LES PETITS CLASSIQUES D'HISTOIRE & TERROIRS · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

La Cuisine des Bouchers

Découvrez l'architecture complète de l'ouvrage ainsi que cinq recettes intégrales prêtes à cuisiner.

Retrouvez l'édition complète (Ebook, Broché & Relié Collector) sur **https://adrienbeaulieu.com/books/mgt-bc1**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Les grillades, morceaux du boucher (le coeur du métier)

1. L'onglet à l'échalote
2. La bavette à l'échalote
3. La hampe grillée persillade
4. L'araignée poêlée au beurre
5. L'entrecôte grillée maître d'hôtel
6. Le faux-filet grillé au cresson
7. Le rumsteck grillé beurre d'échalote
8. Le steak frites au beurre
9. Le pavé de rumsteck poêlé
10. La côte de boeuf grillée pour deux
11. La bavette aux oignons confits
12. L'onglet poêlé au poivre concassé

Chapitre 2 — Les pièces à poêler & sauces du boucher

1. Le tournedos sauce bordelaise
2. Le châteaubriand sauce béarnaise
3. Le steak au poivre flambé
4. L'entrecôte marchand de vin
5. Le tournedos Rossini
6. Le filet de boeuf poêlé sauce échalote
7. L'entrecôte sauce bordelaise
8. Le tournedos beurre maître d'hôtel
9. Le filet sauté sauce Périgueux
10. La pièce de boeuf poêlée au madère

Chapitre 3 — Les grands braisés de boeuf (la spécialité du boucher)

1. Le boeuf bourguignon
2. Le boeuf mode aux carottes
3. La daube de boeuf à la parisienne
4. Les paupiettes de boeuf braisées
5. Le boeuf à la mode en gelée
6. L'estouffade de boeuf au vin rouge
7. Le gîte braisé aux légumes
8. Le paleron braisé à la cuillère
9. La joue de boeuf braisée au vin
10. Le boeuf braisé bourgeoise (carottes-oignons)
11. La macreuse braisée aux oignons
12. Le boeuf en daube provençale aux olives
13. Le plat de côtes braisé aux choux
14. La culotte de boeuf braisée à la flamande

Chapitre 4 — Les ragoûts & sautés de boeuf

1. Le boeuf miroton aux oignons
2. Le sauté de boeuf aux champignons
3. Le boeuf aux oignons à la lyonnaise
4. Le boeuf sauté aux olives
5. Le ragoût de boeuf aux pommes de terre
6. L'émincé de boeuf sauce piquante
7. Le boeuf sauté aux carottes
8. Le boeuf à la Stroganoff (sauté à la crème)
9. Le sauté de boeuf aux haricots blancs
10. Le boeuf en sauce tomate aux cornichons

Chapitre 5 — Les viandes hachées & farcies

1. Le bifteck haché à cheval
2. Le hachis Parmentier de boeuf
3. Les boulettes de boeuf sauce tomate
4. Les tomates farcies à la viande
5. Le chou farci à la viande de boeuf
6. Les courgettes farcies au hachis
7. Le pain de viande à la bourgeoise
8. Le bifteck haché à la lyonnaise (oignons)

Chapitre 6 — Le veau du boucher

1. Le rôti de veau aux primeurs
2. La noix de veau braisée
3. Le fricandeau de veau à l'oseille du boucher
4. Les grenadins de veau braisés
5. Les côtes de veau à la bonne femme
6. Les paupiettes de veau braisées
7. L'escalope de veau à la crème
8. La poitrine de veau farcie du boucher
9. Le sauté de veau aux champignons
10. Le quasi de veau braisé aux carottes
11. La longe de veau rôtie au jus
12. Les côtes de veau panées à la milanaise

Chapitre 7 — Le mouton & l'agneau du boucher

1. Le gigot d'agneau rôti aux flageolets
2. L'épaule d'agneau farcie aux herbes
3. Le carré d'agneau persillé
4. Les côtelettes d'agneau panées Villeroi
5. La selle d'agneau rôtie
6. Le baron d'agneau rôti aux primeurs
7. Les côtelettes de mouton grillées du boucher
8. Le gigot de mouton à la boulangère
9. Le ragoût de mouton aux navets (navarin)
10. L'épaule de mouton braisée aux haricots
11. Le sauté d'agneau printanier
12. La poitrine d'agneau panée grillée

Chapitre 8 — Le porc du boucher

1. Le rôti de porc aux herbes
2. L'échine de porc braisée aux choux
3. La palette de porc aux lentilles
4. Les côtes de porc charcutière du boucher
5. Le filet mignon de porc aux pruneaux
6. Le travers de porc grillé
7. Le carré de porc rôti à la dijonnaise
8. Le rôti de porc à la sauge
9. Les côtes de porc à la flamande (pommes)
10. La rouelle de porc braisée au cidre

Chapitre 9 — Tartares & viandes froides

1. Le tartare de boeuf à la parisienne
2. Le rosbif froid sauce ravigote
3. Le boeuf en gelée à la parisienne
4. La terrine de boeuf braisé
5. Le rôti de veau froid mayonnaise
6. Le gigot froid à la vinaigrette
7. La langue de boeuf écarlate en tranches froides
8. Le pâté de boeuf et veau en croûte

Chapitre 10 — Les garnitures du boucher

1. Les pommes Pont-Neuf
2. Le cresson au vinaigre
3. Le gratin de pommes de terre du boucher
4. Les légumes glacés (carottes, navets, oignons)

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l'Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

IV. L'Arrière-Boutique et le Fourneau de Fonte

Le tartare haché minute à la hachette double est la préparation emblématique de la boucherie artisanale. Devant le client, le boucher haché une pièce de viande choisie — gîte, rumsteck, bœuf du jarret selon la demande —, directement sur le billot de bois, avec deux hachettes légères et aiguisées qu'il manie en rythme alternée. Le résultat est une chair grossièrement hachée, aux fibres courtes, avec une texture qui n'a rien à voir avec la chair à saucisse de machine industrielle. Ce tartare manuel se fait minute — il ne se prépare pas à l'avance — et se mange immédiatement avec du sel et du poivre, parfois avec un jaune d'œuf et quelques câpres, parfois nature.

Dans les boucheries artisanales des XIXe et début XXe siècles, l'arrière-boutique est un espace essentiel qui n'existe plus dans les grandes surfaces de distribution mais qui était le cœur caché de l'établissement bouchère. C'est là que le boucher finissait son travail — dépouillage, découpe, préparation des abats —, mais c'est aussi là qu'il cuisinait pour lui-même et pour ses proches, en utilisant les morceaux qui restaient après la vente.

Le fourneau de fonte de l'arrière-boutique est le théâtre de cette cuisine secrète. Chaque matin, à l'heure où la boucherie s'ouvre, le boucher allume le fourneau avec du charbon de bois ou du coke et prépare son repas du matin : une assiette d'onglet grillé à feu vif avec du beurre et du sel de mer gris, un rognon coupé en deux et saisi trente secondes par face dans de la graisse de rognon fondue, un morceau de foie de veau encore tiède de l'abattage, nappé de beurre noisette et de persil plat haché.

Cette cuisine de boucher du matin est la cuisine de la fraîcheur absolue : des abats si frais qu'ils sont encore chauds de l'animal, cuits en quelques secondes à feu maximal, sans marinade ni préparation préalable. Elle n'est pas faite pour être partagée — c'est la cuisine du professionnel pour lui-même, pas un plat de restaurant —, mais elle est la matrice de la grande cuisine française des abats.

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

V. La Boucherie Normande : Tripes de Caen et Andouille de Vire

La préparation demande plusieurs jours. Les tripes sont d'abord longuement lavées à l'eau froide courante — plusieurs heures —, puis blanchies dans de l'eau bouillante avec du vinaigre pour les débarras de leurs impuretés et de leur odeur forte. Elles sont ensuite coupées en carrés de taille régulière et disposées en couches dans une terrine en grès avec le pied de bœuf découpé, des oignons, des carottes, un bouquet garni généreux, du sel et du poivre. La clef de voûte de la recette normande est l'arrosage : on ajoute du cidre AOC du pays d'Auge — un cidre bouché de bonne tenue — et une rasade de calvados AOP, l'eau-de-vie de pomme normande. La terrine est hermétiquement fermée — jadis lutée d'un cordon de pâte — et enfournée à four très doux, 130°C, pour une cuisson de douze heures minimum.

La boucherie normande a développé une spécialité qui est l'une des plus remarquables — et les plus méconnues — de la cuisine française : le traitement des abats de bovins dans des préparations longues et complexes qui transforment des matières premières humbles en plats de haute gastronomie.

Les tripes à la mode de Caen sont la préparation emblématique de la boucherie normande, et l'une des plus longues et des plus exigeantes de toute la cuisine française. La recette — attestée depuis le Moyen Âge et codifiée au XVIe siècle dans les cuisines des riches marchands caennais — utilise le gras-double de bœuf (les parois des quatre estomacs — panse, bonnet, feuillet, caillette —) et le pied de bœuf, qui apporte le collagène nécessaire à la liaison du jus.

Après douze heures de cuisson lente et douce, le collagène du pied de bœuf a fondu dans le jus, créant une sauce naturellement épaisse et gélatineuse, dorée, parfumée au calvados et au cidre, qui nappe les tripes d'un voile brillant. Les tripes elles-mêmes ont une texture translucide, moelleuse, parfumée, qui n'évoque plus rien des abats bruts du départ. C'est une transformation culinaire comparable à ce que fait une longue cuisson à une joue de bœuf ou à un pied de cochon : la collagénisation progressive qui transforme la dureté en fondant.

L'andouille de Vire est la charcuterie emblématique du bocage normand. Fabriquée à partir des intestins et de l'estomac du porc — chaudins et panse —, elle est soumise à un fumage à froid de six semaines au bois de hêtre ou de chêne qui lui donne sa couleur sombre presque noire et ses arômes fumés profonds. Elle se consomme froide, tranchée très finement, avec de la moutarde et du pain de campagne. Son goût est puissant, fumé, légèrement aigre — ce dernier caractère dû à la fermentation naturelle

> des intestins pendant le fumage — et exige un palais averti et des compagnons de table qui ne s'effarouchent pas.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

VII. Les Abats Nobles et leur Loi de Fraîcheur Absolue

La cervelle est peut-être l'abat le plus délicat et le plus éphémère de tous. Parfaitement fraîche — c'est-à-dire cueillie le jour même de l'abattage —, sa texture est crémeuse, presque moussante, d'une douceur laiteuse qui contraste avec l'arôme légèrement minéral. Elle se prépare classiquement à la grenobloise : trempée dans l'eau froide additionnée de vinaigre pour la blanchir, farineée légèrement, saisie dans du beurre noisette brûlant, puis nappée de câpres, de tranches de citron pelé à vif et d'un filet de citron pressé. La chaleur du beurre noisette fait fondre la cervelle en bouche de façon inoubliable.

La cuisine des abats repose sur un principe absolu et incontournable : la fraîcheur. Les abats ne peuvent pas attendre. Là où un morceau de bœuf peut vieillir en chambre froide pendant deux semaines pour s'attendrir et développer ses arômes — c'est le principe du dry aging —, les abats se dégradent rapidement et irrémédiablement après l'abattage.

Le foie de veau rosé est l'exemple le plus éloquent de cette loi. Un foie de veau de qualité — issu d'un veau de lait élevé sous la mère, âgé de quatre à cinq mois —, sorti chaud de l'animal à l'abattoir, est d'une couleur rose vif, d'une texture veloutée et presque crémeuse, d'un arôme doux et complexe qui évoque à la fois le fer, le beurre et le champignon. Coupé en tranches épaisses et saisi trente secondes par face dans du beurre mousseux, il est d'une délicatesse extraordinaire. Ce même foie, après quatre heures dans un réfrigérateur de supermarché, commence à noircir en surface et à perdre sa texture veloutée. Après douze heures, il est indistinguable d'un foie médiocre. Après vingt-quatre heures, il est terne, son arôme ferrugineux a tourné, et même un cuisiner de talent ne peut plus rien en faire.

Les rognons doivent être protégés par leur graisse. Le rognon de veau de qualité est vendu entier dans sa graisse périrénale — le suif blanc et ferme qui l'entoure naturellement —, qui le préserve de l'oxydation et de l'assèchement. Un rognon vendu seul, sans sa graisse, est un rognon qui a attendu. Le bon boucher, et le bon restaurateur de tradition, refusent les rognons dégraissés. La graisse se retire au moment de la cuisson : on découpe le rognon, on retire le cœur fibreux central, et on fait fondre les morceaux dans leur propre graisse fondue, à feu très vif, trente secondes, pour un résultat rosé et crémeux que nul autre mode de cuisson ne peut produire.

Le ris de veau est le plus élaboré des abats nobles à préparer. Il s'agit des glandes thymiques du veau — une glande qui disparaît quand l'animal vieillit, ce qui explique

que seul le veau jeune en fournisse de bonne qualité. Le ris frais est d'un blanc translucide, de consistance ferme mais moelleuse. Sa préparation préalable est obligatoire : il doit d'abord être trempé plusieurs heures dans de l'eau froide renouvelée pour extraire le sang ; puis blanchi dans de l'eau bouillante salée pendant dix minutes ; puis pressé entre deux planches avec un poids pour lui donner sa forme définitive et extraire l'excès d'humidité. Ce n'est qu'après ce processus qu'il peut être braisé, poêlé ou grillé.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

X. Pour Entrer dans Ce Volume

Une remarque préliminaire s'impose. Les recettes d'abats de ce volume exigent une fraîcheur que seule une boucherie artisanale de confiance peut garantir. Il est inutile — et même contre-productif — de tenter de reproduire un foie de veau à la grenobloise ou des rognons en graisse avec des produits de supermarché conditionnés sous vide depuis plusieurs jours. Pour ces recettes, la première étape est de trouver un bon boucher : quelqu'un qui connaît ses fournisseurs, qui sait d'où viennent ses animaux, et qui peut vous garantir la fraîcheur de ses abats. Sans ce prérequis, le reste est inutile.

Les recettes qui suivent reconstituent le répertoire de la cuisine de boucherie française — cette cuisine faite de morceaux rares, d'abats nobles et de préparations lentes qui est le patrimoine le moins connu et le plus précieux de notre gastronomie.

Pour les morceaux cachés — onglet, hampe, araignée, poire — la situation est légèrement différente. Ces morceaux, même commandés dans une boucherie artisanale, sont disponibles avec un ou deux jours d'anticipation. Mais leur qualité, même après trente-six heures de réfrigération, reste incomparable à celle de l'entrecôte standard du supermarché.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

XIII. Les Corporations et la Transmission du Savoir Bouchère

La transmission du savoir bouchère est, depuis le Moyen Âge, une affaire de compagnonnage — une pratique pédagogique fondée sur l'apprentissage par imitation et par pratique aux côtés d'un maître.

L'apprenti boucher entre dans le métier à quatorze ou quinze ans, souvent dans la boucherie d'un oncle ou d'un voisin de village. Il commence par des tâches subalternes — nettoyer les instruments, laver les locaux, porter les carcasses, préparer les sacs de déchets pour l'équarrisseur. Progressivement, le maître lui enseigne les gestes fondamentaux : comment tenir le couteau, comment suivre les fascias musculaires, comment reconnaître les différentes pièces sur une carcasse suspendue.

Cet apprentissage dure en général deux à trois ans, rythmé par des évaluations informelles et une progression lente dans la responsabilité des tâches. L'apprenti qui a montré ses capacités commence à effectuer des découpes sous la supervision du maître, puis en autonomie pour les pièces moins précieuses. La transmission des savoir-faire les plus exigeants — la découpe du filet, le dépeçage d'un rognon, la préparation d'un ris de veau — n'intervient que quand le maître est certain que l'apprenti a la maîtrise des bases.

Le Compagnonnage du Tour de France a longtemps inclus les bouchers dans ses corporations — une institution qui permettait à un jeune artisan d'aller travailler successivement chez plusieurs maîtres bouchers dans différentes villes de France, enrichissant ainsi son expérience des techniques régionales de découpe. Aujourd'hui, cette tradition est maintenue par l'Association Ouvrière des Compagnons du Devoir, qui forme chaque année des bouchers dans un réseau d'ateliers et de maisons de compagnons dans toute la France.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « La Cuisine des Bouchers » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/mgt-bc1**.