

## Que signifie «Nose to Tail»?

- Tous les morceaux de viande «du museau à la queue», et pas seulement les morceaux nobles, se prêtent à la préparation de recettes savoureuses.
- La valorisation intégrale d'une carcasse témoigne de notre respect pour l'animal et de notre reconnaissance de la valeur de cette ressource précieuse.
- La viande est une précieuse denrée alimentaire qui doit servir le plus possible à la consommation humaine et le moins possible à l'affouragement des animaux ou à la production d'énergie.
- La consommation de tous les morceaux de viande comestibles contribue activement à la réduction du gaspillage alimentaire (Food Waste).
- Par la promotion des produits indigènes, «Nose to Tail» augmente la part d'approvisionnement alimentaire d'origine régionale.

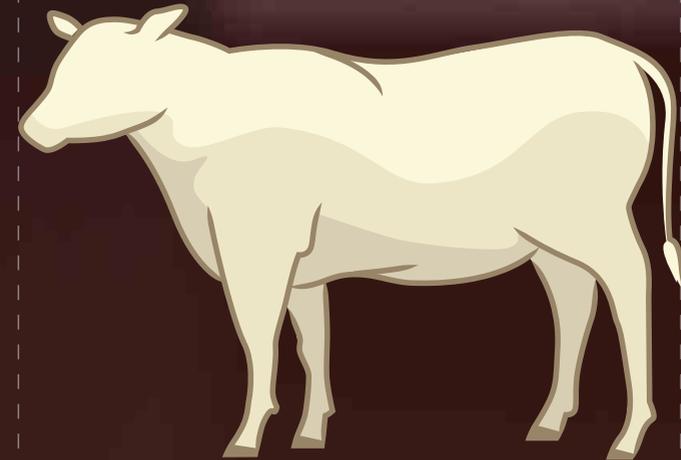
## Quels sont les avantages pour les consommatrices et les consommateurs?

- Le concept favorise la redécouverte de nombreuses et savoureuses recettes traditionnelles du temps de nos grands-mères ainsi que l'expérimentation de créations innovantes et modernes.
- La cuisine «Nose to Tail» procure de nouvelles expériences gustatives et apporte davantage de variété dans les repas tout en ménageant le budget.
- Le principe «Nose to Tail» garantit une consommation durable et responsable de la viande.
- Les morceaux «Nose to Tail» sont faciles à préparer et donnent davantage de plaisir, à la cuisine comme à table.

Informations complémentaires sur le thème «Nose to Tail»:

[www.viandesuisse.ch](http://www.viandesuisse.ch) et [www.lets-meat.ch](http://www.lets-meat.ch)

# «Nose to Tail»



Il y a bien plus que le filet,  
l'entrecôte & Cie



Du museau à la queue, l'animal nous réserve – filet, entrecôte & Cie mis à part – un choix très riche de morceaux savoureux auxquels on aurait tort de ne pas goûter. Longtemps négligés, ces morceaux sont en passe d'être redécouverts aujourd'hui dans des plats savoureux mitonnés selon la tradition de nos grands-mères ou dans des créations innovantes qui surprennent nos papilles.

## L'avenir culinaire dans le retour aux traditions

La viande est non seulement le complément indispensable d'une alimentation équilibrée, mais aussi un solide pilier de notre tradition culinaire. Du temps de nos grands-parents, il était tout à fait normal de valoriser au mieux toutes les parties d'un animal abattu. De nombreux mets typés et savoureux sont ainsi nés des morceaux de viande les plus divers.

Or, la valeur de chaque morceau et les pratiques de consommation n'ont cessé d'évoluer au fil des années. Nos repas d'aujourd'hui doivent être rapides et simples à préparer, d'où la priorité donnée non plus au plaisir de manger, malheureusement, mais à des plats vite faits et pas chers. Nous ne nous prenons presque plus de temps de cuisiner. Trouver à notre table des plats un peu plus longs et fastidieux à préparer est de plus en plus rare. Et la hausse du niveau de vie durant ces dernières décennies s'est accompagnée d'une demande toujours plus forte en morceaux dits «nobles».

Pourtant, loin des filets, entrecôtes et côtes couvertes, il y a tant de savoureux morceaux qui attendent d'être (re)découverts et dont nous aurions tort de nous priver. Ces délicatesses et leurs recettes sont plus que jamais menacées de sombrer dans l'oubli. Dans son édition de 1948, le manuel de cuisine de l'école ménagère de Zurich, par exemple, contenait encore de nombreuses recettes de foie, de ris ou de tête de veau, mais aussi de langue, de cœur, de tripes, de poumon en ragoût ou de bouillon d'os. Pour obtenir ces ingrédients aujourd'hui, il faut souvent les commander d'avance chez son boucher.

Le principe de tout valoriser, encore bien connu et admis comme une évidence dans les cuisines de nos grands-mères, vit aujourd'hui une renaissance chez les cuisiniers professionnels et les gourmets du monde entier. «Nose to

Tail» est le nom de cette philosophie culinaire relativement jeune. C'est en 1999 que le chef anglais Fergus Henderson, en publiant son livre de cuisine «Nose to Tail Eating», a lancé un mouvement qui a conduit la profession à se mettre au diapason des tendances actuelles. L'idée est d'utiliser pour la consommation humaine si possible toutes les parties comestibles d'un animal, du museau à la queue, sans gaspiller de ressources précieuses. Ne serait-ce que par respect envers l'animal.

La redécouverte des morceaux tombés en désuétude a donné des ailes aux cuisiniers. Les recettes de bouillis, braisés ou rôtis leur ont fait retrouver le goût des techniques de cuisson traditionnelles et leur ont inspiré des créations aux notes gustatives très intéressantes. Consommer intégralement la viande d'un animal a aussi une justification éthique. Trop souvent, des sous-produits carnés comestibles sont aujourd'hui transformés en nourriture pour animaux domestiques ou utilisés pour la production d'énergie, faute de demande.

L'approche «Nose to Tail» aide à ménager les ressources naturelles et contribue au développement durable de notre agriculture. Nos efforts pour valoriser intégralement la carcasse des animaux visent aussi à promouvoir les produits indigènes, vu que la demande actuelle en morceaux nobles de bœuf et de porc et en blancs de poulet doit être couverte de plus en plus par l'importation.

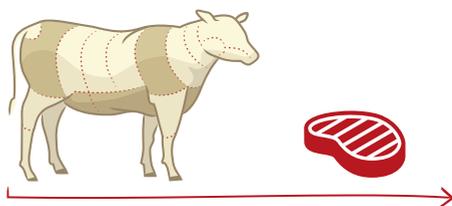
Cela dit, la cuisine «Nose to Tail» est bien plus que les ripailles d'abats et de bas morceaux auxquelles nous ont habitués les cochonnailles de nos campagnes. Attendez-vous plutôt à une diversité quasi infinie de notes gustatives alléchantes et de combinaisons aux consistances surprenantes. Il vaut la peine d'y goûter, en sortie ou chez soi.



# Une diversité sans limites pour tous les goûts

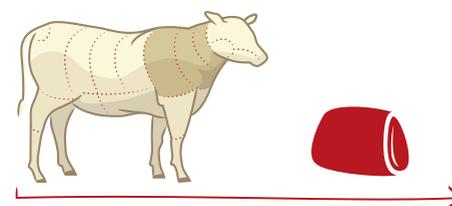
Les morceaux nobles tant convoités que sont le filet, l'entrecôte et la côte couverte ne représentent que cinq à huit pour cent du corps d'un animal. Pourtant, tous les autres morceaux permettent de préparer des plats tout aussi délicieux, qui vont des recettes traditionnelles de nos grands-mères aux créations modernes et innovantes de la cuisine de fusion.

Se lancer dans la cuisine «Nose to Tail», c'est non seulement faire l'expérience de la diversité gustative, mais aussi ménager son budget, car les très nombreux morceaux à braiser, à cuire ou à bouillir sont bien plus avantageux que le filet ou autre tournedos. Bien sûr, leur préparation varie en fonction du morceau ou de la recette. Sans être nécessairement plus exigeante ou plus difficile, elle prend en général nettement plus de temps que celle des morceaux à saisir.



## Second Cuts

Les «second cuts» sont les nouvelles stars de la gastronomie. Il s'agit de morceaux spécialement coupés dans des parties (souvent l'épaule, le ventre, la poitrine ou la région des hanches) que la cuisine traditionnelle de nos régions utilisait plutôt sous d'autres formes. Préparés comme des steaks, ils offrent une variété bienvenue à tous les amateurs de viande et de grillades. Ils ont un peu plus de mordant, mais aussi une saveur et un caractère que leurs adeptes ne trouvent pas dans les morceaux nobles. Des exemples bien connus sont le flat iron steak, le flank steak, le hanger steak, la côte plate, l'aiguillette de bœuf, la bavette ou l'onglet.



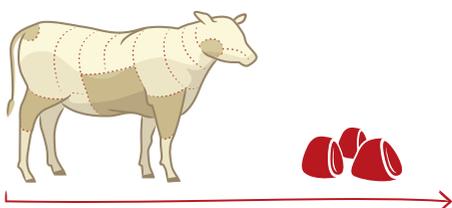
## Rôtis

Les morceaux coupés dans le cou, la nuque et l'épaule sont ceux qui donnent les meilleurs rôtis. Ils doivent être cuits longtemps pour devenir tendres et juteux du fait de leur forte proportion de tissu conjonctif. Ces morceaux peuvent être légèrement persillés, de sorte que la viande reste bien juteuse.



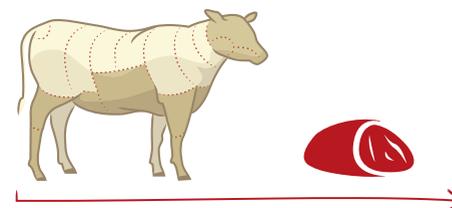
## Lard et charcuterie

Dans plusieurs pays qui nous entourent, la poitrine de porc cuite à basse température est l'un des morceaux qui suscitent le plus de convoitise. En Suisse, elle est servie et appréciée avec l'assiette bernoise, dont elle fait partie, ou avec les cochonnailles. Souvent, on transforme en saucisses une partie des morceaux persillés de la poitrine et de l'épaule. «Nose to Tail», c'est aussi cela.



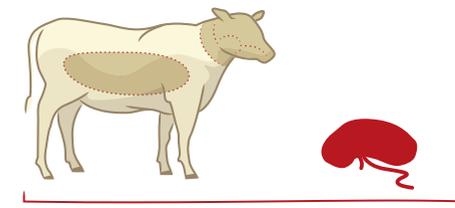
## Viandes braisées

Joues de veau, queue de bœuf, jarret de porc ou côte de bœuf: tous ces morceaux, entiers ou en ragoût, donnent des mets d'une tendreté exquise si l'on sait prendre son temps pour les préparer.



## Bouillis

De la poule au pot traditionnelle au Tafelspitz autrichien, les arômes et nutriments de ces morceaux sont préservés par leur cuisson en douceur.



## Abats

La langue, la tête de veau, les rognons, les ris, le foie ou les tripes ne sont pas du goût de tous, mais quiconque explore cet univers y découvre de nouveaux mondes de saveurs et de consistance.

## Savoir-faire

Les morceaux «Nose to Tail» sont pour la plupart riches en tissu conjonctif. Même après maturation prolongée, ils ne sont pas suffisamment tendres. C'est leur cuisson longue dans du liquide ou à la vapeur, à des températures situées entre 80° C et le point d'ébullition, qui rend la viande si tendre et goûteuse.



### Cuisson à l'étuvée

Une viande à cuire à l'étuvée est généralement débitée en dés, puis cuite à la poêle dans de la graisse à feu moyen avec très peu de liquide ajouté. Ainsi, le jus de la viande est également utilisé pour générer la vapeur nécessaire et éviter ainsi à la viande de brunir. La viande est ensuite recouverte d'un couvercle qui ferme bien, puis laissée sur le feu jusqu'à ce qu'elle soit cuite à point. Parce que cette méthode utilise peu de liquide et ne comporte pas de saisie préalable de la viande, l'arôme des ingrédients y est mis en valeur de façon optimale.

A utiliser par exemple pour des morceaux maigres et persillés de bœuf, de veau, d'agneau ou de volaille.



### Cuisson braisée/glacée

La viande est d'abord saisie pour développer des arômes de grillé, puis cuite à point dans un liquide (fond ou sauce) maintenu juste à la température d'ébullition. Les morceaux à braiser sont généralement laissés entiers, mais peuvent aussi être débités en plus petits morceaux. La cuisson lente finit par attendrir les fibres de la viande qui «fondent» sous le palais. La cuisson sera d'autant plus longue que l'animal était âgé. Le liquide en fin de cuisson constitue un fond de sauce idéal. Une viande peut être braisée au four ou sur la plaque. Un arrosage fréquent avec le fond épaissi et sirupeux protège la viande du dessèchement tout en formant un beau glaçage en surface.

A utiliser par exemple pour des rôtis de toute sorte et des ragoûts.



### Cuisson à l'eau

La viande est cuite dans un liquide (fond ou bouillon) maintenu juste au-dessous du point d'ébullition, donc non bouillonnant. Le tissu conjonctif dur absorbe le liquide et finit par s'attendrir à mesure qu'il se désagrège. Selon la viande à préparer, on couvre ou non le liquide de cuisson. Plus l'animal était âgé, plus la viande mettra du temps à s'attendrir.

A utiliser par exemple pour un bouilli, une langue de veau ou de bœuf, un gnagi, une poule au pot ou une tête de veau.



## Tout le monde peut préparer la viande à la perfection!

Grâce à l'appli gratuite Viande Suisse Academy, chacun peut désormais préparer correctement la viande. L'appli explique pas à pas comment procéder, et ce en des termes si simples que même les cuisiniers amateurs encore peu aguerris obtiennent des résultats parfaits.

Des sondages montrent qu'ils sont nombreux à n'être pas sûrs d'eux lorsqu'il s'agit de préparer de la viande. Les moins de 35 ans surtout ressentent un grand besoin d'approfondir leurs connaissances. C'est pour cela que la Viande Suisse Academy propose une plate-forme complète de services axés sur la préparation de la viande. L'Academy propose en premier lieu ses fonctions via une appli pour smartphones et tablettes, mais possède aussi son site Web. Elle se divise en quatre domaines:

### Préparation de la viande

Les divers modes de préparation de la viande – braiser, cuire à l'eau, cuire à basse température, rôtir et saisir – sont expliqués de manière simple et claire en 34 vidéos et présentations photo étape par étape. Tout réussit au novice, du blanc de poulet parfaitement grillé à la poêle au rack d'agneau cuit au four.

### Bon à savoir

Comment découper un poulet? Et comment ficeler un rôti? Quelle huile et quelle poêle utiliser pour faire griller une viande? Quand dois-je

saler le beau morceau et que veut dire au juste «saignant»? Comment conserver la viande et comment préparer une vraie marinade? Les utilisatrices et utilisateurs trouveront dans cette rubrique plusieurs informations approfondies et suggestions précieuses.

### Ecole de cuisine

Dans ce cours de cuisine numérique en 10 leçons, les novices s'aident de vidéos et de présentations photo pour apprendre à reproduire des menus complets, du simple hamburger au chateaubriand.

### Recettes

L'Academy est une source d'inspiration sous la forme d'une collection de recettes de viande.

L'appli permet aussi de commander un thermomètre à viande Bluetooth, qui s'intègre parfaitement à l'application et produit des résultats encore meilleurs.

La Viande Suisse Academy sur le Web:  
[www.viandesuisse-academy.ch](http://www.viandesuisse-academy.ch)

# Poitrine de porc cuite

Poitrine de porc | sauce Soo-Wee | chou blanc | muffin aux poivrons  
Recette pour 4 personnes

La viande pour pot-au-feu typique est tombée dans l'oubli, à tort, mais en lui redonnant aujourd'hui un nouveau souffle, elle promet une foule de nouveaux adeptes enchantés. Avec sa recette de poitrine de porc cuite à basse température accompagnée d'une sauce Soo-Wee et d'aiguilles d'épicéa marinées, d'une salade de chou blanc asiatique et d'un muffin aux poivrons, le chef Mirko Buri vous convaincra vous aussi que la viande pour pot-au-feu est de nouveau complètement tendance – et à raison. L'accompagnement de légumes aux épices asiatiques vient sublimer la viande.

## Côtes de porc

800 g de côtes de porc avec l'os, 100 g de sauce Soo-Wee, sel, poivre

## Sauce

250 g de jus de pomme, 130 g de ketchup, 30 g de vinaigre de pomme, 1 cs de sauce soja (sucrée), 250 g de miel liquide, 1 gousse d'ail, 25 g de moutarde, piment en poudre, sel de mer, poivre, coriandre (moulue), maïzena

Mettre tous les ingrédients pour la sauce (à l'exception de la maïzena) dans une casserole et faire bouillir à petit feu pendant 20 minutes. Diluer la maïzena dans un peu d'eau froide, incorporer à la sauce et remuer. Laisser cuire encore 10 minutes sans cesser de remuer.

Saler et poivrer la viande. Dans une poêle, faire chauffer de la matière grasse et y saisir la poitrine de porc à feu vif. Préchauffer le four à 130° C. Badigeonner la viande de sauce et faire cuire au four pendant deux à trois heures. Verser le restant de sauce sur la viande juste avant de servir.

## Salade de chou blanc

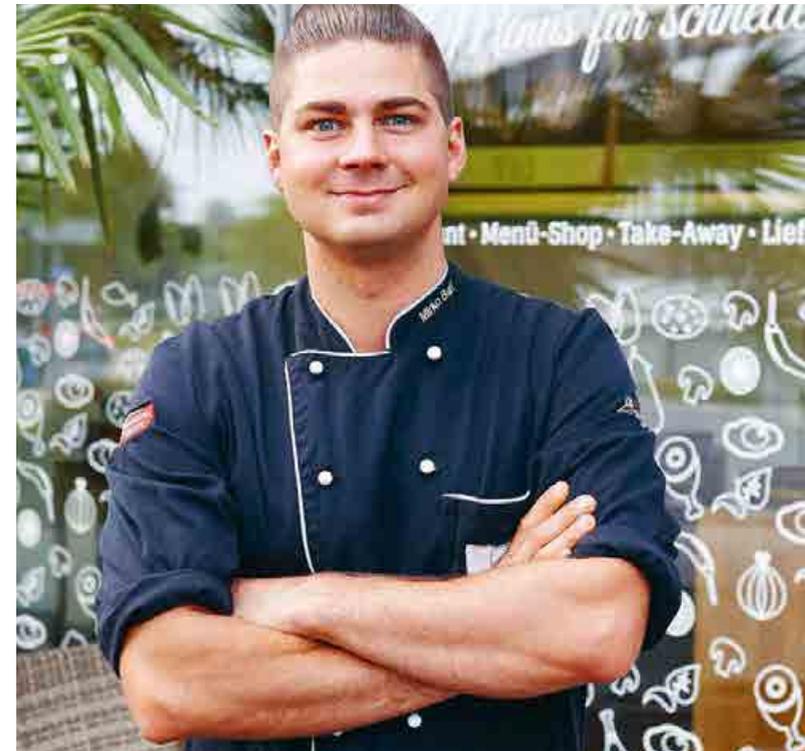
400 g de chou blanc, 100 g de poivrons en lanières, 120 g de lardons, 2 g de cumin, 1 cc de pâte de curry rouge, 50 g de vinaigre balsamique blanc

Emincer finement le chou blanc ou bien le couper en fines lanières à l'aide d'un couteau. Saisir les lardons puis ajouter les lanières de chou blanc et de poivrons. Ajouter le cumin et la pâte de curry rouge et déglacer avec le vinaigre balsamique.

## Muffin aux poivrons

100 g de poivrons, 125 g de Cantadou (fromage frais), 1 cs de lait, 1 cs d'huile de tournesol, 1 œuf, 150 g de farine, 50 g de fromage râpé, ½ paquet de levure, sel, poivre

Retirer le cœur des poivrons et couper ces derniers en petits dés. Dans un saladier, bien mélanger le lait, l'huile et l'œuf avec le fromage frais. Mélanger la farine, le fromage râpé et la levure jusqu'à obtention d'une pâte. Saler et poivrer la préparation. Préchauffer le four à 180° C. Disposer de petits moules à muffins sur une plaque et les remplir aux deux tiers avec la préparation. Enfourner les muffins au milieu du four et faire cuire 20 minutes.



# Pulled Tail Burger

Queue de bœuf | brioche | Mojo Verde | poire  
Recette pour 4 personnes

Le Pulled Pork est déjà proposé aujourd'hui dans de nombreuses chaînes de burgers urbaines. Aux personnes désireuses de vivre elles-mêmes ou de faire vivre à leurs invités une expérience gustative surprenante et exceptionnelle, le food artist Sandro Zinggeler recommande son burger à la queue de bœuf. Les arômes prononcés de ce morceau de viande bovine associés à la fraîcheur du Mojo Verde feront battre le cœur de tout amateur de burgers.

## Viande

2 queues de bœuf, 4 dl de fond de veau, 3 dl de bière, 1 carotte, 100 g de céleri-rave, 1 oignon, 50 g de purée de tomates, thym, romarin

Peler la carotte, l'oignon et le céleri et les couper en petits morceaux. Dans une cocotte, faire chauffer un peu de matière grasse et y faire griller légèrement les légumes. Réduire la chaleur, verser la purée de tomates, faire revenir encore un peu, saler et poivrer. Déglacer avec la bière et laisser réduire. Ajouter le fond de veau et les herbes. Saler la queue de bœuf, la saisir de tous côtés sur le grill et la mettre dans la cocotte. Couvrir et faire braiser au four à 160° C pendant 2 heures. Sortir le couvercle et faire glacer la viande pendant 40 à 60 minutes supplémentaires en arrosant régulièrement avec le jus de cuisson.

## Mojo Verde

1 poivron vert, 1 gousse d'ail, 1 bouquet de persil plat, 50 g de vinaigre balsamique blanc, 100 g d'huile d'olive, sel, poivre et cumin

Peler le poivron et le couper en petits morceaux. Mélanger tous les ingrédients à l'exception de l'huile et mixer finement (le persil doit être débarrassé des tiges). Mélanger doucement l'huile d'olive et assaisonner la sauce.

## Brioche

280 g de farine, 56 g de beurre, 18 g de levure fraîche, 6 g de sucre, 5 g de sel, 125 g de lait, 60 g de jaune d'œuf, un peu de safran

Faire chauffer légèrement le lait et y dissoudre la levure. Dans un saladier, bien mélanger tous les ingrédients secs avec le beurre ramolli. Ajouter le lait et le jaune d'œuf, et malaxer pendant 10 minutes. Couvrir la pâte, la laisser reposer une heure puis former des boules d'env. 45 grammes. Laisser reposer les boules de pâte encore 30 minutes puis les faire cuire au four à recirculation à 180° C pendant env. 6 minutes.

## Dressage

1 chou chinois, 1 poire, 1 oignon rouge

Couper la brioche en deux et badigeonner les deux moitiés de Mojo Verde. Couper finement le chou chinois et le faire mariner dans un peu de jus de citron vert, d'huile d'olive, de sel et de poivre. Couper l'oignon et râper la poire. Ajouter tous les ingrédients et servir le Pulled Tail Burger.

Vous trouvez plus de recettes pour des plats de viande délicieux sur:

[www.viandesuisse.ch/recettes](http://www.viandesuisse.ch/recettes)

