

# Fourchette & Couteau

Clair  
et net



*Du «Nose to Tail» sans compromis avec le cuisinier Klaus Leuenberger. >> Page 2*

**Nouvelle série annuelle:  
«Une affaire de goût»**

Jeune ou vieux – l'âge de l'animal influence la qualité de la viande. >> Page 6

**Fermenter plutôt  
que cogiter**

Comment le champignon koji révolutionne la préparation de la viande. >> Page 12



De passage au  
restaurant Erner Garten dans la vallée de Conches



# DES valeurs

L'«auberge de montagne» d'Ernen réunit plusieurs constructions sur son site: une maison qui a hébergé et héberge toujours plusieurs générations, un hôtel, une ferme et un restaurant. Celui-ci a été confié au chef Klaus Leuenberger. Dans sa cuisine, il concrétise également le concept global d'«auberge de montagne». L'utilisation de toutes les parties d'un animal, abats compris, est un élément important de cette philosophie.



La cuisine de l'émir du Qatar a été la dernière étape du globe-trotteur Klaus Leuenberger avant qu'il dépose ses valises dans le village valaisan d'Ernen il y a 22 ans. Klaus Leuenberger raconte qu'au Qatar, les abats figuraient tout naturellement sur le plan des menus. De retour en Suisse, il a cependant dû se rapprocher du sujet prudemment. En tant que gastronome, il a éprouvé des difficultés à miser sur d'autres morceaux que la noble viande musculaire. Aujourd'hui, le chef expérimenté a vaincu ses scrupules. Ses menus comportent naturellement aussi bien des abats que toutes sortes d'autres morceaux.

### Des plats par monts et par vaux

Bien que la cuisine de Klaus Leuenberger soit distinguée par 16 points Gault&Millau, le terme «authentique» est ce qui la caractérise vraisemblablement le mieux. Ses créations

s'inspirent du terroir – le Valais, avec sa vallée fertile, ses vins et ses innombrables produits cultivés, chassés ou récoltés dans les montagnes. C'est ainsi que dans les plats de Klaus Leuenberger on retrouve principalement des produits de la région, des primevères et des aiguilles de sapin à la farine de châtaigne ou de seigle, en passant par la viande de bouquetin et de marmotte. Sans oublier sa propre ferme. Tout ce que l'exploitation agricole de l'«auberge de montagne» produit comme légumes, herbes, viande et œufs fait partie intégrante de la cuisine de Klaus Leuenberger.

### Entièrement durable

En tant que gérant du restaurant Erner Garten, Klaus Leuenberger a été impliqué dans le projet «auberge de montagne» dès le début. Depuis 2017, le restaurant, la maison familiale, l'hôtel et l'exploitation agricole sont réunis en une seule entité. Les secteurs sont complé-

mentaires. Pour Klaus Leuenberger, «le plus grand luxe, dans cette configuration, est de pouvoir travailler avec les produits de mon propre domaine agricole». Une grande partie de la viande provient également de sa ferme. On y élève exclusivement d'anciennes races d'animaux telles que des vaches d'Hinterwald ou des moutons roux du Valais. «Quand on utilise de la viande d'animaux avec lesquels on a entretenu une relation directe, on devient beaucoup plus respectueux. C'est pourquoi le «Nose to Tail» sans compromis est évident dans ma cuisine. Entièrement ou pas du tout – j'ai intériorisé ce principe quand j'étais encore enfant. Ici à Ernen, en tant que gastronome, j'ai appris à le mettre en œuvre de manière cohérente.»



# Miser sur la globalité

Le cuisinier Klaus Leuenberger incite la gastronomie à faire preuve de plus d'audace en matière d'abats. Car leur utilisation n'est pas seulement sensée, mais aussi pratique, avantageuse et attrayante pour les clients.

«Dans ma famille, il était normal de consommer des abats. Mes frères et moi étions jaloux de ma grand-mère, car quand il y avait de la cervelle, elle gardait cette délicatesse pour elle.» Bien que Klaus Leuenberger ait mangé des abats depuis son enfance, il a longtemps eu des scrupules à en mettre au menu en tant que cuisinier. «Avec le temps je me suis cependant autorisé quelques libertés.» Désormais, la carte de Klaus Leuenberger propose plusieurs plats à base d'abats, par conviction et par passion. Au début, il le faisait surtout pour lui-même: «J'aime manger des abats et je pensais que si les clients ne les mangeaient pas, je pourrais les manger moi-même.» Mais cela n'arrive pas très souvent. Car l'«Erner Garten» a désormais la réputation de proposer de nombreuses spécialités difficiles à obtenir ailleurs. Et même s'il ne s'agit pas de son activité principale, le travail avec des abats est payant pour Klaus Leuenberger: «Ces produits ne sont pas compliqués. Une fois qu'on sait comment les préparer, ils ne donnent pas beaucoup de travail, sont faciles à cuisiner, très variés et disponibles en toute saison. Et enfin, les abats sont avantageux.» Une seule chose est fondamentale: «Une bonne relation avec une boucherie locale, de préférence où l'on bouchoie encore.»

Une grande variété d'abats

# Main sur le cœur!

Klaus Leuenberger s'est fait un nom loin à la ronde avec sa nouvelle façon de cuisiner des abats. Ses hôtes apprécient la diversité et se montrent plus ouverts qu'il ne le pensait.



## ROGNONS ET TESTICULES D'AGNEAU

Il est très facile de cuisiner ces deux morceaux qui sont très tendres. On peut les blanchir à la minute ou les saisir à feu vif sans grande préparation. Pour une entrée printanière, Klaus Leuenberger frit des rognons et des testicules d'agneau de Roux du Valais enrobés de pâte à frire et les dresse comme une frittata sur du cresson de fontaine frais cueilli devant la maison.



## LANGUE DE PORC

«Les langues que j'achète sont crues et non salées. Je dois donc toujours bien les cuire et les peler ensuite», explique Klaus Leuenberger. Il cuit la langue sous vide, de préférence directement avec la sauce et les légumes. Il en résulte un savoureux plat mijoté, très facile à préparer. Pour «Fourchette & Couteau», Klaus Leuenberger cuisine une langue de porc dans un bouillon de légumes et la sert avec un jus de sureau et balsamique ainsi que des cotes de bettes.



## CŒUR ET POUMONS DE VEAU

En Autriche, cette combinaison est nommée «Beuscherl». Le cœur et les poumons sont cuits dans un bouillon qui servira de base pour les sauces. Alors que le cœur est servi finement tranché et accompagné d'une sauce au vin rouge, les poumons sont taillés en fines lamelles et accompagnés d'une sauce au safran et au vin blanc. Des oignons nouveaux apportent une note printanière au plat.

# Conseils de pro

### POUMONS

- Ôter les plus grosses bronches.
- Rincer plusieurs fois. Lester pour que les poumons ne flottent pas.
- Cuire dans le bouillon de légumes salé avec le lest.
- Sortir du bouillon et laisser refroidir au frigidaire avec un lest de 1 à 2 kg. Pressés ainsi, les poumons se coupent facilement.

### CŒUR

- Ôter les plus gros vaisseaux, les tendons et la graisse.

### LANGUE

- La bouillir et la peler encore chaude.

### ROGNONS

- Plus ils sont frais, meilleurs sont leur goût et leur consistance.
- Si on les saisit à feu vif, ôter la graisse et la peau.

### TESTICULES

- Blanchir rapidement pour ôter la peau extérieure coriace.

### PRÉPARATION

### CUISSON

- Panés comme des escalopes
- Émincés
- Panés et frits

- Entier en tant que rôti au four
- Bouilli dans un bouillon
- Saisi à feu vif (en fonction de la taille, en lamelles ou entier)
- Comme carpaccio
- Émincé

- Bouillie dans un bouillon de légumes
- Mijotée sous vide

- Saisis
- Rôtis entiers au four
- Utiliser la graisse pour des röstis

- Petites pièces: sautées ou panées et frites
- Grandes pièces: sautées en tranches ou panées et frites





Le marchand de bétail Beat Rubin détient des animaux de toutes races et de tous âges dans ses étables.



L'échange direct avec Hans Boss, un boucher en qui il a confiance, fait partie de son métier.

# DANS LA FLEUR DE L'ÂGE

*Nouvelle année, nouvelle série annuelle. En 2020, nous nous penchons sur la qualité de la viande et la manière dont on la produit. En prenant l'exemple de la viande de bœuf, nous examinons différents facteurs et nous nous interrogeons sur leur influence sur la qualité de la viande. Nous commençons par le facteur de l'âge. Pour trouver des réponses, nous nous sommes adressés à un marchand de bétail et un expert en qualité de la viande.*



**B**eat Rubin a en principe de tout dans son étable: des veaux, des génisses, des vaches, et même un taureau. Mais il n'a pas de bœufs en ce moment. Par contre, il élève ensemble des vaches Red Holstein, Simmental, Angus et Holstein tachetées noires et blanches – des races laitières, des races à deux fins et des races à viande. Cela paraît évident, Beat Rubin n'est pas un agriculteur comme un autre. Sinon, son étable aurait un aspect plus monotone. Soit de la viande, soit du lait. Mais Beat Rubin, de Wilderswil, est un marchand de bétail. Dans ses étables, il détient des animaux de tous âges et de différentes races.

## **Le marchand de bétail est un intermédiaire**

Beat Rubin achète des animaux à des agriculteurs de l'Oberland bernois, dans des marchés de bétail de Suisse centrale et parfois aussi du Tessin, pour les revendre ensuite. Il est alors un marchand de bétail, son étable est une étape dans la vie de ces animaux. En fonction de leur parcours, ils se retrouveront ensuite chez de nouveaux propriétaires ou chez un boucher. Beat Rubin achète et vend des animaux de boucherie et des animaux de rente. «Comme intermédiaire, je soulage les agriculteurs du travail qu'ils auraient s'ils commercialisaient

eux-mêmes leurs animaux», déclare Beat Rubin. Ce travail ne se limite de loin pas à la vente. Beat Rubin élève par exemple des veaux dits maigres. Car avant de pouvoir être vendus pour l'engraissement ou l'élevage, les veaux doivent atteindre un certain poids. Après quelques semaines de vie dans la ferme où ils sont nés, ces animaux sont confiés à l'étable de Beat Rubin où ils sont parfaitement soignés jusqu'à ce qu'ils atteignent un poids et un âge pour être revendus. Un autre exemple est l'engraissement des vaches laitières, qui prend beaucoup de temps. Il s'agit également d'un travail que les agriculteurs confient souvent à un marchand de bétail.





Le marchand de bétail Beat Rubin

### Un destin tout tracé

Dans les étables de Beat Rubin, il y a un nombre impressionnant de vaches qui ont toutes vélé au moins une fois dans leur vie. Car c'est ce qui, par définition, les différencie des génisses. Ainsi, toutes ces vaches ont déjà donné du lait. Pour certaines d'entre elles – les vaches laitières –, c'était même la tâche principale. Pour qu'une telle vache puisse donner du lait, elle doit vèler à intervalles réguliers, environ une fois par an. Si, pour une raison quelconque, elle ne peut plus le faire, un producteur de lait n'a aucune raison de la garder. La baisse de la production de lait nécessite le remplacement de ces animaux. Beat Rubin a quelques anciennes vaches laitières dans son étable. Sa tâche consiste maintenant à les engraisser pour qu'elles produisent plus de viande. Car, en fin de compte, tous ces animaux sont vendus à un boucher.

### La viande de vache n'a rien d'exceptionnel

Un marchand de bétail travaille toujours en étroite collaboration avec des transformateurs de viande. Le boucher de confiance de Beat Rubin est Hans Boss, à Grindelwald.



Le maître boucher Hans Boss

En plus des génisses, il achète également à Beat Rubin des vaches laitières engraisées. «Aujourd'hui, presque toutes les vaches laitières finissent dans notre assiette d'une manière ou d'une autre, dit Hans Boss, et après quelques mois d'engraissement, même des vaches laitières autrefois maigres sont bien en viande.» De nos jours, celle-ci est en grande partie transformée en viande hachée, en saucisses ou en viande séchée. La viande de bœuf de deuxième catégorie, commercialisée dans le secteur de la restauration, provient aussi souvent de vaches. «En réalité, la viande de vache provient actuellement toujours d'animaux relativement jeunes, explique Hans Boss, car les vaches ne dépassent que rarement l'âge de cinq ou six ans.» Imaginer cuisiner de la viande provenant d'animaux très âgés n'est pas absurde, mais Hans Boss et Beat Rubin conviennent que cela devrait être réservé aux experts: «La viande d'une vache de 15 ans est rare et constitue un produit de niche à tous les égards.»

## SAVOUREUSE, MÊME À UN CERTAIN ÂGE

Notre expert en matière de qualité de la viande, Martin Scheeder, le confirme: l'âge des animaux et la qualité de la viande sont étroitement liés. Cela apparaît avant tout au niveau de la texture de la viande. Selon notre expert, l'âge influe moins sur sa saveur.

**M.** Scheeder, avant d'aborder notre thème principal, comment évalue-t-on la qualité de la viande aujourd'hui?

Pour moi, en tant que scientifique, la qualité de la viande est la somme de toutes les propriétés sensorielles, nutritionnelles, hygiéniques et technologiques de la viande.

**Et qu'en pensent les consommatrices et consommateurs?**

Ils accordent une importance particulière aux propriétés sensorielles, c'est-à-dire l'apparence, la saveur, la jutosité et la tendreté. En plus de ces valeurs gustatives, un autre système de valeurs gagne en importance: la valeur éthique impliquant des facteurs tels

que le bien-être des animaux, la protection de l'environnement et le climat. Toutes ces valeurs sont difficilement mesurables, mais elles influencent considérablement l'évaluation de la qualité de la viande par les non-professionnels.

**A-t-on établi des critères de qualité pour la viande bovine en Suisse?**

Il existe un système de qualité pour les animaux de boucherie et les carcasses, mais pas de lignes directrices contraignantes répondant aux demandes des consommatrices et consommateurs. La mesure de la valeur éthique est souvent déléguée à des labels. La qualité sensorielle repose essentiellement sur la confiance en son boucher. Dans un rayon libre-service, c'est à nous seuls d'en juger.

**Soyons concrets: quel impact l'âge d'un animal a-t-il sur le plan sensoriel?**

C'est la texture de la viande qui se modifie le plus nettement. Elle perd de sa tendreté. Cela est dû au fait que la qualité du tissu conjonctif du muscle change avec l'âge: plus l'animal est âgé, plus il faut de temps pour que le tissu conjonctif de la viande se ramollisse sous l'effet de la chaleur et de l'eau. Et seul le tissu conjonctif dissout se mâche facilement. Prenons un coin de cuisseau, par exemple: quand il provient d'un veau, je

l'utilise pour des escalopes viennoises, s'il s'agit d'un taureau âgé d'un an, je prépare des escalopes braisées, et s'il provient d'une vache de 6 ans, je le cuisine sous forme de rôti mariné.

**Comment l'arôme de la viande change-t-il quand l'animal prend de l'âge?**

La saveur de la viande est une question très complexe. Aujourd'hui, on sait qu'elle est influencée par plusieurs centaines de composantes. Leur effet dépend de facteurs tels que l'espèce, la race, l'alimentation, le sexe, l'abattage et la préparation. Une grande partie de ce que nous percevons comme la saveur typique de la viande n'apparaît qu'au moment de la préparation. La viande crue en tant que telle est assez fade. On suppose aujourd'hui que la viande maigre détermine le goût spécifique de la viande. L'âge peut jouer un rôle à cet égard, dans la mesure où la proportion des différents types de fibres musculaires se modifie chez des animaux plus âgés. Leur chair devient plus foncée, plus riche en fer, ce qui peut rehausser la saveur de la viande.

**Qu'en est-il de la graisse dans un animal âgé?**

Les graisses ont également une influence sur la saveur de la viande. Mais le goût que nous percevons dans les graisses est plus lié à l'alimentation qu'à l'âge de l'animal.

### Martin Scheeder

est agronome et chargé de cours sur la qualité et la technologie de la viande à la Haute École des sciences agronomiques, forestières et alimentaires (HAFL). Dans notre série annuelle, il nous apporte sa vision scientifique des choses.



**Le préjugé selon lequel la viande de vache est de qualité inférieure persiste chez les consommatrices et consommateurs. Qu'en pensez-vous?**

En Suisse, on ne trouve aucune viande de qualité inférieure sur le marché. Seul ce que l'on en fait est déterminant. Je dirais même qu'en raison de son sexe, une vache laitière de 5 ans bien finie peut donner une plus belle viande marbrée qu'un taureau d'engraissement d'un an. Grâce à une plus grande teneur en graisse intramusculaire, la viande de vache obtiendrait probablement une meilleure note en matière de saveur.

**Quelle est la valeur ajoutée pour les restaurateurs qui misent sur la viande d'animaux plus âgés et le font savoir?**

Ils ont avant tout une histoire intéressante à raconter. Et cela a une grande valeur aujourd'hui. Cette dernière n'est pas mesurable, mais elle influence positivement la perception du produit. En mettant l'accent sur le produit – ce que tout restaurateur est censé faire –, il doit avant tout se soucier de savoir ce qu'il achète. La qualité de la viande est donc aussi une question d'engagement qui se mesure à la relation que l'on entretient avec les producteurs, les transformateurs ou les marchands.

## PETIT MANUEL SUR LES BOVINS

Qu'est-ce qui fait d'une génisse une vache? D'un veau une génisse? Et qu'en est-il du bœuf? Une question après l'autre. Notre petit manuel sur les bovins peut vous aider.



### VEAU

Les marchands de bétail et les bouchers distinguent trois étapes dans la vie d'un veau, en fonction de son poids et de son âge: veau maigre, veau et jeune bétail. En règle générale, un veau d'engraissement est prêt à être abattu à environ 160 jours. Très souvent, le jeune bétail qui est abattu est constitué d'animaux mâles ou femelles qui ne seront pas utilisés pour la reproduction.



### GÉNISSE

Du point de vue d'un professionnel, une génisse est un animal femelle avec au maximum quatre dents incisives permanentes, qui n'a encore jamais vélé. Chez les mâles, ce sont les bœufs, c'est-à-dire des animaux castrés, qui se rapprochent le plus de cette catégorie. Tous deux ont généralement entre un et deux ans quand ils sont abattus.



### TAUREAU

Les taureaux sont en général engraisés dans des exploitations spécialisées, où ils sont abattus au bout d'un an environ. La viande des animaux d'un an est vendue sous l'appellation «bœuf». Lorsque les taureaux vieillissent – il ne reste souvent que de rares taureaux reproducteurs –, leur viande est commercialisée comme la viande de vache.



### VACHE

La naissance du premier veau transforme la génisse en vache. En général, ces animaux sont alors âgés de 2 à 3 ans environ et sont utilisés à des fins d'élevage ou de production de lait. Indépendamment de l'âge de l'abattage, leur viande est généralement commercialisée sous forme de viande de transformation.



Restaurant zum Löwen, Messen

# La maison de plusieurs générations

*Depuis près de 200 ans, l'imposante bâtisse à colombages située dans la rue principale de Messen appartient à la famille Graber. Aujourd'hui, la cinquième génération dirige l'établissement avec succès. Petite salle, salle à manger et terrasse du jardin: Sebastian et Manuela Graber-Willi jonglent habilement entre auberge de campagne et établissement gastronomique.*

**S**ebastian Graber, pouvez-vous nous en dire plus sur votre slogan «Une affaire familiale depuis 1822»?

Notre famille est liée à cette maison depuis sept générations. Tout a commencé avec la menuiserie de nos ancêtres qui ont construit cette maison en 1822. Mais l'atelier de menuiserie s'est rapidement transformé en une simple taverne. C'est ainsi que mon arrière-grand-père a pu reprendre le restaurant zum Löwen de sa grand-mère en 1917. Mes grands-parents ont pris la relève en 1957, mes parents en 1978 et mon épouse et moi en 2017.

**En arrivant par la route à Messen, on voit de nombreuses vieilles auberges de campagne. Mais la plupart d'entre elles sont fermées. Vous venez de reprendre votre auberge – est-ce le bon moment?**

Il est vrai que dans de nombreux petits villages, il n'y a plus ni magasins ni restaurants aujourd'hui. Messen est néanmoins un peu plus grand que la plupart des localités de la région et compte encore deux restaurants. Nous sommes l'un d'entre eux. Notre rôle est donc aussi d'être un restaurant de village.

**En d'autres termes?**

Pour le repas de midi en particulier, il est important de s'adapter aux artisans, aux employés de bureau et aux personnes âgées.

Nous sommes ouverts toute la journée et accueillons très volontiers des hôtes l'après-midi. C'est le rôle d'une auberge de village. Le soir, par contre, l'ambiance devient un peu plus sophistiquée dans les mêmes salles. Il arrive que la clientèle du soir vienne de loin pour cela.

**Que peut-on donc manger à midi au «Löwen»?**

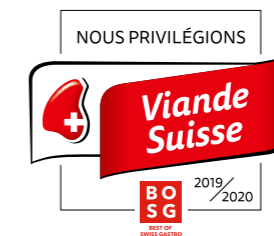
À midi, nous mettons l'accent sur des menus abordables mais de haute qualité. En tant qu'auberge de campagne, nous proposons une cuisine généreuse. La viande y tient une place importante. Et parce que nous utilisons des morceaux plus habituels, comme une bonne saucisse, un ragoût ou du bouilli, nous

pouvons toujours miser sur la viande suisse. Les menus changent tous les jours et nous avons même un service à l'emporter. C'est idéal pour les personnes qui doivent retourner rapidement au travail.

**Et le soir?**

Notre activité principale se déroule le soir. Nos hôtes ont le choix entre la carte et le menu dégustation. Comme nous prônons une cuisine classique haut de gamme, nous proposons souvent des morceaux nobles le soir. À côté de cela, nous misons également sur des special cuts. Ceux-ci varient en fonction de l'offre et sont servis sans chichis: viande délicate, diverses sauces et frites sur une planchette en bois – c'est tout.

Bien méritée – la distinction «Nous privilégions la viande suisse» est venue récompenser le vainqueur du Best of Swiss Gastro Award dans la catégorie «Classic». Car à midi ou le soir: tout tourne autour de la viande suisse au «Löwen» à Messen.



## SHORT FACTS

à propos du restaurant zum Löwen



### Un bijou

La belle bâtisse à colombages au centre de Messen est la propriété de la famille Graber depuis près de 200 ans. À l'intérieur, des éléments modernes se marient à merveille avec l'ancien, comme le poêle en faïence, le restaurant lambrissé ou l'ancienne cave.



### Toute la gamme

Qu'il s'agisse de plats de viande plus simples à midi, du menu du soir axé sur des morceaux nobles ou de special cuts changeant chaque semaine – on utilise bien entendu de la viande suisse au «Löwen».



### Une équipe familiale

Le «Löwen» à Messen est une entreprise familiale typique. Sebastian et Manuela Graber-Willi sont à la barre depuis 2017, alors que les parents Graber sont toujours engagés dans l'établissement.



Le champignon de koji pousse sur des céréales, de préférence du riz. Pour utiliser le champignon dans une fermentation, on travaille avec des grains de riz entiers.

# KOJI MAGIQUE

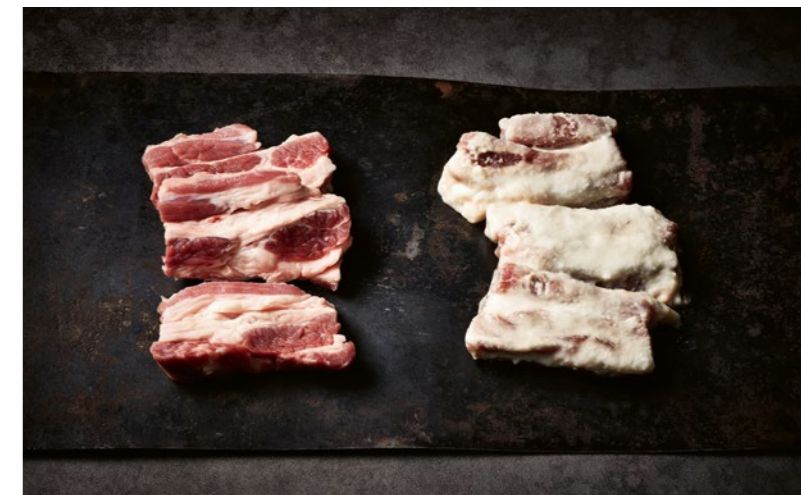
## FASCINANTE FERMENTATION

*Saveur, texture et conservation – voilà de quoi il retourne quand on fermente des aliments.*

*Le cuisinier et «fermentista» Matteo Leoni montre que la viande peut également être délicieusement fermentée chez soi.*



La marinade de koji (Shio Koji) est étalée sur la viande dans une proportion de 1:10. La durée de repos varie en fonction de la viande. La côte plate entière de bœuf reste 24 heures au frais dans la marinade.



Le principe de base de la fermentation est simple: des micro-organismes, tels que des champignons, des bactéries et de la levure transforment le sucre, l'amidon, les protéines et les graisses dans les denrées alimentaires. Ils produisent ainsi des substances influant positivement sur la saveur, la texture et la conservation d'un produit. «Sous nos latitudes, on utilise généralement des bactéries lactiques pour la fermentation. On fabrique de la choucroute, du salami, du fromage ou du yogourt de cette manière», explique Matteo Leoni, propriétaire de la manufacture de fermentation pureTaste. En ce moment, il préfère cependant utiliser une autre méthode de fermentation, dont l'acteur principal est le champignon koji *Aspergillus oryzae* – un champignon noble, utilisé depuis des siècles pour la fermentation au Japon. «Le miso et le saké sont les produits les plus connus obtenus par fermentation au koji. Mais il n'existe presque rien que je ne fermenterais pas avec du koji.»

### Le koji

Le koji s'obtient de deux façons: soit on achète un riz à koji prêt à l'emploi ou de la poudre à koji, soit on cultive le champignon soi-même, comme le fait Matteo Leoni. Pour fabriquer du koji, ilensemence du riz cuit avec des

spores *Aspergillus oryzae* que l'on peut acheter dans des magasins japonais ou sur internet. Matteo Leoni laisse reposer le rizensemencé pendant 48 heures à 30-35° C. Le champignon se nourrit du riz et se développe. Chaque grain de riz est rapidement enrobé d'un duvet blanc quasiment invisible à l'œil nu. Pendant sa croissance, le champignon à koji produit des enzymes. Celles-ci déclenchent ensuite le processus de fermentation quand on traite des aliments avec le koji – c'est-à-dire quand on les fait fermenter. Une fois séchés, le riz à koji, et donc le koji, se conservent très bien.

### Tendre et umami grâce au koji

Matteo Leoni utilise une côte plate entière de bœuf pour nous montrer comment préparer de la viande avec du koji. Pour ce faire, il fabrique une marinade laiteuse en mélangeant du riz à koji avec de l'eau et du sel (voir Infobox). «Au Japon, ce liquide est appelé Shio Koji. Quand je fais fermenter de la viande à l'aide de cette marinade, je m'intéresse à sa saveur et à sa texture. La viande prend un goût légèrement salé et surtout incroyablement umami. De plus, les processus enzymatiques générés par le koji rendent la côte plate si tendre que je peux ensuite la saisir à feu vif comme un morceau noble. C'est comme un dry aging accéléré.» Tout en se délectant, Matteo Leoni ajoute: «Les miracles accomplis par le koji ne finissent pas de m'étonner.»

### Matteo Leoni

Depuis 2017, le cuisinier bâlois d'origine italienne se consacre exclusivement à la fermentation. Dans sa manufacture pureTaste, il transforme des légumes, des fruits, mais également du pain et de la viande, principalement des aliments en surplus. Son dernier produit au koji est un «garum» – une sauce foncée épicée à base de viande.



*Tendre grâce au koji – quand on marine de la viande avec du koji, un morceau à bouillir peut se muer en un morceau à saisir à feu vif.*

## UTILISER DU KOJI

*Afin de pouvoir être utilisé dans d'autres processus de fermentation ou comme exhausteur de goût, le champignon est travaillé directement avec les grains de riz. Pour la marinade Shio Koji, Matteo Leoni réduit en purée du riz à koji et de l'eau à parts égales avec 5% de sel. Cette épaisse marinade de koji se conserve bien au réfrigérateur et peut être utilisée pure comme sauce à salade ou pour mariner des légumes, des céréales ou de la viande justement.*

*Selon le même principe, on peut réduire en purée du riz à koji avec une huile neutre, laisser tirer, passer au tamis et on obtient une huile de koji aromatisée à utiliser par exemple comme exhausteur de goût dans une mayonnaise. Une panure est une autre façon de combiner du koji avec de la viande. Ici également, on s'intéresse à la saveur qu'apporte le riz à koji. Pour préparer une panure au koji, mouline le riz à koji et enrobe la viande de la farine de koji ainsi obtenue avant de la paner.*





# LARS, NATURELLEMENT RIEN NE L'ARRÊTE

*Il y a six mois, il a convaincu le jury du concours de cuisine «La Cuisine des Jeunes» de Viande Suisse. Lars Spiess cuisine maintenant pour «Fourchette & Couteau» et nous présentera dans les quatre prochains numéros des plats surprenants à base d'ingrédients frais de la nature. Pour cette première fois, il se lance dans une recette surf and turf suisse.*

**Q**uand on demande à Lars quels sont ses hobbies, on constate rapidement qu'en dehors de la cuisine, son endroit préféré est la nature, que ce soit pour marcher, skier ou pêcher. «Si j'ai envie d'un poisson vraiment frais, je vais le pêcher moi-même, de préférence dans la région. J'ai attrapé celui-ci dans la Limmat», nous explique Lars en préparant son tartare de poisson. Affinée avec un peu de zeste de limette et de la crème fraîche, la truite crue est la composante «surf» de son plat.

Pour la partie «turf», Lars a prévu un special cut, un flat iron steak: «J'aime beaucoup cuisiner des special cuts, surtout pour surprendre mes invités ou mes amis avec une saveur inhabituelle.» Lars achète de préférence sa viande au magasin de la ferme Egli, dans l'Unterland zurichois. «Ma mère fait également ses achats ici. Je connais la ferme depuis mon enfance et je sais que la qualité est irréprochable.» Il cuit le flat iron sous vide pendant 24 heures à 54° C puis le fait revenir à feu vif pour la touche finale.

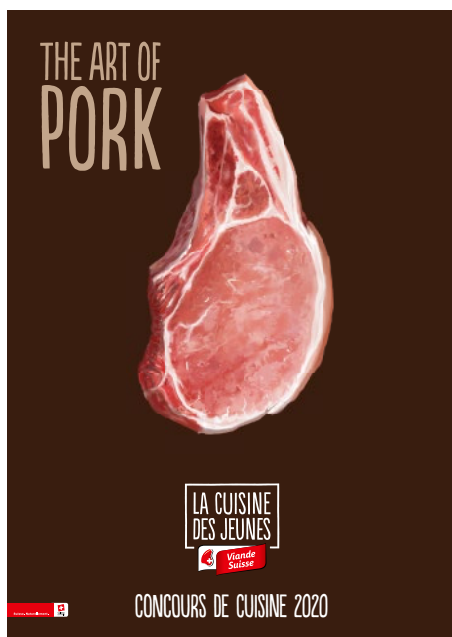
Lars a choisi d'accompagner la truite et le flat iron steak de chou-fleur. Les rosaces sont servies en fine purée, marinées dans du vinaigre ou encore coupées en lamelles et séchées. «J'aime préparer un produit de toutes les façons possibles», explique Lars en drapant méticuleusement le dernier chou-fleur violet sur le tartare.

## La victoire de Lars au concours de cuisine LCDJ

Son plat de poulet lui a valu la victoire au concours de cuisine national «La Cuisine des Jeunes» en 2019, mais ce n'est que lorsque sa famille et ses amis l'ont félicité qu'il a vraiment réalisé qu'il avait gagné: «C'était une sensation fantastique et certainement pas mon dernier concours de cuisine. Je tenterai peut-être une fois la Swiss Culinary Cup.» Nul doute que le jeune chef serait tout à fait à la hauteur.







18<sup>e</sup> concours de cuisine «La Cuisine des Jeunes»

# THE ART OF PORK – TOUT L'ART CULINAIRE DE JEUNES TALENTS

Une nouvelle édition du concours de cuisine «La Cuisine des Jeunes» s'annonce. «The Art of Pork» succède à «The Art of Chicken». Le défi de cette année: des créations haut de gamme avec la meilleure viande de porc suisse. Celles et ceux qui convaincront le jury cuisineront lors de la finale, le 21 septembre à la Welle7 à Berne.

Le concours «La Cuisine des Jeunes» de Viande Suisse est une mesure efficace de promotion de la relève: la personne qui convainc le jury, présidé par le grand chef Björn Inniger, et gagne grâce à sa création, empoche non seulement un prix de CHF 2000.-, mais revient aussi régulièrement sous les feux des projecteurs pendant un an. Que ce soit ici dans «Fourchette & Couteau», sur le canal Gault&Millau ou à l'occasion du Winner Dinner exclusif.

## De délicieuses créations à base de viande de porc

«The Art of Pork! Convaincs-nous avec ton chef-d'œuvre à base de la meilleure viande

de porc suisse», tel est le défi à relever en 2020. Il s'agit de proposer une recette pour un plat principal de très haut niveau. La date limite d'envoi des créations est fixée au 13 juillet 2020. Le jury sélectionnera ensuite les quatre meilleures propositions soumises.

## Finale à la Welle7 à Berne

Les quatre finalistes s'affronteront aux fourneaux le 21 septembre 2020 à la Welle7, à la gare centrale de Berne, en présence du public et du jury. L'événement se terminera par une grande fête en l'honneur de la gagnante ou du gagnant.

## Winner Dinner

Et ce n'est pas tout: la lauréate ou le lauréat aura le privilège d'inviter, avec un chef suisse renommé, d'autres jeunes cuisinières et cuisiniers à un Winner Dinner exclusif et de leur préparer sa création.

## S'inscrire et gagner

Le concours est ouvert à tous les cuisiniers et cuisinières ayant terminé leur apprentissage entre 2015 et 2020.

Des informations complémentaires et le dossier de participation au concours de cuisine 2020 sont disponibles au téléchargement sur [lcdj.ch](http://lcdj.ch).



Abonnez-vous à «Fourchette & Couteau». Est désormais également joint au «GastroJournal».



La différence est là.

- Je souhaite désormais recevoir mon exemplaire personnel et gratuit de «Fourchette & Couteau».  f  a  i  
 Je commande gratuitement le numéro spécial contenant les recettes des finalistes du concours de cuisine LCDJ.  f  a

Madame  Monsieur Envoi à mon  adresse professionnelle  adresse personnelle

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Établissement: \_\_\_\_\_ Signature: \_\_\_\_\_

Rue/n°: \_\_\_\_\_

NPA/lieu: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_ Téléphone: \_\_\_\_\_

Pour les commandes ou corrections d'adresse, veuillez renvoyer le bulletin complété par courrier à Proviande, Viande Suisse, Brunnhofweg 37, case postale, 3001 Berne, par e-mail à [gastronomie@proviande.ch](mailto:gastronomie@proviande.ch) ou par fax au numéro 031 309 41 99. Vous pouvez aussi vous abonner à «Fourchette & Couteau» en ligne à l'adresse [viandesuisse.ch/fourchetteetcouteau](http://viandesuisse.ch/fourchetteetcouteau)

Suisse. Naturellement.

