

# Fourchette & Couteau



## DE BEAUX EN-CAS

*«artiss» - des sandwiches qui mènent au succès*

*>> Page 2*

### **De main de maître**

Le processus d'abattage est essentiel pour la bonne qualité de la viande. >> Page 6

### **Garder son sang froid**

Les conseils de la cheffe Margaretha Jüngling pour cuisiner avec du sang. >> Page 12





Le food truck d'«artisst» avec ses Smørrebrøds est présent tous les jours à midi dans la région de Berne.



# MERVEILLEUSEMENT POLYVALENTS

*Les cuisiniers John Revilla et Quentin Lachat aiment la liberté et la variété. Avec leur food truck «artisst», ils voyagent, travaillent comme chefs à domicile ou service traiteur et enseignent leur art. Tout a commencé par un sandwich scandinave.*

**D**ans la vie de nombreux jeunes chefs arrive un moment où le besoin se fait sentir d'entreprendre quelque chose à leur façon – avoir son propre restaurant, sa propre entreprise. Cela a aussi été le cas en 2018 pour les deux chefs John Revilla et Quentin Lachat. Après plusieurs années d'apprentissage et divers emplois dans des établissements renommés en Suisse, un job au «Nomad» à New York et un séjour à Copenhague, l'envie leur est venue de monter leur propre affaire. Et ils tenaient la bonne idée.

## **Devenir indépendant**

Il était toutefois trop tôt pour eux d'ouvrir leur propre restaurant, car ils ne souhaitaient pas être liés à un lieu ou à un concept. «Nous voulions proposer un service traiteur. Mais qui devait être différent. Nous voulions notamment éviter tous les transports fastidieux qu'implique un service traiteur. Et la qualité – c'est-à-dire de la nourriture chaude, des assiettes joliment dressées, un service soigné – était très importante pour nous», raconte Quentin Lachat. Il était clair qu'il fallait cuisiner sur place, d'une manière ou d'une autre, et être mobiles! C'est ainsi que Quentin Lachat et John Revilla ont acquis un food truck avec une cuisine professionnelle grâce à un financement participatif – «artisst» était né.



## **Un concept de restauration polyvalent**

Liberté et variété – le concept de restauration de Quentin Lachat et John Revilla répond aux deux critères. Il peut donc arriver qu'ils cuisinent pendant trois semaines en été comme chefs à domicile dans un chalet à Gstaad, puis qu'ils proposent leurs Smørrebrøds à un festival de musique et enfin qu'ils organisent un cours de cuisine pour les invités à une fête d'anniversaire. Grâce à leur food truck, les deux hommes ne dépendent jamais d'une cuisine et grâce à leur concept, ils ne s'ennuient jamais. John Revilla décrit leur activité ainsi: «Qu'il s'agisse d'une fête dans une cabane en forêt ou de l'ouverture d'un magasin en vieille ville, nous avons toujours tout ce qu'il nous faut pour cuisiner de manière professionnelle à un haut niveau et pouvons nous adapter à toutes les situations.»

## **Open face Sandwich**

Comme il sied à un food truck, les propriétaires d'«artisst» sont principalement en déplacement avec du street food au début. En semaine, on les retrouve à l'heure de midi à divers endroits de la ville de Berne avec leur plat fétiche, le Smørrebrød. Les «Open face Sandwich» artistiques font de l'effet: «Un Smørrebrød reste dans les mémoires chez nous. C'est un casse-croûte idéal pour le repas de midi: quelque chose de différent, de sain et d'attrayant, fraîchement préparé sous les yeux des clients», dit Quentin Lachat à propos de leur trouvaille. «artisst» se fait peu à peu une renommée. C'est ainsi que John Revilla et Quentin Lachat étoffent leurs prestations: ils travaillent désormais comme cuisiniers à domicile et traiteurs et donnent des cours de cuisine chez des particuliers.

Ce qui a commencé par un sandwich est devenu une petite entreprise de restauration prospère. Et même si le Smørrebrød n'est plus toujours l'attraction principale, il est toujours présent en miniformat à l'apéritif.



# UN SMØRREBRØD COMME EN-CAS



## Pulled Poulet

Ce Smørrebrød avec un filet de poulet cuit sous vide, effiloché et assaisonné de vinaigrette au citron est frais et léger. Il est garni de chips de peau de poulet, de mayonnaise au citron vert, de Granny Smith, de feuilles de céleri branche et de pickles de chou-fleur.

## Jous de porc

Les garnitures de Smørrebrød peuvent être variées à volonté. Un Smørrebrød peut donc aussi être dégusté chaud. Comme cette création avec des jous de porc Duroc braisées et glacées sur betteraves à la vinaigrette au café et mayonnaise au sésame.

## Tartare de bœuf

Pour ce Smørrebrød, Quentin Lachat et John Revilla hachent le rumpsteak de bœuf à la main et en font un tartare – de manière assez puriste – uniquement avec de l'huile au citron, du sel et du poivre. La viande est accompagnée d'une mayonnaise aux truffes et de pickles de légumes de saison.

## Ceviche

En plus de la viande, l'«artisst» propose toujours un Smørrebrød avec du poisson. Comme Quentin Lachat et John Revilla misent sur des produits locaux, ils utilisent de l'omble chevalier rouge à la place du saumon. Résultat: un ceviche rafraîchissant sur une salade de patates douces écrasées.

## Houmous

Pas besoin de chercher longtemps des Smørrebrøds végétariens sur la carte de l'«artisst». Très apprécié en été: tomates confites et flambées sur houmous de tomates séchées, accompagnées de pêches, d'amandes grillées et de pecorino.

Selon le Foodreport 2020, les en-cas sont la tendance nutritionnelle du moment, car aujourd'hui, les gens aiment manger en semaine des aliments simples mais élégants et de haute qualité. Les Smørrebrøds d'«artisst» sont donc un en-cas contemporain par excellence.

Libres et mobiles, c'est ainsi que Quentin Lachat et John Revilla d'«artisst» travaillent. Comme beaucoup d'autres. Nous tous nous déplaçons beaucoup aujourd'hui. Et ce mode de vie moderne influence nos habitudes alimentaires.

## L'en-cas comme tendance alimentaire

Le Foodreport 2020 de l'Institut allemand d'étude des tendances d'avenir note lui aussi un changement des habitudes alimentaires et lui donne le nom de «snackification» – la tendance à se nourrir d'en-cas. Beaucoup d'entre nous ne mangent presque plus à la maison, mais au bureau, en chemin ou dans un parc. Nous mangeons moins, mais plus

souvent et des aliments de meilleure qualité. Des en-cas remplacent le déjeuner et les repas de midi et du soir. Un croissant au jambon, des momos, un bol de ramen, un sandwich, un poké bowl, une saucisse, un hamburger ou des tapas peuvent être avalés rapidement rapidement, à tout moment et en chemin – «en-cas» de petite faim, justement.

## L'en-cas parfait

Les gérants d'«artisst» ajoutent un en-cas à cette liste. Quentin Lachat et John Revilla ont fait du Smørrebrød, autrefois dix-heures ou quatre-heures danois, leur plat fétiche. Et bien qu'un Smørrebrød soit un sandwich, c'est un produit très gratifiant et polyvalent.

La garniture est variable et peut être adaptée à chaque saison, à chaque occasion et à tous les goûts. Un Smørrebrød original est garni de poisson ou de saucisse. «artisst» propose des variations végétariennes, et en matière de viande, les gérants pensent bien plus loin que la saucisse: roastbeef, brisket, Pulled Pork ou ragoût d'agneau – presque tout peut garnir un Smørrebrød pour un effet et un goût excellents.

## Comment préparer un Smørrebrød

La base du Smørrebrød – le pain – est presque aussi importante que la garniture. Fidèle à l'original, l'«artisst» n'utilise que du pain de seigle foncé. «C'est notre seule contrainte, souligne John Revilla, sinon il n'y

a pas de limite à la créativité.» Le Smørrebrød permet de réutiliser des restes: «Les garnitures peuvent être modifiées à tout moment, ce qui nous permet de valoriser nos restes – nous ne générons quasiment pas de gaspillage alimentaire.»

À part cela, il faut toujours utiliser au moins un composant frais, un composant crémeux et un composant croustillant. C'est tout! Comment manger un Smørrebrød? Quentin Lachat et John Revilla s'accordent à dire que: «Comme il n'y a pas de couvercle, il vaut mieux toujours utiliser un couteau et une fourchette!»

## LES TENDANCES ALIMENTAIRES – FAITES POUR DURER?

Les tendances alimentaires vont et viennent. Christine Schäfer, chercheuse à l'Institut Gottlieb Duttweiler (GDI), explique la création des tendances et jette un regard sur l'avenir.

### Madame Schäfer, comment les tendances émergent-elles?

On ne sait souvent pas d'où vient une tendance. Il y a les tendances «pull» générées par les consommateurs parce qu'un besoin existe – par exemple, plus de collations en raison de l'évolution des conditions de vie. Et les tendances «push» qui naissent parce que les entreprises créent des besoins. Les innovateurs et les primo adoptants intéressent les chercheurs de tendances, car ces deux groupes de consommateurs montrent comment les besoins des clients changent et comment ils pourraient évoluer.

### Le GDI publie tous les deux ans l'«European Food Trends Report» (le rapport sur les tendances alimentaires européennes). Comment identifiez-vous les dernières tendances alimentaires?

Nous observons la scène mondiale des start-ups et des marchés innovants, effectuons des enquêtes et des analyses de réseaux et sommes en contact avec des experts de l'économie et de la recherche. Nous évaluons ces données et développons des thèses ou des scénarios.

### Que prévoyez-vous pour 2021?

Depuis un certain temps, et surtout depuis le coronavirus, nous observons une évolution de tout le secteur alimentaire vers davantage de commerce et de services de livraison en ligne. Les choses vont encore bouger!







Œuvrer pour de la viande de qualité

# «SUR MON HONNEUR»

La troisième partie de notre série annuelle est également consacrée à la qualité de la viande. La manière dont la viande est produite y joue un rôle très important. Le maître boucher Stefan Schlüchter et notre expert en qualité de la viande, le Dr Martin Scheeder, nous expliquent pourquoi.



Stefan Schlüchter  
découpe la viande  
d'une main experte.

**T**ous les lundis, avant les premières lueurs de l'aube, une activité intense règne dans la petite boucherie de Stefan Schlüchter. La lumière brille à l'intérieur. Stefan Schlüchter et ses fidèles employés travaillent avec calme et concentration. Pas un mot plus haut que l'autre. Personne ne se précipite. L'abattage auquel on procède le lundi matin à Dürrenroth est un travail professionnel et routinier.

### Relations et respect

Depuis dix ans, Stefan Schlüchter gère sa propre boucherie à Dürrenroth, dans le canton de Berne. Dans un rayon de vingt kilomètres, il est le dernier boucher à procéder lui-même à l'abattage, principalement pour son propre usage. En dehors de

la volaille, tout ce qu'il transforme et vend provient de son abattoir. Stefan Schlüchter achète les animaux – des porcs, des bœufs et de temps en temps un veau – chez quelques paysans des environs avec lesquels il travaille depuis des années. «La qualité de la viande commence par les relations avec les agriculteurs qui me fournissent les animaux. Ces derniers savent exactement quel doit être le degré d'engraissement des animaux pour moi. En outre, aucun des agriculteurs ne fait plus d'une demi-heure de route pour amener les animaux ici. C'est une question de respect de l'animal, explique le maître boucher, mais aussi de qualité de la viande.»

### Professionalisme et passion

Stefan Schlüchter explique ensuite très clairement ce qui se passe quand un animal

arrive à la boucherie épuisé par le transport ou lorsqu'il est stressé sur place. «Chez les animaux épuisés, le pH de la viande musculaire ne baisse pas suffisamment après l'abattage. Par contre, si un animal est stressé peu avant l'abattage, la valeur du pH baisse beaucoup trop rapidement. Ces deux facteurs nuisent à la qualité de la viande.» Au moment de l'abattage, tout est fait pour stresser le moins possible les animaux. Dans la petite installation de Stefan Schlüchter, les animaux n'ont par exemple pas d'obstacles à franchir. Les éleveurs amènent toujours personnellement leurs animaux et les spécialistes de la viande suivent tous les deux ans une





La qualité de la viande dépend d'un abattage professionnel et respectueux des animaux, d'une maturation sous vide, mais aussi de recettes et d'une transformation adéquates.

formation sur la manipulation des animaux. Quand on écoute le maître boucher Stefan Schlüchter, on comprend que le professionnalisme, mais aussi la passion du métier, sont les bases d'une bonne qualité de viande.

### Expérience et sensibilité

Pour les étapes qui suivent le processus d'abattage à proprement parler, il faut de l'agilité, des connaissances et de l'expérience. Qu'il s'agisse de travailler de manière hygiénique et rapide après la saignée ou de refroidir la carcasse de façon professionnelle. «Le refroidissement en particulier a une influence significative sur la tendreté de la viande. Si la carcasse est refroidie trop rapidement, les muscles ne se détendent pas après la rigidité cadavérique et la viande devient coriace», explique Stefan Schlüchter.

### Fierté professionnelle

Pour la plupart des consommateurs, la tendreté est le principal critère de qualité de la viande. Pour des experts comme Stefan Schlüchter, ce n'est qu'un critère parmi d'autres. «Lors de la transformation de la viande en saucisses et en charcuterie, il est également important d'avoir de bonnes recettes, des ingrédients de qualité et de la régularité. En fin de compte, tout ce que nous faisons vise à offrir à nos clients une viande d'excellente qualité.» Et Stefan Schlüchter s'en porte garant personnellement. Chaque jour, il travaille aussi à la vente dans sa boucherie. Parce qu'il est convaincu que «de bons conseils contribuent également à la qualité de la viande.»

# QUAND LA BIOCHIMIE S'EN MÊLE

Après notre conversation avec l'expert en qualité de la viande, le Dr Martin Scheeder, nous en avons la certitude: le processus d'abattage est déterminant pour la qualité de la viande.

**M.** Scheeder, après l'âge et l'alimentation, nous abordons pour la troisième fois la qualité de la viande. Quel est l'impact du processus d'abattage sur la qualité de la viande?

Le processus d'abattage est extrêmement important, il est avant tout déterminant pour la texture, c'est-à-dire la tendreté, de la viande. Cependant, il a également un effet sur sa capacité de rétention d'eau et sa conservation.

Le boucher Stefan Schlüchter considère que le transport des animaux fait aussi partie du processus d'abattage. Le maître mot étant le stress. Quel est l'effet du stress sur la qualité de la viande?

Le stress a une influence directe sur les processus chimiques dans la viande. Après l'évacuation du sang, les enzymes musculaires décomposent le sucre dans le muscle. Il se crée ainsi de l'acide lactique et le pH diminue. Ce processus est essentiel dans la transformation du muscle en viande. Au cours de ce processus, les enzymes commencent également à décomposer les structures des fibres musculaires, ce qui finira par attendrir la viande. Quand un animal arrive épuisé par le transport chez un boucher, ses muscles ne contiennent que peu d'énergie. Ce qui fait que la valeur du pH reste élevée. Une telle viande ne se conserve pas, elle commence à sentir et ne peut pas être maturée, car elle se gâte rapidement. Dans notre jargon, nous parlons de viande DFD (de l'anglais dark (foncée), firm (ferme) et dry (sèche)). Cette problématique concerne principalement la viande de bœuf.

Le boucher Stefan Schlüchter cite également le cas où le pH baisse rapidement. Que se passe-t-il alors?

Quand un animal est soumis à un stress aigu au moment de l'abattage, son organisme est stimulé. Cela entraîne une baisse beaucoup trop rapide du pH. Une telle viande est très claire et sa capacité de rétention d'eau est extrêmement faible. Nous désignons cette viande comme PSE de l'anglais pale (pâle), soft (molle) et exsudative (exsudative). Il s'agit d'un problème majeur pour la viande de porc encore peu étudié pour la viande de bœuf.

Depuis un certain temps, l'abattage au pâturage fait l'objet de débats animés et est dorénavant autorisé sur demande. S'agit-il également du facteur de stress?

Il est clair que l'abattage d'un animal au pâturage vise à lui éviter tout stress. Il s'agit néanmoins plutôt de considérations éthiques que du seul intérêt pour la qualité de la viande.

Poursuivons avec le processus d'abattage. Où voyez-vous encore des obstacles à une viande de bonne qualité?

Le refroidissement de la carcasse constitue la phase critique suivante. La transformation du muscle en viande est assez lente, particulièrement chez les ruminants. Cela signifie que l'énergie demeure plus longtemps dans le muscle. La température ne devrait pas descendre en dessous de 12° C pendant ce temps. Sinon, les fibres musculaires restent contractées quand la rigidité cadavérique s'installe. Cette viande devient alors extrêmement coriace. Dans notre jargon, ce phénomène est nommé cold shortening. L'effet pervers est que cette dureté ne devient vraiment perceptible qu'à partir d'un degré de cuisson entre à point et bien cuit. Il est alors facile d'imputer l'erreur à la cuisine. Or nous le savons maintenant: celle-ci peut avoir été commise bien avant.

Le stress subi par l'animal a une influence directe sur la qualité de la viande.

### Le Dr 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.



Ces défauts de la viande sont souvent invisibles à l'œil nu. Comment savoir si la viande que j'ai achetée est de bonne qualité?

Il s'agit à nouveau d'une question de confiance en votre boucher – en d'autres termes, de relation directe. Des erreurs peuvent être commises. Dans ce cas, il est important de le signaler, d'examiner ensemble le problème et, si nécessaire, d'optimiser les processus.

Un autre élément important pour l'obtention d'une viande de qualité est la maturation. Pourquoi cette étape est-elle nécessaire et est-il vrai que plus elle est longue, mieux c'est?

Pendant la maturation, les enzymes musculaires contribuent à développer des arômes dans la viande et à l'attendrir. C'est pourquoi chaque morceau de viande doit être maturé avant d'être consommé. En matière de durée, le principe suivant s'applique: la maturation de la viande n'est pas un processus linéaire mais exponentiel. La transformation la plus importante s'effectue pendant les 14 premiers jours.

Chez Stefan Schlüchter, la plupart des viandes sont maturées sous vide. Que peut-on dire à ce sujet?

Il existe actuellement deux principales méthodes de maturation de la viande: humide et à sec. La maturation à sec (le dry aging) est bien connue, la viande y mûrit à l'air libre sans emballage. Elle devient ainsi non seulement tendre, mais développe aussi des arômes intenses. Cette méthode ne convient toutefois pas à tous les morceaux et engendre des pertes, car les couches extérieures de la viande se dessèchent. C'est pourquoi le processus de maturation est généralement effectué sous vide dans des sachets en

plastique. Les arômes qui en résultent sont un peu moins marqués, mais il y a aussi moins de perte et la manipulation est plus aisée.

Quand on parle de processus de maturation, on pense avant tout à des morceaux à saisir à feu vif. Un bouilli devrait-il aussi être maturé?

Oui, absolument! Les morceaux convenant au braisage doivent également être maturés. Sinon, l'effet suivant se produira: le tissu conjonctif aura effectivement été transformé en gélatine pendant la cuisson, alors que les fibres musculaires non maturées resteront coincées entre les dents.

Une question directe pour la fin: où espérez-vous trouver une viande de meilleure qualité?

Dans un abattoir industriel ou dans une petite boucherie de village?

La réponse n'est pas si simple. Dans les deux endroits, on travaille de manière professionnelle, mais il arrive que des

erreurs s'y produisent. Les grandes entreprises peuvent disposer de technologies plus performantes afin d'éviter des erreurs comme le cold shortening. Les petites entreprises quant à elles peuvent plus facilement adapter leur processus et réagir plus rapidement aux erreurs – s'il devait y en avoir.

La collaboration directe avec un boucher contribue aussi à garantir une bonne qualité de viande.



«Freibank» · Speis &amp; Trank, Berne

# TRADITION OBLIGE

Seul le bâtiment de pesage (Waaghaus) des anciens abattoirs de Berne subsiste. Aujourd'hui, on n'y pèse plus le bétail. L'endroit est dédié à la restauration dont le concept cohérent et durable permet de perpétuer le passé du lieu.

Au «Freibank», on consomme la viande de manière responsable. Il va sans dire que seule de la viande suisse entre en ligne de compte. La distinction «Nous privilégions la viande suisse» reçue dans le cadre du Best of Swiss Gastro Award est donc amplement méritée.

NOUS PRIVILÉGIONS



BO  
SG  
2019/2020  
BEST OF SWISS GASTRO AWARD

**F**lorian Jenzer, vous êtes l'un des directeurs et fondateurs du «Freibank». Expliquez-nous où nous nous trouvons.

Nous sommes sur le site des anciens abattoirs de Berne. Aujourd'hui, ce quartier s'appelle Wankdorf City et se compose de nouveaux complexes de bureaux. Notre établissement est l'une des dernières vieilles bâtisses – l'ancien bâtiment de pesage.

**Pourquoi votre restaurant s'appelle-t-il «Freibank»?**

Le bâtiment de pesage abritait également le Freibank, un point de vente de viande provenant des abattages d'urgence. La qualité de cette viande était irréprochable, mais elle n'était pas commercialisée. Les personnes se fournissant ici profitaient d'une

bonne qualité pour pas cher, mais devaient prendre ce qui était disponible.

**D'où votre concept de restauration!**

Exactement! On ne vendait jamais les morceaux les plus nobles au «Freibank», ils revenaient au propriétaire de l'animal. On n'y proposait que ce qui restait. Aujourd'hui, il s'agirait de viande à braiser, à bouillir, d'abats et de déchets. Et ce sont précisément ces morceaux que nous travaillons.

**Le «Freibank» est-il un bistro à viande?**

Je ne dirais pas cela. La viande est en effet au cœur de notre concept. Mais nous nous intéressons à la consommation responsable, à l'utilisation de l'animal dans son entier et

faisons connaître à nos clients des morceaux de viande moins populaires.

**Que peut-on alors manger au «Freibank»?**

En raison de notre emplacement, nous sommes principalement ouverts à midi et à l'heure de l'apéritif. La viande bouillie ou mijotée est notre spécialité, et ce genre de plat est idéal pour les menus de midi. Mais cela ne signifie pas pour autant que nous ne servons que des ragoûts et des potées. Il est possible de cuisiner des plats variés tout au long de l'année même avec des morceaux moins nobles. Pendant les mois d'été, nous proposons également des grillades. Mais comme nous avons rarement des morceaux à saisir à feu vif, nous précuisons presque tout sous vide et le finissons sur le gril. Ou

bien nous grillons du bouilli ou de la poitrine de bœuf à chaleur indirecte. Ce n'est pas nouveau. Dans d'autres pays, on appelle cela la «picanha» et le «brisket». Et nous proposons évidemment des plats froids classiques tels que la salade de bouilli et la langue froide en fines tranches. Des mets parfaits pour les journées d'été.

**À propos de langue – on trouve régulièrement des abats sur votre carte. Ces plats sont-ils appréciés?**

Nos hôtes ont toujours le choix. Ainsi, ils peuvent déguster des vol-au-vent avec ou sans ris. Cette possibilité nous permet de répondre aux envies des amateurs et des curieux dont il ne faut pas sous-estimer le nombre parmi nos hôtes.

**Quels sont les avantages de ne pas cuisiner des morceaux nobles?**

Comme nous nous concentrons sur des morceaux moins recherchés, nous n'utilisons que de la viande suisse. Notre approvisionnement est assuré et nous avons la garantie que notre viande provient toujours du même endroit. Cela signifie également moins de fluctuations en matière de qualité et de prix. En outre, nous bénéficions de prix d'achat favorables et les plats à base de morceaux mijotés et bouillis peuvent être préparés à l'avance et finalisés au moment voulu. Nous minimisons ainsi le gaspillage alimentaire. Enfin et surtout, notre concept se démarque de la concurrence. Nous racontons une histoire et cela suscite l'intérêt.

## SHORT FACTS

à propos du «Freibank»



### Tout est dans l'emplacement

Le «Freibank» est situé sur le site des anciens abattoirs de Berne. On y met l'accent sur des pièces de viande moins connues. Les clients y découvrent toujours des nouveautés.



### «On ferme»

Le soir, le quartier de Wankdorf City est désert. Il n'y a donc pas de service régulier au «Freibank». Après le travail, on y prend une bière avec une assiette froide de pastrami maison et de lard.



### Metzgete, table d'hôte ou bistro d'hiver

Les événements organisés le soir par le «Freibank» sont l'occasion d'y déguster un copieux repas. Le thème tourne bien évidemment souvent autour de la viande et on en apprend beaucoup sur le sujet.





# Margaretha - TOUT CE SANG!

## Carbonara au sang

Ça se voit: le sang remplace l'œuf ici, et la sauce est incroyablement crémeuse. Comme pour l'œuf, il faut veiller à ce que le sang ne coagule pas quand on ajoute les pâtes. C'est pourquoi Margaretha Jüngling chauffe séparément et lentement le sang au bain-marie pour l'épaissir.

Cuisiner «Nose to Tail» jusqu'au bout signifie aussi travailler régulièrement avec du sang. La cheffe Margaretha Jüngling montre à quel point cela peut être créatif et aller bien au-delà du boudin.

**D**ans leur restaurant pop-up de l'été, Margaretha Jüngling et son équipe ont transformé six porcs et un bœuf entiers. Et quand Margaretha Jüngling dit «entier», elle le pense vraiment. En plus des abats, de la peau et de la graisse, elle commande aussi le sang de l'animal concerné auprès de ses fournisseurs de viande. «Il faut toujours mentionner expressément qu'on veut le sang, car en général, il est éliminé.» L'été dernier, Margaretha Jüngling avait donc quelques litres de sang dans son congélateur. «Le sang frais devrait être utilisé dans les deux jours, car le goût du sang plus vieux devient trop intense. On peut toutefois conserver le sang plus longtemps sans en perdre les propriétés en le congelant.»

## Le sang comme liant

Grâce à ses caractéristiques, le sang est un ingrédient polyvalent en cuisine. Margaretha Jüngling l'apprécie notamment comme source de saveur: «Sa lourdeur et sa saveur métallique sont très intéressantes. Mais il ne faut pas en abuser, c'est pourquoi je n'utilise du sang qu'une fois par repas et presque jamais en combinaison avec de la viande.» Pour Margaretha Jüngling, le sang a besoin de contrastes frais et légers. Par exemple des herbes comme de la menthe, de l'aneth, de la verveine ou du cerfeuil. La combinaison de sang et de fruits est assez courante et, selon Margaretha Jüngling, toujours recommandée. L'association de sang et de chocolat noir est tout sauf légère. Mais la douceur intense et la saveur minérale s'harmonisent parfaitement.

## Du sang au lieu d'œuf

Une autre propriété étonnante du sang est qu'il peut remplacer l'œuf. Le sang est très riche en protéines dont les structures sont similaires à celles de l'œuf. «C'est pourquoi on peut aussi utiliser du sang pour lier de belles sauces crémeuses notamment, révèle Margaretha Jüngling. Comme avec une liaison à l'œuf, il faut cependant veiller à ce que le sang ne coagule pas en raison de températures trop élevées.» Le fait que l'on puisse battre du sang comme un blanc d'œuf est encore plus spectaculaire. «Quand on bat du sang, il devient rosé et se transforme en une mousse stable convenant parfaitement à la cuisson d'une génoise ou de meringues.» En ce qui concerne les quantités, elle utilise souvent le sang de

## Clafoutis chocolat- cerise au sang

Le sang peut être utilisé comme substitut d'œuf dans un dessert. La douceur des cerises et l'amertume du cacao sont l'une des combinaisons préférées de Margaretha Jüngling. Dans la masse déjà foncée du clafoutis, on ne devine le sang que par son goût très fin qui apporte une note légèrement minérale.

## Crème brûlée au sang

Ceci n'est pas un dessert! Margaretha Jüngling sert volontiers une crème brûlée salée onctueuse et rappelant le boudin comme entremets grâce aux propriétés liantes du sang. La cheffe conseille de la combiner avec des ingrédients frais tels que la choucroute crue, la pomme et le cerfeuil.

## Crêpes sanglantes

Des crêpes légères sans œuf. C'est faisable – avec du sang! On remplace l'œuf par 80 g de sang battu pour 200 g de farine. Les crêpes savoureuses et légèrement acidulées grâce à la farine de seigle peuvent être garnies à volonté. Nous avons choisi ici des pruneaux et du fromage frais de chèvre.

manière intuitive, explique Margaretha Jüngling. En chiffres, 65 g de sang correspondent environ à un œuf entier.

## Des sangs différents

«Par ailleurs, tous les sangs ne se ressemblent pas», relève Margaretha Jüngling, qui a déjà travaillé avec du sang de bœuf, de poulet, de canard et de porc. «L'intensité du goût peut varier fortement. Alors que le sang de bœuf a une saveur puissante, le sang de poulet est très doux.» La cheffe précise qu'il ne faut jamais sous-évaluer le goût propre du sang: «J'utilise le sang comme une épice. Il doit s'harmoniser avec les autres ingrédients, mais en aucun cas dominer dans le plat.»

## Margaretha Jüngling

La cuisinière n'a pas peur des produits inhabituels. C'est pourquoi elle utilise de temps à autre du sang dans les différents projets gastronomiques qu'elle mène en tant qu'indépendante.





# LARS, NATURELLEMENT EN DIRECT DE LA FORÊT

*En tant que lauréat du concours de cuisine «La Cuisine des Jeunes» organisé l'année passée par Viande Suisse, Lars Spiess sait comment transformer un thème en expérience culinaire. Il cuisine à quatre reprises pour «Fourchette & Couteau». Cette fois, le thème est le suivant: En provenance de la forêt.*

**L**ars fait partie de ces chanceux qui ont la vocation. Il sait depuis l'âge de 10 ans qu'il veut devenir cuisinier. Comme son père. Enfant, il l'aidait en cuisine et c'est ainsi qu'il a découvert sa passion. Une passion qui lui est restée. Lars travaille avec concentration et embellit ses créations avec un grand souci du détail.

Qu'est-ce qu'«en provenance de la forêt» évoque pour Lars? Il a choisi une noix de chevreuil chassé en Suisse. Il l'accompagne de cèpes rôtis, de croquettes aux noisettes et aux orties, d'un relish à base d'oignons rouges et de lard de sanglier, de baies sauvages marinées et de crème à l'oseille.

Tout tourne toujours autour de la viande: une fois son morceau de viande choisi, Lars réfléchit aux accompagnements qui vont bien avec. Il ne se préoccupe pas des tendances, mais tous les ingrédients doivent être de saison.

Cette fois, il a puisé son inspiration dans la nature. Lars se promenait en forêt avec son chien et réfléchissait à ce qu'elle pouvait offrir. C'est ainsi que le plat a pris forme dans son esprit. Le fait qu'il s'intéresse aux plantes et aux herbes comestibles lui a été d'une grande aide.

Puis l'invitation de «Fourchette & couteau» est arrivée et Lars s'y est mis. Deux heures et demie plus tard, il présentait un chef-d'œuvre: du gibier merveilleusement tendre, des croquettes aromatiques, un relish aigre-doux. Le tout ponctué d'appétissantes touches de couleur.

## La victoire au concours de cuisine LCDJ

Lars Spiess a remporté le concours de cuisine national «La Cuisine des Jeunes» en 2019. Il est aujourd'hui chef de partie au Globus sur la Bahnhofstrasse à Zurich, où il peut également apporter ses propres idées. Il s'y plaît beaucoup.





*De son propre chef*

# CONCOURS DE CUISINE «LA CUISINE DES JEUNES» 2020 LA GRANDE FINALE



Simon Grimbichler et sa recette gagnante «Trois petits cochons au paradis de la nourriture»: filet de porc rôti en manteau de noix et fines herbes, praline de foie de porc frite, ragoût de jarret de porc braisé, rondelles de céleri à la vapeur, espuma de céleri, purée de céleri, couronne et chips, purée de pommes de terre au citron et paille de pommes de terre.



Quelle concentration! Le futur vainqueur termine son dressage à la seconde près.

Le concours de cuisine de Viande Suisse est exactement ce qu'il faut à de jeunes chefs motivés en quête d'un tremplin pour leur carrière. La 18<sup>e</sup> édition du concours s'est déroulée le 21 septembre. Sous la devise «The Art of Pork», les finalistes Lorenzo Demirboga, Mohammadali Nuri, Joel Rocha et Simon Grimbichler ont montré leur talent au centre Welle7 à Berne. Tandis que l'animateur Waldemar Schön créait une ambiance détendue, les gastronomes ambitieux s'adonnaient à leur passion: ils ont sauté, passé, dressé – et brillé. Sous les yeux des spectateurs émerveillés, ils ont créé des œuvres artistiques

tellement délicieuses que le jury de haut niveau présidé par Björn Inniger a eu du mal à les départager.

Finalement, la victoire est revenue à Simon Grimbichler, 20 ans, du restaurant Aarhof à Olten, avec son menu «Trois petits cochons au paradis de la nourriture». Il était visiblement très heureux. «J'ai atteint mes limites avec ce menu», a-t-il révélé. Nous nous réjouissons de passer une année en sa compagnie.



Doués et ambitieux: les finalistes Lorenzo Demirboga, Simon Grimbichler, Joel Rocha et Mohammadali Nuri.

**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.

