet de conserver le reste et de l'utiliser plus tard par exemple pour des travers).

À braiser:

### Brasato (rôti braisé au vin rouge)

(pour 4 à 6 personnes)



### Ingrédients

1,2 à 1,5 kg de rôti de bœuf, p. ex. dans l'épais d'épaule ou dans le cou; sel marin; graisse de bœuf pour rôtir; os pour la sauce; 2 oignons rouges, pelés et coupés en deux; 1 petite tête d'ail, coupée en deux par le travers; 2 carottes coupées en bâtonnets; 1 à 2 tiges de céleri-branche coupées en morceaux; 4 à 5 dl de vin rouge corsé; poivre noir du moulin; cannelle ou muscade (moulue).

### Préparation

Retirer la viande du frigo assez tôt pour qu'elle puisse se chamber. Saler la viande et la rôtir de tous les côtés dans la graisse chaude. Rajouter et rôtir brièvement les os pour la sauce, les oignons, l'ail et les légumes. Éteindre avec 2 dl de vin, couvrir et rôtir dans le bas du four préchauffé à 250 degrés, puis diminuer la température à 160 degrés et laisser la viande mijoter au total pendant 60 à 90 minutes. Après 45 minutes rajouter le reste du vin et tourner la viande. Une fois la cuisson terminée, laisser reposer en

couvrant sans serrer sur un plat préchauffé. Verser la sauce dans une poêle à travers une passoire, faire cuire un moment sur la cuisinière. Presser l'ail hors de la pelure, écraser dans la sauce à travers la passoire avec les autres légumes. Rectifier l'assaisonnement avec sel, poivre, cannelle ou muscade. Découper la viande et la servir avec la sauce et accompagnée d'une polenta fine.

À bouillir:

### Aiguillette viennoise

(pour 4 à 6 personnes)



### Ingrédients

1,2 à 1,5 kg d'aiguillette de rumsteak avec sa couche de graisse; 2 à 3 l d'eau; bouquet garni comprenant un oignon non pelé piqué de girofle et de laurier, des feuilles de poireau et de céleri (céleri à potage); quelques grains de poivre noir; du sel marin grossier; 2 os à moelle brièvement rincés à l'eau chaude, deux carottes pelées et coupées en deux suivant la grandeur; un petit céleri à potage pelé; un morceau de chou frisé, du raifort frais râpé.

### Préparation

Retirer la viande du frigo assez tôt pour qu'elle puisse se chamber. Faire bouillir l'eau, le bouquet garni et les grains de poivre dans une grande poêle ou casserole, saler. Rajouter la viande et la laisser tirer environ 90 minutes à feu très doux. Après une heure rajouter les os à moelle, les carottes et le chou frisé, terminer la cuisson. Sortir la viande et la couper en tranches perpendiculairement aux fibres. Servir avec un peu de bouillon et les légumes. Servir aussi du raifort.

Accompagnement: pommes de terre nature

## Arguments pour la viande de bœuf bio

- Les bœufs bio sont des bœufs de pâturage qui mangent essentiellement de l'herbe. Non seulement cette alimentation correspond à leurs besoins spécifiques, mais elle donne aussi une viande très aromatique.
- Le pâturage quasiment quotidien pendant la période de végétation garantit un grand bien-être pour les animaux. En hiver, les bovins bio vont régulièrement dans un parcours à l'air libre.
- Le pâturage limite la quantité de viande produite à ce que l'herbage permet. En achetant de la viande de bœuf bio on favorise la consommation durable et on fournit une contribution à la protection du climat.
- Les paysannes et paysans bio Bourgeon favorisent les espèces végétales et animales rares en consacrant une partie de leurs surfaces à l'établissement d'habitats de haute valeur écologique. Et en plus les bovins au pâturage mangent volontiers les fourrages qui en proviennent.
- La production biologique ne pollue les eaux de surfaces et souterraines ni avec des pesticides de synthèse ni avec des engrais chimiques.
- La pluie arrose les prairies et les pâturages. La consommation d'eau des bovins au pâturage se limite à ce qu'ils boivent (20 litres par bête et par jour).
- Les bovins bio de pâturage broutent eux-mêmes la plus grande partie de leurs fourrages. Cela diminue massivement la consommation d'énergie. La viande des animaux de pâturage est donc produite avec une bonne efficacité énergétique.
- Plus de 80% des surfaces utilisées par l'agriculture suisse sont des herbages permanents et des pâturages de montagne. Un grand nombre de ces surfaces ne sont pas labourables. Heureusement, les bovins ont la capacité de transformer les graminées, le trèfle et les autres plantes en lait et en viande.
- Le pâturage des bovins stimule la croissance de l'herbe. Les racines d'aujourd'hui sont l'humus de demain. Or l'humus est constitué de plus de 50% de carbone. Cela retire de l'atmosphère des gaz à effet de serre. Et sans humus pas de sols fertiles.
- La viande des bovins de pâture contient particulièrement beaucoup d'acides gras oméga 3 et son rapport entre les oméga 3 et les oméga 6 est idéal pour la santé.
- Les producteurs bio misent sur des races robustes. Les médicaments alternatifs ont la priorité. L'administration préventive d'antibiotiques est interdite.
- Les produits carnés bio sont transformés en douceur et ne contiennent que les additifs absolument indispensables pour la conservation, ce qui préserve l'authenticité de leur goût.



# L'étiquetage de la viande Bourgeon

Il y a toute une série de règles légales à respecter quand on crée une étiquette pour de la viande fraîche ou transformée. Ces règles ont été rassemblées par l'Union Professionnelle Suisse de la Viande et Agroscope dans un guide de 28 pages pour les produits non biologiques qui contient des exemples d'étiquettes pour les principaux types de viande qui peuvent être adaptés en fonction des produits à étiqueter. [www.carnasuisse.ch](http://www.carnasuisse.ch) > FR > La viande > Déclaration.

Les étiquettes pour les produits bio doivent remplir en plus les exigences de l'Ordonnance bio et, pour les produits Bourgeon, aussi les directives de Bio Suisse. Cela aussi fait l'objet d'une fiche technique sur l'étiquetage avec des exemples d'étiquettes. Cette fiche montre les différences entre les étiquettes pour des produits non bio, bio, Bourgeon et Demeter. Elle fournit aussi les informations nécessaires pour utiliser correctement la marque Bourgeon: [www.bio-suisse.ch](http://www.bio-suisse.ch) > Transformateurs & Commerçants > Cahier des charges et règlements > Fiche technique: L'étiquetage des denrées alimentaires biologiques.

## Liste des ingrédients

La liste des ingrédients doit mentionner lesquels sont biologiques. Le numéro de code de l'organisme de certification compétent pour l'entreprise qui a effectué la dernière préparation doit être indiqué. La dernière opération de production ou de préparation est généralement l'étiquetage ou l'emballage.

## Adresse

Pour les preneurs de licences Bourgeon, l'expression «Preneur de licence Bourgeon» doit être placée avant le nom de l'entreprise, le numéro postal et la localité; pour les agriculteurs Bourgeon il suffit d'indiquer le nom, le numéro postal et la localité.

## Informations sur la provenance

La provenance des ingrédients qui représentent plus de 10% doit être mentionnée dans la liste des ingrédients. Cela n'est pas nécessaire pour les produits qui ont le logo Bourgeon Suisse pour des produits avec plus de 90% de matières premières suisses. La provenance des ingrédients nominatifs ou déterminants pour la valeur du produit doit toujours être mentionnée.

## Processus de fabrication

Bio Suisse exige que certains processus de fabrication soient déclarés sur l'étiquette. Les processus de fabrication qui doivent être déclarés pour certains produits sont toujours précisés dans le Cahier des charges de Bio Suisse au chapitre des directives pour le produit concerné dans la rubrique «Désignation».

## Ces organismes peuvent vous aider

La réalisation d'une déclaration correcte pour les étiquettes est aussi proposée comme prestation de service. Bio Suisse vérifie la compatibilité de la déclaration de votre adresse avec le Cahier des charges. Les adresses suivantes proposent en outre des prestations correspondantes:

Alimentavera, 062 521 21 11, [www.alimentavera.ch](http://www.alimentavera.ch)

Reto Battaglia, 079 448 83 80, [www.battagliafoodsafety.ch](http://www.battagliafoodsafety.ch) (en anglais)

bio.inspecta AG, 062 865 63 00, [www.bio-inspecta.ch](http://www.bio-inspecta.ch)

Eurofins Scientific AG, 062 858 71 00, [www.eurofins.ch](http://www.eurofins.ch)

Interlabor Belp AG, 031 818 77 77, [www.interlabor.ch](http://www.interlabor.ch) (en allemand/anglais)

## Les temps de maturation

Après l'abattage, la viande est dure et a peu de goût. Elle doit être entreposée correctement pendant un certain temps pour devenir tendre, juteuse et aromatique comme nous l'aimons. On parle de faire rassir la viande. Cette maturation se fait le plus souvent dans un emballage sous vide, mais la maturation sur l'os et sans emballage est en train de renaître de ses cendres car les cuisiniers gastro préfèrent ce type de maturation parce qu'elle donne à la viande un goût moins acide.

La loi exige que la viande soit stockée en dessous de 7°C après l'abattage, et même en dessous de 4°C pour la volaille, le lapin et le lièvre. Ces températures permettent aux processus de maturation (processus microbiens et enzymatiques) de se dérouler lentement alors qu'ils sont complètement bloqués à 0°C. Ce stockage doit s'effectuer sans lumière afin d'éviter l'oxydation des graisses.

### Durées de maturation recommandées pour la viande

Espèce	Durée
Viande de volaille	1 à 2 jours
Viande d'agneau	1 à 2 semaines
Viande de chèvre	1 semaine
Viande de porc	2 à 5 jours selon les morceaux
Viande de veau	8 à 15 jours selon les morceaux
Viande de bœuf	4 jours à 4 semaines selon les morceaux et l'âge de la bête (pour bouillir 4 à 7 jours, pour rôtir 10 à 14 jours; pour rôtir rapidement, sauter, griller: 2 à 3 semaines)
Viande de cheval	1 à 2 semaines

## Conservation

La conservation dépend d'une multitude de facteurs différents, mais en particulier de l'hygiène pendant la transformation, de la température de stockage chez le transformateur, pendant le transport, dans le commerce de détail et dans le ménage. À cause des risques pour la santé, il est recommandé de déterminer avec prudence les conditions de conservation. Les analyses du nombre de germes à la fin de la maturation des produits critiques montrent si les valeurs limites légales sont respectées ou si la conservation annoncée doit être raccourcie.

Pour les produits carnés surgelés et pour ceux qui sont conservés sans réfrigération, la date de durée de conservation minimale doit être indiquée. La date de durée de conservation minimale est la date jusqu'à laquelle le produit reste impeccable au niveau de l'odeur, du goût, de la valeur nutritive et de la couleur pour autant qu'il ait été stocké correctement et qu'il n'ait pas été ouvert. Vu que le produit n'est pas immédiatement pourri après l'écoulement de cette échéance, le texte sur l'emballage est «À consommer de préférence avant le...».

Pour les produits qui doivent être conservés sous réfrigération, c'est la date limite de consommation («à consommer jusqu'au...») qui doit être indiquée. Le produit devrait être utilisé au plus tard ce jour-là. Les informations suivantes ne peuvent, pour les motifs mentionnés plus haut, être données qu'à titre indicatif.

## Durée de stockage recommandée

### Stockage sans réfrigération:

Viande de longue conservation (p. ex. viande séchée, jambon cru)	Semaines ou mois
--	------------------

### Stockage sous réfrigération (5 °C):

Viande hachée crue, vendue à l'étal	Préparation le jour de l'achat
Viande hachée crue, préemballée	2 à 3 jours
Goulache, émincé, brochettes (cruées)	1 jour
Abats crus	1 à 2 jours
Viande de lapin	2 jours
Gibier	2 jours
Rôtis, steaks, morceaux entiers (crus)	3 à 4 jours
Viande de porc non hachée, abats	2 à 3 jours
Agneau non haché ou abats	maigre 2 jours, gras 5 jours
Bœuf non haché ou abats	maigre 2 jours, gras 5 jours
Viande de volaille, crue	1 à 2 jours
Saucisses à bouillir ou à griller non fumées sans nitrite (saucisse de veau)	3 jours
Saucisses à bouillir ou à griller fumées avec nitrite (cervelas)	5 jours
Saucisses à bouillir ou à griller fumées et emballées (wienerli, schübli)	jusqu'à 10 jours
Viande préparée (bien cuite)	2 à 3 jours
Saucisse à rôtir cuite	2 à 3 jours
Charcuterie tranchée (p. ex. saucisse de Lyon, jambon cuit)	1 à 3 jours
Charcuterie crue, affinée, tranchée (p. ex. salami, jambon cru)	jusqu'à 10 jours

### Conservation au congélateur (-18 °C)

Viande de bœuf, de veau, d'agneau, de cheval	8 à 10 mois
Viande de porc maigre, viande de cabri, de lapin	4 à 6 mois
Viande de porc, grasse	2 à 3 mois
Viande hachée maigre de bœuf, de veau, de porc	2 à 4 mois
Viande hachée, grasse	2 semaines
Oie, canard	6 à 7 mois
Poulet, dinde	10 mois
Chevreuril, cerf	12 mois
Lièvre	8 mois
Sanglier	6 mois
Abats	1 à 2 mois
Saucisses (p. ex. saucisse à rôtir, wienerli, saucisson de porc)	2 à 4 mois
Boudin, saucisses au foie	ne pas surgeler
Fricandos, roulades (bœuf, veau)	2 à 3 mois

## Transformation pour tiers

L'Ordonnance bio n'exige aucune certification pour l'abattage seul mais c'est obligatoire pour la suite de la transformation. N'importe quel boucher peut néanmoins effectuer de la transformation pour un agriculteur Bourgeon s'il respecte le Cahier des charges et s'il y a un contrat de sous-traitance (travail pour tiers, à façon) entre le producteur et le transformateur. Le contrôle de la transformation passe alors par le contrôle bio du producteur. Un boucher peut servir ainsi jusqu'à cinq producteurs; s'il y en a davantage ou si le boucher veut vendre des produits Bourgeon sous son propre nom, il doit avoir sa propre certification bio et un contrat de licence avec Bio Suisse.

Une fois que le boucher est certifié selon le Cahier des charges de Bio Suisse, il porte lui-même la responsabilité pour les éventuelles infractions, tandis qu'avec la transformation en sous-traitance c'est le producteur qui est responsable de la conformité de la transformation.

La transformation à façon signifie que les ingrédients et autres matières appartiennent toujours au mandant. Le boucher (le mandataire) ne vend donc rien au producteur (le mandant), il est simplement payé pour son travail. Le boucher peut cependant acheter et stocker sur mandat du producteur des ingrédients comme le lard et les épices. Le producteur a besoin pour le contrôle des certificats, des Attestations Bourgeon et des copies des factures pour tous les ingrédients et en plus, pour les ingrédients à risque OGM, des attestations d'absence d'OGM délivrées par InfoXgen.

Le contrat de sous-traitance n'est pas obligatoire quand un producteur Bio Suisse effectue une transformation agroalimentaire pour un autre producteurs Bio Suisse. Les flux des marchandises doivent toutefois être prouvés par les bulletins de livraison et les certificats bio. Le modèle pour le contrat de sous-traitance se trouve sur le site internet de Bio Suisse: <https://partner.bio-suisse.ch/fr/modlesformulaires2.php>

## Autres liens utiles

Banque de données des recettes de Bio Suisse:

[www.bio-suisse.ch](http://www.bio-suisse.ch) > **Consommateurs** > **Recettes Bourgeon**

Informations générales de Bio Suisse au sujet de la vente directe:

[www.bioactualites.ch/marche-bio-reboume/vente-directe.html](http://www.bioactualites.ch/marche-bio-reboume/vente-directe.html)

Prix de référence pour la vente directe de viande bio:

[www.bioactualites.ch](http://www.bioactualites.ch) > **Marché** > **Vente directe** > **Prix indicatifs pour la vente directe**

Brochure d'Agridea «Vente directe de viande» avec exemples de calculations et indications pour la commercialisation:

[agridea.abacuscity.ch](http://agridea.abacuscity.ch)

Matériel pour la vente directe et la communication avec le Bourgeon:

[shop.bio-suisse.ch](http://shop.bio-suisse.ch)

Pour soutenir les efforts des spécialistes de la viande et des restaurateurs pour la transformation et la commercialisation des bêtes complètes, Proviande a lancé le projet interprofessionnel «Savoir-Faire»:

[www.proviande.ch](http://www.proviande.ch) > **Services et statistiques** > **Savoir-Faire**

Dossier de l'interprofession Proviande sur le thème Nose to Tail:

[www.proviande.ch](http://www.proviande.ch) > **Dossiers** > **Nose to Tail**

Campagne (en allemand) de KAG Freiland pour la consommation des morceaux de viande moins appréciés:

[www.allofit.ch](http://www.allofit.ch)

## Affiche pour la cuisine

**Affiche pour la cuisine de vos clients**



Poster de cuisine

«Das Rind von Kopf bis Schwanz»  
(en allemand),

Nicole Hasler, 25.– Fr.

[www.zumfressngern.ch](http://www.zumfressngern.ch)

# Littérature utile

## Livres

**Nose to Tail**, Fergus Henderson, Echtzeit Verlag, 54.– Fr.

**Le livre de la tripe: Du coeur, des gésiers, des rognons, des pieds et du reste**, Stéphane Reynaud, Éditions Marabout, env. 10.50.– Fr.

**Viandes (Relié)**, Jean-François Mallet, Éditions Hachette Pratique, env. 60.– Fr.

**Ris, coeurs, foies et autres abats**, Dominique Dumas (Auteur), Éditions Sud-Ouest, env. 10.– Fr.

**Plats Canailles: Ris, rognons, tripes et Cie (Relié)**, Michèle Villemur (Auteur), Jean-François Mallet (Photographies), Éditions Aubanel, env. 210.– Fr.

**Beef!, Steaks**, Tre Torri Verlag, env. 50.– Fr.

**Quinto Quarto**, Cornelia Schinharl, Beat Koelliker, AT-Verlag, env. 32.– Fr.

**Crafted Meet**, Hendrik Haase, Gestalten Verlag, env. 51.– Fr.

**Fleisch**, Ludwig Maurer, Matthaes Verlag, env. 85.– Fr.

**Das Fleisch Kochbuch**, Nichola Fletcher, DK Verlag, env. 30.– Fr.

**Fleischküche**, Kathrin Sprecher, Landfrauen kochen, env. 27.– Fr.

## Blogs

Latriperie. Histoires, recettes et liens à explorer sans retenue.

[www.latriperie.blogspot.ch](http://www.latriperie.blogspot.ch)

Zum fressen gern: Recettes originales avec ou sans viande (en allemand):

[www.zumfressngern.ch](http://www.zumfressngern.ch)

What's on the Grill: 12 suites sur des morceaux spéciaux pour le grill (en allemand):

[www.watson.ch/whats+on+the+grill](http://www.watson.ch/whats+on+the+grill)

Éditeur: Bio Suisse, Peter Merian-Strasse 34, 4052 Bâle  
tél. 061 204 66 66, [bio@bio-suisse.ch](mailto:bio@bio-suisse.ch), [www.bio-suisse.ch](http://www.bio-suisse.ch)

Auteurs: Karin Messerli, Michael Lüscher, Zürich; Michele Hürner, Jürg Hauri; Rédaction: Stephan Jaun;  
Vérification et soutien: Cäsar Bürgi, Holderbank SO, Martin Schmitz, Uelihof AG;  
Traduction: Manuel Perret, Essertines-sur-Yverdon; Mise en page: Marc Siegenthaler, Berne;  
Photos: Marion Nitsch (couverture), Christine Benz; Illustration: Chi Lui Wong Basel.

Basel, décembre 2016