

## ACHETER DE LA VIANDE EN TENANT COMPTE DU BIEN-ÊTRE ANIMAL ET DU DÉVELOPPEMENT DURABLE, CE N'EST PAS UN LUXE.

**Malgré un budget serré, il est possible d'acheter de la viande en respectant l'environnement et les animaux. Les morceaux de viande qui nécessitent une longue préparation et les special cuts qui doivent être saisis brièvement sont moins chers que les entrecôtes, par exemple. Leur préparation est très simple.**

### « Special cuts » et « second cuts »

Jusque dans les années 1970, on trouvait ces morceaux à saisir à feu vif sans problème dans les boucheries. Aujourd'hui, on en fait principalement de la chair à saucisse ou du ragoût. En effet, au cours du boom économique des années 1980, même les Suisses aux revenus moyens se sont mis à consommer des morceaux nobles, si bien que les second cuts ont fini par disparaître des comptoirs de boucherie. Grâce aux efforts en faveur d'une consommation de viande plus réfléchie, ces morceaux oubliés connaissent aujourd'hui un regain d'intérêt mérité.

Les morceaux nobles proviennent presque tous du quartier arrière des animaux. On y trouve des muscles peu sollicités, de sorte que la viande se démarque par des fibres très fines et sa tendreté. Les special cuts, en revanche, proviennent du ventre, de l'épaule et de la cuisse. Ces muscles sont fortement sollicités par l'animal, ce qui crée d'épais paquets de fibres musculaires qu'il faudra braiser, bouillir ou rôtir pour qu'ils deviennent tendres. Grâce à une découpe différente, ces pièces à mijoter peuvent cependant devenir de parfaits morceaux à saisir à feu vif. Par ailleurs, ils sont souvent avantageux pour le portefeuille car ils sont nettement moins chers que les morceaux nobles. Certains special cuts sont disponibles dans le commerce de gros (de chez Coop par exemple), mais aussi dans de nombreuses boucheries ou en vente directe à la ferme. Il est judicieux de se renseigner à l'avance, car les special cuts ne sont souvent disponibles que sur commande.

### Comment se régaler avec des special cuts ?

La plupart des special cuts doivent être saisis à feu vif car le collagène contenu dans le tissu conjonctif ne fond qu'à partir d'une certaine température, et c'est lui qui contribue à rendre la viande bien tendre.

Après l'avoir saisie, il est important de mettre la viande de côté quelques minutes, car les faisceaux musculaires se sont rétractés sous l'effet de la chaleur. Ils se détendent alors à nouveau, et la viande devient bien juteuse. Pour éviter qu'elle ne refroidisse, il est conseillé de la recouvrir d'une feuille d'aluminium en veillant à ce que la vapeur puisse s'échapper, sinon la croûte ramollit.



Les flat iron steaks proviennent de la pointe de l'épaule. Ils ne contiennent que très peu de graisse et leur goût est très fin. Attention : un tendon épais sépare la pointe de l'épaule en deux. Si on le laisse en place, le morceau doit être braisé. Mais si on le retire, on obtient deux steaks d'environ 2 cm d'épaisseur, parfaits pour une saisie rapide.



Le flank steak provient de la paroi abdominale du bœuf. Il se compose de fibres musculaires qui s'étirent en longueur à travers tout le muscle. Bien rassis, il convient parfaitement pour le grill. Il est important de braiser ou de griller la viande en une seule pièce et de ne pas enlever la graisse superficielle. Lors de la cuisson, les fibres se contractent sous l'effet de la chaleur et le morceau devient un peu plus épais.



Le tri-tip, ou aiguillette baronne, est situé dans la cuisse du bœuf. La pièce claire et tendre ne contient pas de tendon et peu de graisse. Elle est en général joliment marbrée et donc parfaite pour le grill – sous forme de steaks ou en entier. Attention lors de la découpe : le tri-tip se compose de deux muscles disposés différemment. Couper toujours perpendiculairement aux fibres !



Le hanging tender ou onglet provient de l'extrémité supérieure du diaphragme, juste à côté du foie. Dans ta boucherie, on le connaîtra peut-être sous le nom de « pilier du diaphragme ». Ce special cut se consomme de préférence bleu ou saignant.

(Source des textes et des images : [www.viandesuisse.ch](http://www.viandesuisse.ch))

Aperçus des morceaux de viande

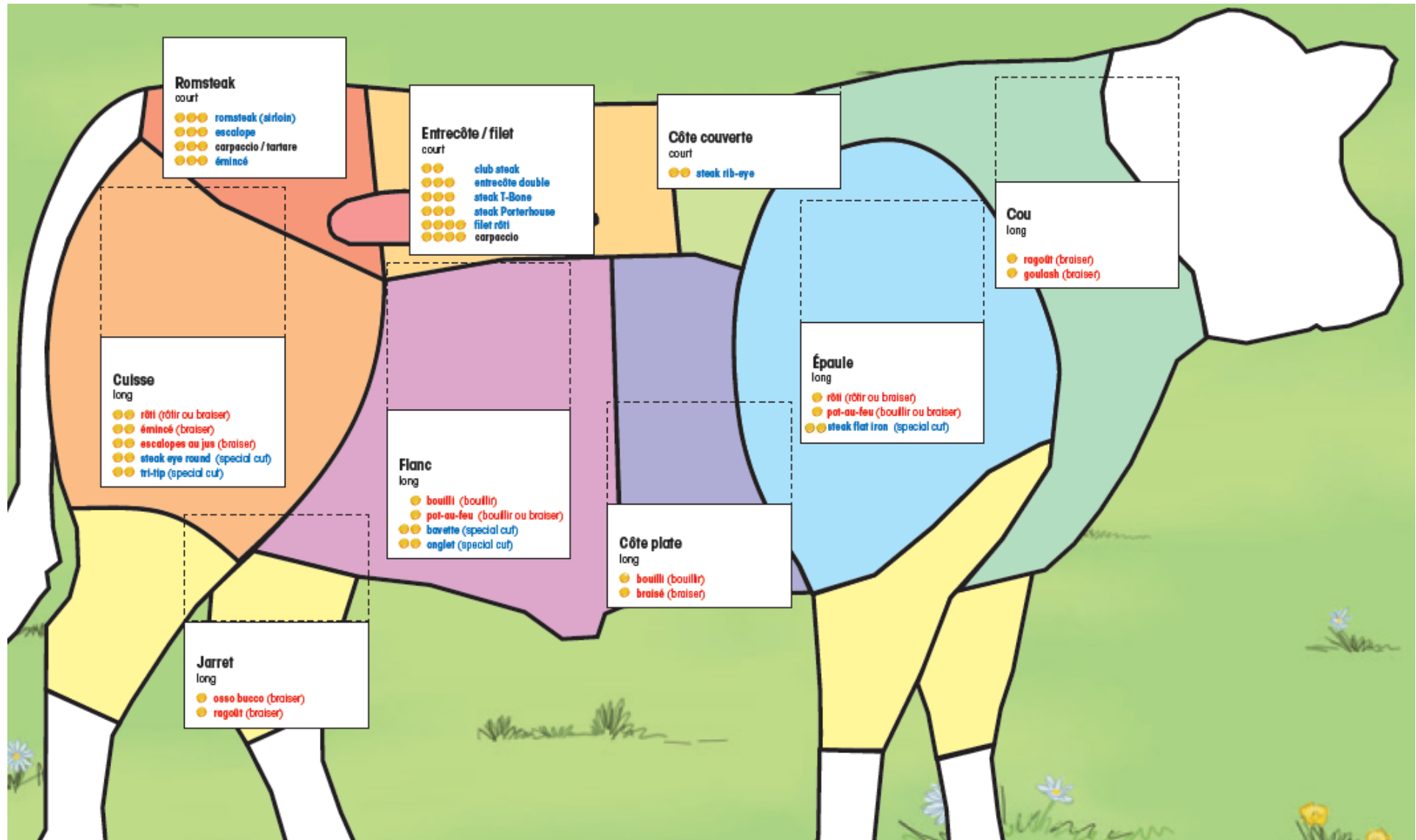


Illustration : Vache mère Suisse

## Viande braisée, bouillie ou rôtie ? Pas si difficile à faire finalement.

Aujourd'hui, les morceaux de viande qui nécessitent une cuisson longue n'ont plus trop la cote. Pourtant, le rôti de grand-maman est délicieux et il n'est pas si compliqué à préparer ! Il faut juste un peu d'organisation. Voici comment faire.

### Cuisson au four

Tout d'abord, il faut saisir la viande de tous les côtés à feu vif. Cela peut se faire soit au four à 240 °C, soit à la poêle. La viande finit ensuite de cuire dans le four à 180 °C ou moins. Les arômes grillés à la surface gagneront en intensité. On peut aussi faire l'inverse : cuire d'abord la viande à 180° C au maximum puis la saisir à feu vif dans une poêle.

Quand elle cuit au four, la viande perd du jus et de la graisse. On utilise ce jus de cuisson aromatique en le versant régulièrement sur la viande au moyen d'une cuillère. On appelle cela « arroser », ce qui est l'équivalent de « mouiller ».



La durée de cuisson dépend de la taille du morceau de viande. La température à cœur est une bonne indication pour savoir si la viande est cuite. Utilise un thermomètre à viande à cet effet. Il faut le placer au milieu de l'endroit le plus épais du morceau de viande, sans toucher les os, car ces derniers sont de mauvais conducteurs de chaleur et pourraient fausser la mesure. Chaque recette mentionne la température à cœur que la viande devrait atteindre.

Laisse reposer la viande quelques minutes une fois sortie du four. Plus la pièce est grosse, plus il faudra la laisser reposer longtemps. La durée moyenne pour un gros rôti est de 15 minutes. Sors la viande du four et du plat de cuisson, couvre-la et laisse-la reposer à température ambiante. Elle ne devrait cependant pas être emballée hermétiquement, car l'eau de condensation risquerait de ramollir la croûte.

Mais pourquoi attendre ? Au cours de la cuisson, les fibres se rétractent dans le sens de la longueur et de la largeur, ce qui presse de l'eau hors des fibres. Cette eau s'accumule dans les espaces entre les faisceaux de fibres musculaires. Si on découpe la viande directement au sortir du four, son précieux jus s'écoule, elle devient sèche et dure. Si on la laisse reposer, les fibres musculaires se détendent



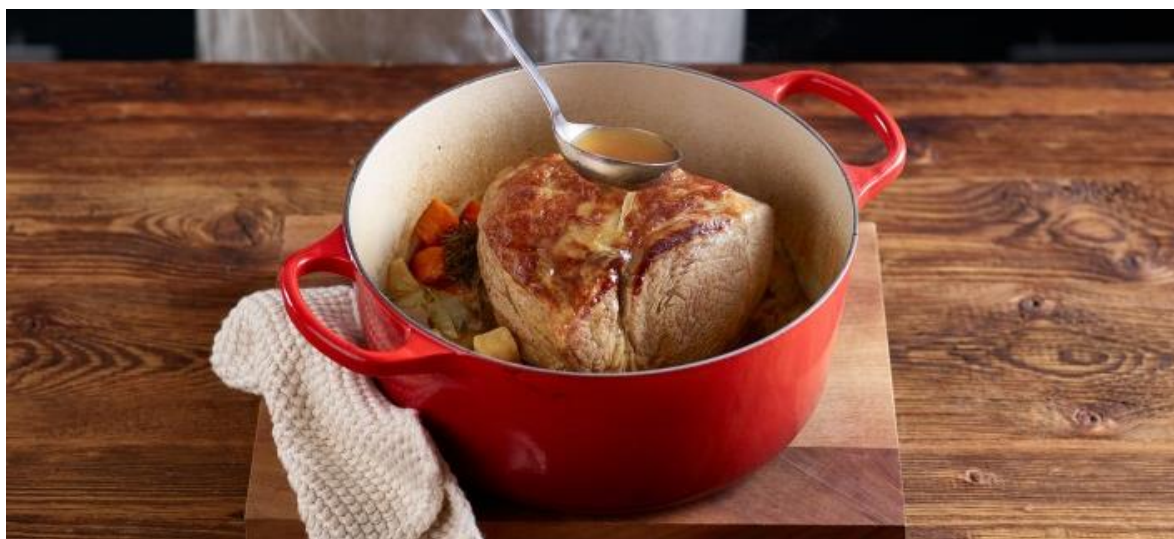
et réabsorbent une partie de l'eau stockée. On pourra ainsi savourer une viande bien juteuse.

Attention, la viande continue à cuire pendant le temps de repos. C'est la raison pour laquelle il faut la sortir du four dès qu'il ne manque plus que 3-7 °C (en fonction de sa taille) avant la température souhaitée.



### Cuisson braisée

La viande utilisée pour la cuisson braisée a de longues fibres et beaucoup de tissu conjonctif, ce qui la rend plutôt ferme et résistante. Mais lorsqu'elle est mijotée, ses tissus conjonctifs fondent et se transforment en gélatine moelleuse. Dans le jargon professionnel, on appelle « glaçage » le mijotage d'une viande claire. Comme celle-ci contient plus de substances gélatineuses que la viande rouge, une couche brillante se forme quand on la fait braiser. Pour accentuer cet effet, on peut arroser de temps en temps une viande claire avec du liquide de mijotage pendant la cuisson. Grâce au glaçage ainsi obtenu, la viande plus délicate ne dessèche pas, elle reste juteuse et appétissante.



Saisis d'abord la viande pour libérer les arômes grillés. Pour ce faire, chauffe à feu vif une cocotte ou un faitout contenant un peu d'huile supportant de hautes températures. Si la viande est coupée en morceaux, n'en mets pas trop en même temps dans la cocotte. Le fond ne devrait pas être entièrement recouvert, car sinon il refroidit trop et la viande ne rôtit pas correctement. Pour encore plus de saveurs grillées, on peut aussi faire revenir les légumes, la purée de tomates et les oignons qui seront mijotés plus tard.

Après avoir fait revenir la viande et les légumes, déglace le tout avec un liquide tel que du vin, de la bière, du bouillon ou du fond de viande. Place ensuite le couvercle sur la cocotte et laisse mijoter, en général entre deux et trois heures, soit à feu doux sur la cuisinière soit à basse température au four.



Les plats en daube sont parfaits quand on reçoit des invités. Pendant que la viande cuit lentement, on a du temps pour tout préparer. On peut aussi cuire le plat en daube la veille et le remettre sur le feu pour le plat principal – c'est bien connu, les plats mijotés sont encore meilleurs réchauffés. On pourra aussi se réjouir des restes à emporter au travail pour repas de midi.

### **Cuisson à l'eau**

Pour un bouilli, la viande riche en tissu conjonctif est cuite dans de l'eau chaude. Le collagène contenu dans le tissu conjonctif fond, se transforme en gélatine, et la viande devient molle, tendre et juteuse. Le bouilli est prêt quand on peut facilement enfoncer une fourchette dans la viande et la ressortir sans peine. Selon le morceau et selon sa taille, cela peut prendre jusqu'à trois heures.

Si la viande cuit trop longtemps dans de l'eau bouillonnante, elle perd beaucoup de jus, devient fibreuse et sèche. C'est pourquoi l'eau ne doit jamais bouillonner pour un bouilli. Une température de 90 à 95° C est optimale. Si l'on voit et entend l'eau bouillonner, c'est qu'elle est trop chaude. Lorsque l'eau est à bonne température, il ne se forment que de petites bulles.



Voici comment préparer un bouilli :

- Fais chauffer de l'eau. La casserole doit être assez grande pour que la viande soit ensuite entièrement couverte d'eau. On ajoute le sel dès que l'eau bout.
- Des légumes grossièrement coupés tels que céleri, carottes, poireaux, chou et oignons donneront un goût savoureux au bouillon. L'oignon est rôti avec sa pelure puis ajouté au bouillon. Puis viennent les légumes quand le sel est dissous.
- Dès que le sel et les légumes sont dans la casserole, il faut baisser la température, l'eau doit juste frémir. On peut maintenant y déposer la viande.
- Un os à moelle donnera du goût au bouillon. Avec le bouilli, le boucher fournira volontiers une tranche d'os à moelle qu'on ajoutera au liquide de cuisson.
- Les épices classiques telles que clous de girofle, grains de poivre et graines de piment sont toujours ajoutées entières dans le bouillon, jamais sous forme de poudre.
- On peut intégrer des herbes traditionnelles telles que feuilles de laurier, livèche et persil en même temps que les légumes. Le thym, le romarin et d'autres herbes sont ajoutés au bouillon environ une heure avant la fin de la cuisson, sinon ils développent un goût amer.



Plus on cuit la viande longtemps, plus le bouillon devient savoureux. On obtient ainsi un délicieux bouillon à la viande que on peut congeler si on n'en a pas besoin pour le plat. Lorsque on cuit un morceau de viande à haute teneur en gras, on peut écumer celui-ci pendant la cuisson. Lorsque le bouillon est froid, on peut facilement retirer le gras figé à la surface.

(Source des textes et des images : [www.viandesuisse.ch](http://www.viandesuisse.ch))

### **En résumé : le bien-être animal et le développement durable ne sont pas un luxe**

En fonction du budget dont on dispose, on peut varier entre des morceaux de viande plus ou moins chers, car ils sont tous délicieux si on sait comment les préparer. Agir en faveur de l'environnement et du bien-être animal est donc à la portée de tout le monde.