



## RESTAURANTS



# Du champ à l'assiette, un effet « bœuf » !

### AU BŒUF COURONNÉ, LA NORMANDE RÉGNE

Près de la Porte de Pantin, l'élégante brasserie des années 30 évolue, comme le quartier. La salle du fond vient d'être redessinée, confortable et chaleureuse, agrémentée de box et de coins banquettes.

Au printemps, elle s'ouvrira sur une terrasse confidentielle, commune avec l'hôtel du *Bœuf Couronné* (42 chambres)

en pleins travaux, que vient de racheter la famille Joulie. Les tableaux sont les gardiens de la mémoire des anciens abattoirs de la Villette, tout comme l'impressionnant « couteau de saignée » accompagnant le superbe « chateaubriand des bidochards » de 700 g (76 € pour 2), sur sa planche en bois, d'une incroyable tendreté, servi avec sauces béarnaise, marchand de vin, au poivre, pommes soufflées, haricots verts cuisinés ou délicieuses frites maison. Il sera précédé d'une terrine aux foies de volailles à discrétion ou d'un os à moelle au sel de Guérande. La viande est essentiellement de race normande. Menu à 34 € tout compris. Carte à environ 47 € hors boisson. 188 av. Jean-Jaurès, Paris XIX<sup>e</sup>. Tél. : 01 42 39 44 44.

Élevage, production, alimentation équilibrée des animaux d'élevage...  
Afin d'être bonne pour la santé, la viande se produit autrement

**R**especter la variété et la diversité dans les champs et dans les auges apporte dans l'assiette des nutriments indispensables que seuls les produits animaux savent synthétiser, vecteurs majeurs pour optimiser nos apports en fer, acides aminés indispensables, vitamines A, D... », insiste, études à l'appui, l'association Bleu-blanc-cœur, qui fédère paysans, scientifiques, médecins, industriels, distributeurs et consommateurs. Ainsi, le bœuf nourri avec des oméga 3 (herbe, graine de lin, luzerne...) ingère des molécules antioxydantes

que l'animal digère en ruminant, produisant alors des antioxydants aux effets puissants et efficaces chez l'homme qui consommera sa viande.

« Les produits carnés sont indispensables pour prévenir la carence en fer des enfants, assure le professeur Tounian, chef du service de nutrition pédiatrique, à l'hôpital Trousseau, à Paris. Cette carence a pour possibles conséquences une anémie, une susceptibilité accrue aux infections, des troubles du comportement et des anomalies du développement intellectuel. » Aux enfants et aux adolescents, il recommande de consommer de la viande deux fois par jour. Et,

pour le professeur Lesourd, expert en alimentation des seniors, « la viande apporte des protéines indispensables aux plus âgés ».

Christian Valette (*photo de une*), éleveur passionné à Laguiole et propriétaire de la Maison de l'Aubrac, à Paris, a fait de son restaurant la vitrine de son savoir-faire. Il affirme pour sa part : « Toutes les viandes sont bonnes et saines à partir du moment où l'animal a été bien nourri et bien traité ». Lui-même possède un troupeau d'une centaine de vaches allaitantes de race aubrac qui font des veaux chaque année. « Dans



VINCENT BOISSOT POUR TV MAGAZINE

### LE BŒUF MAILLOT, VIANDES DU MONDE

Les frères Menut ont racheté *Le Petit Salé*, qui séparait deux de leurs affaires : *La Trattoria di Bellagio* et *Le Bar à Pizza*. Ils ont supprimé la seconde pour créer *Le Bœuf Maillot*. La salle, vaste, agréable, conviviale, est parée d'affiches publicitaires anciennes, de tables en bois, serviettes à carreaux rouges et blancs. Ce sympathique bistrot fait voyager : Irlande, Bavière, États-Unis et France (bœuf de Salers). Les yeux fermés, optez pour l'entrée cuite, la bœuf Maillot (compotée de joues de bœuf et ravigote-mayo), puis pour la délicate et fondante côte de bœuf simmental de Bavière de 1 kg pour 2 (+ 15 €/pers. à la formule), absolument accompagnée de pommes dauphines croustillantes. Après l'île flottante aux pralines roses, mini-Chupa Chups au café et bonbons Haribo en guise de mignardises. Formule à 28 € et menu-carte à 35 €. 99 avenue des Ternes, Paris XVII<sup>e</sup> Tél. : 01 45 74 10 57.

leur première vie, elles paissent en prairie et dans la montagne, où pousse une flore exceptionnelle et d'une incroyable diversité qui donne toute sa saveur à la viande. L'hiver, elles sont nourries au foin de montagne. » Chez lui, les vaches « en finition » sont brossées, massées, vivent dans une ambiance musicale, reçoivent une alimentation qui rééquilibre la chair de la viande naturellement, à raison d'un oméga 3 pour cinq oméga 6. « C'est le principe fondamental de la charte Bleu-

blanc-cœur, une obligation de résultat qui se mesure par le prélèvement de 2 kg de viande toutes les 50 vaches, souligne-t-il. Cette finition dure de 120 à 150 jours pour les vaches, 180 jours pour les bœufs. On les sent heureuses, ce bien-être joue sur leur caractère. Les animaux sont ensuite étourdis en bouverie, sans souffrance ni stress. Les éleveurs français, de races normande, limousine, salers ou charolaise, sont plus responsables que partout dans le monde ». ●

VALÉRIE VIALLET-FAUST

## Conseils de cuisson

« Ce sont les muscles de la viande que l'on consomme, prévient Christophe Joulie, propriétaire du restaurant *Au Bœuf Couronné*. Je déconseille donc de manger les viandes dites maigres (cœur de rumsteck, pavé, filet) très cuites, car ce n'est que du muscle. Pour apprécier leur tendreté, elles seront servies bleues. En revanche, dès que la viande est bien persillée (grasse), comme c'est le cas de l'entrecôte et de la côte de bœuf, mieux vaut les saisir, les cuire saignantes ou à point, afin que le gras ait le temps de se répandre et d'imprégner la viande pendant la cuisson, lui conférant saveur et moelleux. Cuite bleue, elle risque d'être dure lorsqu'on la coupe dans l'assiette. »