

Les Jarrets: soyez créatif



A) DESCRIPTION.

Le jarret est un morceau du quartier avant ou arrière du bœuf, du veau, du mouton ou du porc. Il s'agit d'un os (à moelle) avec de la viande autour. Le jarret de bœuf, de veau ou de mouton est coupé et scié en tranches plates avec au milieu l'os contenant la moelle bien visible. Les jarrets du quartier arrière contiennent plus de viande que ceux du quartier avant. Toutes les sortes de jarrets peuvent être bouillies, rôties ou braisées. Le jarret de porc est aussi utilisé, mais généralement entier.

B) SORTES DE JARRETS.

1) Jarret de bœuf

Le jarret du quartier arrière a une belle structure de viande, ronde, ferme et fine, contrairement à celui du quartier avant. Après avoir enlevé les gros tendons, la viande peut être utilisée pour un pot-au-feu ou un ragoût, ou être pelée complètement pour du filet américain. La viande a une couleur rouge profond et un fil plus fin que le jarret avant.

Le jarret du quartier avant est souvent utilisé pour faire du bouillon. L'os et la moelle lui donnent du goût et le tissu conjonctif dans la viande fournit de la gélatine, qui donne une légère liaison au bouillon. Ce bouillon étant maigre, le jarret est idéal pour préparer des bouillons nourrissants. La viande donne un bouilli au goût fin. Il peut aussi être utilisé pour un pot-au-feu ou du filet américain.

2) Jarret de veau

Similaire au jarret de bœuf, mais plus doux de goût, plus fin de structure et plus pâle, il est surtout utilisé pour préparer le fameux "Ossobuco".

3) Jarret d'agneau

C'est un morceau de viande goûteux avec os, du quartier avant ou arrière, parfait pour les plats mijotés à base d'agneau. La viande contenant beaucoup de collagène, elle reste très moelleuse même après cuisson. Les jarrets d'agneau demandent une plus longue cuisson. Ils sont idéaux pour les plats mijotés et dans les soupes. La viande et l'os dégagent lentement leur saveur en cours de cuisson.

4) Jarrets de chèvre

Ayant plus ou moins la même structure que les jarrets d'agneau, ils se préparent de la même façon.

5) Jarrets de porc

On peut aussi bien utiliser celui du quartier avant que celui du quartier arrière, comme viande mijotée, pour préparer un pot-au-feu ou un stoemp. On peut aussi les saumurer légèrement (saumure de 6° B.)

C) FICHE TECHNIQUE

Le jarret de bœuf

73,8 % d'eau

22,6 % de protéines

2,6 % de graisses

fibres

glucides - sucres

acides gras saturés et insaturés

114 Kcal par 100 g

Vitamines et sels minéraux présents dans un jarret de bœuf

– Vit. A, Vit. B 1, Vit B 2, B 6, B 11, B 12, Vit C, Vit D

– Sodium, potassium, calcium, phosphore, fer, magnésium, cuivre, zinc

D) RECETTES DE JARRETS**1) JARRET DE BŒUF MIJOTÉ****Ingrédients**

1,3 kg de jarret de bœuf
1 l de fond de veau
100 g de lard légèrement salé et fumé (coupé en morceaux)
2 oignons
1 poireau
2 carottes
1 gousse d'ail
grains de poivre
sel marin
1 petit verre de cognac

Préparation**Méthode 1: cocotte sur le feu – cuisson basse température**

Cuire légèrement les morceaux de poireau, de carotte, d'oignon et les lardons. Cuire le jarret, mouiller avec le fond de veau et ajouter les légumes avec les grains de poivre concassés, le cognac et la gousse d'ail émincée. Chauffer le liquide à 55°C et y laisser doucement cuire la viande ± 4 à 5 heures. Veiller à ce que la température du liquide reste à 55°C. Enlever la viande de la cocotte et couper en morceaux. Passer le liquide dans une passoire et laisser réduire jusqu'à ce que la sauce soit suffisamment épaisse. Poivrer et saler et conserver au frais.

Méthode 2: au four

Comme la méthode 1, mais cuisson au four à 160°C ± 3 heures.

Servir

Chauffer la viande avec la sauce. Puiser la viande avec un peu de sauce et ajouter des légumes d'hiver, des pommes de terre nature ou du stoemp. Déposer éventuellement un peu de moelle cuite sur la viande ou servir simplement avec un morceau de baguette ou du pain gris.

2) OSSO BUCCO (JARRET DE VEAU, MAIS AUSSI POSSIBLE AVEC DES JARRETS D'AGNEAU)**Ingrédients.**

Jarrets de veau (6 cm d'épaisseur)
2 carottes
1 tige de céleri
1 oignon
2 gousses d'ail
500 g de morceaux de tomates
30 cl de vin blanc
30 cl de bouillon de veau
40 cl de pulpe de tomate
1 c à s de concentré de tomates
3 c à s de farine
1 branche de thym
1 feuille de laurier
Beurre ou huile d'olive
Poivre
Sel

Gremolata

1 citron (zeste râpé)
2 c à s de persil
3 gousses d'ail

Préparatifs.**Légumes.**

Nettoyer les légumes.
Éplucher la carotte et le céleri.
Peler et émincer l'oignon et l'ail.

Viande.

Saler et poivrer les tranches de jarret de veau et les passer dans la farine.

Préparation

Faire revenir l'ail dans le beurre avec de l'huile d'olive. Faire brunir les tranches de jarret de veau, puis les enlever de la casserole. Ajouter l'oignon, la carotte et le céleri au liquide de cuisson de la viande. Cuire les légumes ± 4 min. à feu modéré. Rajouter la viande dans la casserole et ajouter le vin avec les morceaux de tomates, thym, laurier, pulpe de tomate et concentré de tomate. Y verser ensuite le bouillon. Préchauffer le four à 190°C. Laisser cuire à couvert au four à 180° C ± 2 heures, jusqu'à ce que la viande soit tendre (en fonction de l'épaisseur des tranches). Remuer régulièrement et ajouter éventuellement un peu de bouillon. Préparer tous les ingrédients pour la gremolata et les mélanger. Enlever la viande de la casserole avec une écumoire, laisser épaissir la sauce et l'assaisonner. Remettre la viande dans la casserole et terminer avec la gremolata. Servir avec des pâtes (tagliatelle), des pommes de terre nature ou de la baguette.

3) JARRETS DE PORC (IÈRE RECETTE)**Marinade**

5 c à s de moutarde (fine ou en grains)
3 c à s de miel
2 c à s d'huile d'olive
Poivre et sel à volonté

Préparation. .

Cuire les jarrets (saumurés ou non – saumure de 6° B) dans un bouillon de légumes ± 1h½, selon leur taille. Mélanger tous les ingrédients de la marinade, en enduire les jarrets ainsi que le plat à four. Préchauffer le four à 160°C, mettre les jarrets dans le plat et laisser cuire 40 à 50 min. Servir avec une salade fraîche, des tomates, ...

JARRETS DE PORC (2ÈME RECETTE)**Pot-au-feu**

4 jarrets de porc
Huile d'olive
Poivre (à volonté)
Sel (à volonté)
Paprika en poudre (à volonté)
½ l de vin blanc
1 oignon émincé
1 branche de thym
1 feuille de laurier
1 carotte en petits morceaux
1 branche de céleri en petits morceaux
35 cl de fond brun
35 cl de passata (pulpe) de tomates
Zeste râpé d'1 citron
Persil haché (½ tasse)

Méthode de travail.

Assaisonner les jarrets: poivre, sel et paprika. Les faire brunir dans une casserole dans l'huile d'olive. Arroser d'un verre de vin blanc, laisser complètement évaporer et enlever les jarrets de la casserole. Faire revenir l'oignon émincé dans la même casserole avec le thym et le laurier. Ajouter ensuite les morceaux de carotte et de céleri avec les jarrets. Arroser avec le fond, la pulpe de tomates et le reste du vin blanc. Laisser mijoter 1 h ½ à 2 heures. Servir avec un gratin de pommes de terre, de la purée ou des pâtes.

JARRETS DE PORC (3ÈME RECETTE)

On peut aussi saumurer (par injection) et fumer un jarret de porc pour le cuire avec des légumes et des pommes de terre en un délicieux hochepot.

4) JARRETS D'AGNEAU (OU DE CHÈVRE) AU FOUR

4 jarrets d'agneau

1 c à s de farine

1 c à s de moutarde

3 c à s de miel liquide

1 bouteille de vin blanc

6 dl de bouillon de poule

3 feuilles de laurier

1 branche de thym

1 branche de romarin

2 gousses d'ail

3 oignons

2 carottes

1 branche de céleri

huile d'olive

poivre

sel

Préparatifs.

Peler et émincer les oignons. Couper la branche de céleri en lamelles puis en morceaux. Couper les carottes épluchées en lamelles puis en morceaux. Peler et écraser les gousses d'ail et les ajouter aux légumes. Faire un bouquet garni avec le thym, le romarin et le laurier. Mélanger le miel liquide, le vin blanc et la moutarde. Chauffer le bouillon de poule.

Préparation.

Préchauffer le four à 160°C.

Assaisonner les jarrets de tous côtés avec du poivre et un peu de sel. Chauffer un petit fond d'huile d'olive dans une cocotte et y cuire les jarrets de tous côtés jusqu'à ce qu'ils soient légèrement brunis, puis les enlever de la cocotte. Mettre les morceaux d'oignon, de céleri, de carotte et l'ail dans la cocotte et les étuver quelques minutes, en remuant de temps en temps. Ajouter le bouquet garni dans la cocotte et remuer. Saupoudrer les légumes d'une fine couche de farine, remuer et rajouter les jarrets. Verser le mélange de miel, de vin et de moutarde et le bouillon de poule chaud dans la cocotte, ajouter poivre et sel et mettre le couvercle sur la cocotte. Mettre au four préchauffé à 160 °C et cuire au moins 2 heures. Enlever du four et servir les jarrets avec de la sauce, des légumes d'hiver (navets, carottes) et éventuellement de la purée de poireau ou d'épinards-pommes de terre.

CONCLUSION.

Les jarrets préparés avec patience et joliment servis n'ont pas seulement l'air délicieux. C'est aussi un vrai délice !

Regional Bruxelles

La Corporation Royale des Bouchers Bruxelloise commence l'année 2018 avec son Diner Dansant au Waerboom. Comme l'année précédente c'était un grand succès. Les invités se sont régalés des délicieux plats, de l'agréable compagnie et de la musique d'ambiance.

Un surplus cette année était la présence de plusieurs jeunes bouchers. On espère que cela continuera à l'avenir.

Nous remercions notre Théo et les sponsors pour les magnifiques prix du tombola, qui étaient très fort appréciés par les gagnants. Monsieur Eric Van Den Bossche avait l'honneur de gagner le jambon Ganda, offert par Monsieur Cornelis. Eric a estimé le poids du jambon au gram près.

Nous remercions aussi les personnalités, Monsieur Lionel BAJAAR, membre du parlement de Bruxelles, Messieurs Jean-Luc Pottier et Ivan Claeys, présidents de la Fédération nationale ainsi que les représentants des syndicats de Aalst, Charleroi, Verviers et Les Mangons pour leur présence et leur participation.

ML



Bien de chez nous: bouilli et jarrets

Viande
DE CHEZ NOUS

✓ nutritive ✓ sûre ✓ responsable

BOUILLI

Le bouilli ou pot-au-feu vient du flanchet ou de la poitrine du bœuf. Comme il n'est pas très tendre, il faut toujours le bouillir ou le cuire à l'étouffée. Il se vend avec ou sans os. Un des meilleurs morceaux pour le bouilli est une tranche de jarret de bœuf avec l'os à moelle. Cela donne beaucoup de goût à la soupe.

PRÉPARATION

Le bouilli se cuit de préférence dans un bouillon avec des légumes, pour un maximum de goût. Laissez-le ensuite refroidir dans son jus de cuisson et vous pouvez le manger froid dans une salade ou avec une vinaigrette.

SANTÉ

Le bouilli est un morceau de bœuf relativement gras: alternez régulièrement les morceaux gras et les morceaux maigres.

CONSERVATION

La viande se consomme la plus fraîche possible. Le bouilli se conserve généralement 2 jours au frigo.

JARRET

Le jarret est un produit de viande provenant de la patte de bovins et d'autres quadrupèdes. Les jarrets sont découpés horizontalement et se composent d'une partie de viande et d'une partie de moelle.

PRÉPARATION

Les jarrets sont utilisés dans les plats mijotés et les bouillons. On fait la distinction entre jarret de bœuf (couleur rouge) et jarret de veau (couleur rose). Le jarret se vend entier ou coupé en tranches pour faire de l'osso bucco.

On peut bouillir le jarret et en faire un bouillon. Enlever ensuite la viande de l'os et incorporez-la au plat souhaité. La moelle et l'os donnent une saveur raffinée à la préparation.

CONSERVATION

La viande se consomme la plus fraîche possible. Le jarret (de veau) se conserve généralement 2 jours au frigo.

RECETTES DE JARRET

Chaque fois pour 4 personnes

POT-AU-FEU DE JARRET DE PORC AU GRATIN DE CHOU-RAVE ET DE PATATES DOUCES



4 jarrets de porc de ± 150 g/pièce

1 carotte en brunoise

1 branche de céleri en brunoise

2,5 dl de fond brun (prêt à l'emploi)

2,5 dl de passata de tomates

paprika en poudre

½ l de vin blanc

1 oignon émincé

1 branche de thym citron

1 feuille de laurier

1 c à s de graines de fenouil

le zeste râpé d'1 citron

1 poignée de persil haché

huile d'olive

poivre

sel

Pour le gratin:

2 patates douces

1 chou-rave

3 grosses pommes de terre à chair ferme

noix de muscade

2 gousses d'ail écrasées
 2,5 dl de crème fraîche
 2,5 dl de lait
 poivre
 sel

Assaisonner les jarrets de poivre, de sel et de paprika. Dans une sauteuse, les faire dorer dans un filet d'huile d'olive. Mouiller d'un verre de vin blanc et laisser complètement évaporer. Retirer la viande de la sauteuse et la réserver. Dans la même sauteuse, faire suer l'oignon avec le thym, le laurier et les graines de fenouil. Ajouter la carotte et le céleri ainsi que les jarrets. Arroser avec le fond, la passata de tomates et le reste du vin. Laissez mijoter 1 h à feu doux. Entretemps, préparer le gratin. Couper les patates douces, le chou-rave et les pommes de terre épluchés en lamelles de 3 mm (éventuellement avec une mandoline). Imbriquer les lamelles de légumes dans un grand plat à four et assaisonner généreusement de poivre, de sel, de noix muscade et d'ail. Arroser de crème fraîche et de lait. Mettre ± 45 minutes dans un four préchauffé à 180°C. Au moment de servir, saupoudrer les jarrets de zeste de citron râpé et de persil. Accompagner d'une salade fraîche composée de 2 chicons finement hachés et de 2 bouquets de cresson, nappée d'une simple vinaigrette (4 c à s d'huile d'olive, 1 c à s de jus de citron, poivre et sel).

JARRETS DE PORC GRATINÉS AUX CHICONS



2 jarrets de porc (cuits)
 8 chicons
 80 g de beurre
 2 échalotes
 30 cl de crème fraîche
 6 jaunes d'œufs
 4 c à s de moutarde
 ciboulette

Émincer les chicons et les échalotes et les faire revenir dans une cocotte. Mettre ces légumes dans un plat à four. Couper les jarrets cuits en fines tranches et en couvrir les chicons. Mélanger la crème fraîche, les jaunes d'œufs et la moutarde, verser ce mélange sur la viande et mettre 10 min. au four à 180 °C. Juste avant de servir, terminer avec de la ciboulette.

JARRETS DE VEAU (OSSO BUCCO) AUX LÉGUMES VERTS



4 petites tranches de jarret de veau (± 160 à 180 g avec l'os)
 200 g de petits pois
 1 petit brocoli
 150 g de choux de Bruxelles
 150 g de pois mange-tout
 2 jeunes tiges de poireau
 2 oignons
 2 courgettes
 3 gousses d'ail
 ½ botte de persil
 ½ botte de basilic
 3 branches d'estragon
 4 c à s d'huile d'olive
 8 dl de bouillon de viande dégraissé

Couper les oignons en fines rondelles. Faire rôtir les jarrets des deux côtés dans l'huile d'olive. Sortir la viande de la casserole et y faire suer les oignons. Presser l'ail et l'ajouter, puis replacer les jarrets dans la casserole. Verser le bouillon de viande et le faire cuire à feu doux jusqu'au point d'ébullition. Couper le brocoli en fleurettes, enlever les feuilles externes des choux de Bruxelles et couper les poireaux en rondelles de ± 2 cm d'épaisseur. Couper les courgettes en bâtonnets d'1 cm sur 3. Ajouter les poireaux aux jarrets et laisser mijoter le tout ± 1 heure à feu doux à couvert. Ajouter ensuite les choux de Bruxelles, les courgettes, les pois mange-tout, le brocoli et les petits pois et laisser encore mijoter le tout pendant ± 30 min. supplémentaires. Prélever 3 grandes

louches de bouillon dans la casserole et y mixer le persil, le basilic et l'estragon. Verser ce coulis sur les jarrets juste avant de servir et chauffer encore brièvement. Servir avec du pain complet ou des pâtes complètes.

OSSO BUCCO AVEC GREMOLATA



4 jarrets de veau
2 c à s de farine
1 c à s d'huile d'olive
1 oignon émincé
1 gousse d'ail émincée
2 carottes en brunoise
1 branche de céleri en brunoise
2,5 dl de vin rouge
400 g de passata
4 dl de fond de veau
1 bouquet garni (persil, thym, laurier)
500 g de tagliatelle
poivre et sel

Pour la gremolata:

1 c à t de zeste de citron
4 c à s de persil plat émincé
1 gousse d'ail pressée

Poivrer et saler les jarrets de veau. Les rouler dans la farine et éliminer l'excédent de farine. Fixer éventuellement les jarrets avec de la ficelle de cuisine afin que la viande reste bien en place. Chauffer l'huile d'olive dans une grande cocotte et y faire cuire les jarrets des deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient bien bruns. Retirer la viande de la casserole et la réserver. Mettre l'oignon, l'ail, les carottes et le céleri dans la cocotte et y faire revenir le tout. Augmenter le feu. Déglacer avec le vin et laisser réduire de moitié (2 à 3 min.). Ajouter la passata, le fond de veau et le bou-

quet garni. Remettre la viande dans la cocotte. Couvrir et laisser mijoter 1h à 1h30 à feu moyen. Retirer le couvercle et laisser encore cuire 30 min. ou jusqu'à ce que la viande soit bien tendre et se détache à la fourchette. Enlever le bouquet garni, poivrer et saler la sauce. Cuire les pâtes en suivant les indications sur l'emballage. Pour la gremolata, mélanger le zeste de citron, le persil et l'ail. Disposer les pâtes et l'osso bucco sur les assiettes et saupoudrer de gremolata. Pour une sauce plus épaisse, vous pouvez retirer la viande de la casserole et laisser la sauce réduire plus longtemps.

BOUILLI AUX PETITS POIS ET CAROTTES



1 kg de bouilli
1 poireau
1 céleri
2 branches de thym
2 clous de girofle
2 feuilles de laurier
1 pincée de sel
2 oignons
250 g de petits pois frais
8 carottes
1 navet
4 pommes de terre
poivre et sel
4 branches de persil frisé

Mettre le bouilli dans une grande casserole d'eau froide avec du sel. Porter à ébullition et enlever les impuretés avec une écumoire. Verser l'eau et rincer la viande sous l'eau courante froide. Remettre la viande dans une grande casserole d'eau froide avec du sel. Y ajouter le poireau et le céleri grossièrement coupés. Peler les oignons, les couper en deux et les faire revenir dans une casserole sans matière grasse. Y piquer un clou de girofle, ajouter le thym et le laurier avec les carottes grossièrement coupées. Laisser mijoter le tout 2 h ½. Éplucher les pommes de terre et le navet et faire des petites boules avec une cuillère à parisienne. Blanchir les petits pois. Éplucher les carottes et les couper en rondelles. Faire revenir celles-ci dans un peu de beurre et y ajouter les petits pois. Cuire les petites boules de pomme de terre et de navet ± 7 min. et verser l'eau. Couper le bouilli en petits morceaux et le mélanger avec les pommes de terre, le navet, les petits pois et les carottes. Terminer avec un peu de bouillon, poivrer et saler et garnir avec un peu de persil frisé émincé.

POTAGE CULTIVATEUR



2 carottes
 2 branches de céleri vert
 1 poireau
 2 navets
 ½ fenouil
 ¼ de chou vert
 beurre
 100 g de lardons fumés
 cerfeuil frais
 poivre et sel

Pour le bouillon:

1 beau morceau de bouilli
 1 oignon
 1 grande carotte
 2 branches de céleri vert
 1 poireau
 quelques branches de thym frais
 2 feuilles de laurier
 quelques tiges de persil

Mettre le bouilli dans l'eau froide, porter à ébullition et rincer le bouilli sous l'eau courante froide pour enlever les impuretés. Remettre le bouilli dans l'eau froide. Tailler tous les légumes pour le bouillon en gros morceaux et les ajouter avec les épices. Si vous utilisez des gros morceaux de légumes, le bouillon restera beaucoup plus clair. Laisser mijoter 4 à 5 h à feu très doux. Écumer et passer le bouillon. Tailler les légumes pour le potage en paysanne (= carres ou triangles d'1 cm). Le chou vert se coupera de préférence en fines lamelles. Faire revenir les légumes dans le beurre. Poivrer, saler et déglacer avec le bouillon. Laisser encore mijoter 15 min. Entretemps, couper le bouilli en petits morceaux. Blanchir et rafraîchir les lardons. Ajouter la viande au potage et assaisonner. Servir cette soupe-repas avec des peluches de fenouil fraîches et du pain.

FORUM AUX PROFESSIONS, Namur le 31 janvier 2018

Au cours de cette journée de nombreuses écoles de la Province de Namur et les alentours se déplacent pour permettre à leurs élèves de rencontrer des professionnels et de leur poser des questions. Ce contact direct permet au jeune de confronter sa vision d'une profession avec la réalité de terrain. Il peut aussi se rendre compte de la large gamme de professions différentes existantes et, peut-être, avoir de nouvelles idées qui correspondent plus à sa personnalité. Pour les jeunes plus hésitants sur leur choix d'avenir professionnel, ils peuvent pleinement y puiser de nouvelles idées.

Le contact avec les gens de métiers ouvre l'activité, non seulement aux jeunes qui se destinent à la poursuite d'études supérieures mais également à ceux qui vont entrer directement dans la vie professionnelle.

Les participants adultes sont très impliqués dans le projet. Ils aiment participer au Forum et aller à la rencontre des jeunes, parler de leur métier, de leur vie professionnelle, des difficultés liées à la situation de l'emploi ou à la conjoncture économique. Il nous paraît indispensable que les professionnels s'adressent directement aux jeunes avec chaleur, convivialité et compé-

tence.

Le Forum aux Professions offre donc une merveilleuse possibilité de réponse aux préoccupations des jeunes par rapport à leur avenir professionnel !

Pour une première fois, Jean-Luc Pottier et Dany Toussaint ce sont inscrit pour participer à ce forum, car nous trouvions que cette organisation pouvait être intéressante pour faire connaître aux jeunes notre métier artisanal.

Le bilan de cette journée : les jeunes ne connaissent pas assez notre métier et les possibilités de diversification qui sont disponibles et recherchées par une clientèle désireuse d'être servi par des spécialistes de la viande et des charcuteries artisanales.

Nous demandons aux organisateurs et aux autorités compétentes de faire un effort pour mieux faire connaître notre métier et encourager les jeunes à se lancer dans le métier de « Boucher, Charcutier, Traiteur » ; notre métier est en pénurie d'ouvrier spécialisé.

Une bonne formation donnera directement un emploi à qui est courageux et ambitieux.

TEXTE ET PHOTOS : JEAN-LUC POTTIER

