

# DU Cabri

Tout ce qu'il faut savoir sur la production et  
la transformation de viande de chèvre suisse.

Avec de  
*délicieuses*  
recettes



## Détention

D'utiles habitants alpins

Page 2

## Alimentation

Un délice peu calorique  
au goût délicat

Page 6

# LA DÉTENTION SUISSE DES CHÈVRES

## Les chèvres – de véritables Suissesses

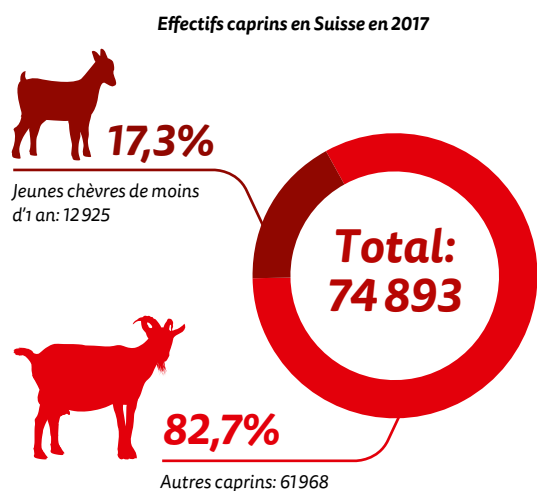
D'une manière générale, la chèvre fait partie des premiers animaux domestiqués par l'être humain. Jadis, elle contribuait surtout à l'autarcie des populations. Aujourd'hui, la Suisse est considérée comme le berceau de l'élevage caprin moderne. Nos troupeaux de chèvres fournissent essentiellement du lait. La production de viande constitue en revanche le premier facteur économique pour certaines races telles la chèvre Boer ou la chèvre Col noir du Valais, dont le mode de détention revêt des formes particulières.

Au cours des 25 dernières années, les produits caprins n'ont cessé de s'imposer dans le choix de prédilection des consommatrices et consommateurs soucieux de leur alimentation – le seul recul net enregistré l'a été en 2015. Les chèvres sont détenues par près de 6400 personnes. En principe, on trouve en Suisse des chèvres dans toutes les régions et à toutes les altitudes. Mais les plus grands nombres sont recensés dans les cantons de Berne, du Tessin, des Grisons, de Saint-Gall et du Valais.

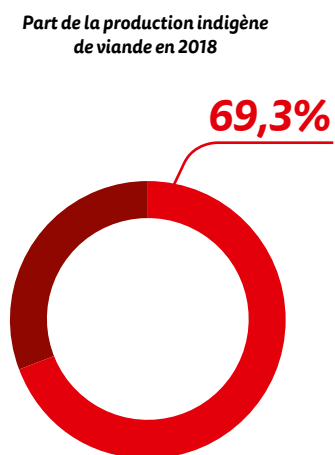
## La diversité raciale en Suisse

Onze races et environ 29 000 caprins sont enregistrés au herd-book de la Fédération suisse d'élevage caprin (FSEC). La Suisse exporte dans le monde entier des sujets de ses races principales – Gessenay, Alpine chamoisée et Toggenbourg – très prisées pour leur haute production laitière. La chèvre Boer est une race bouchère typique. Son cheptel inscrit au herd-book a fortement augmenté au cours des dernières années. Les chèvres sont étroitement liées aux traditions régionales. Au pays d'Appenzell, les

montées à l'alpage seraient inconcevables sans les chèvres éponymes blanches comme la neige en tête de cortège. De même, les chèvres Col noir du Valais pâturant sur les glaciers alpins valaisans sont bien plus qu'un simple sujet de photographie populaire. La Nera Verzasca, chèvre à la robe noire, est particulièrement robuste et passe au Tessin presque toute l'année au grand air. Ces trois races, de même que la chèvre Paon et la chèvre Grisonne à raies, toutes deux originaires des Grisons, sont menacées d'extinction.



Source: Agristat, USP



Source: OSAV

## Les races suivantes font partie des plus répandues:



Chèvre Alpine chamoisée



Chèvre du Toggenbourg



Chèvre Gessenay



Chèvre Boer

## Les chèvres se délectent des plantes les plus savoureuses

Les chèvres sont connues pour leur comportement alimentaire sélectif grâce auquel elles se composent à bon compte des rations riches en nutriments, comprenant des herbages très variés. Comme les bovins, les chèvres font partie de la famille des ruminants. Les fibres brutes contenues dans le fourrage jouent un rôle important pour la digestion et l'apport énergétique chez ces animaux. Ceux-ci peuvent ainsi fournir des performances élevées, même s'ils sont détenus sur des

pâtures extensives à faible valeur fourragère. Les chèvres sont très appréciées sur les pâturages alpestres, où l'on met à profit leurs talents de débroussailleuses. Car elles savourent de préférence les herbages et les plantes que les autres animaux dédaignent. Et bien qu'elles arpentent volontiers des terrains difficilement praticables à la recherche de nourriture, elles ne causent aucun dommage consécutif au piétinement et à l'érosion; au contraire, elles consolident le sol.

## Un mode de détention proche de la nature


Les chèvres sont des animaux très mobiles par nature qui maîtrisent bien l'escalade. En Suisse, les stabulations libres tiennent compte de cette inclination et comportent par exemple des niches de repos surélevées. La plupart des chèvres estiment sur de ver-

doyants pâturages alpins. Les races robustes passent presque toute l'année au grand air. Les chèvres n'apprécient pas l'humidité et les courants d'air. On leur offre donc un abri protecteur en cas de conditions climatiques extrêmes.

## Des produits caprins pour les gourmets portés sur une alimentation saine

Alors qu'auparavant, les chèvres servaient surtout à assurer l'autosuffisance, les consommatrices et consommateurs soucieux de bien manger découvrent aujourd'hui les saveurs des produits caprins. Le lait de chèvre remplace souvent avantageusement le lait de vache lorsque celui-ci provoque une allergie et des

troubles digestifs. Les fromages de chèvre jouissent d'une popularité croissante. La viande de cabri suisse est également un mets délicat.

 **Autres informations sur l'élevage caprin:**  
[szzv.ch](http://szzv.ch)



# VIANDE DE CABRI ET ALIMENTATION

## Le cabri de Pâques

La coutume de manger de la viande de cabri surtout à Pâques – en raison de sa pureté – procède de la tradition chrétienne occidentale. C'est au Tessin qu'elle est encore la plus ancrée. Le cycle œstral des chèvres favorise les naissances au début de l'année, de sorte que les cabris sont bons pour la boucherie

avant Pâques. Jadis souvent considéré comme «le repas de fête du pauvre», le cabri est depuis longtemps devenu une spécialité rare. Le cabri de Pâques est disponible au plus tard dès le dimanche des Rameaux – dans de nombreux endroits, il l'est désormais dès février – et jusqu'à la Pentecôte. La viande du cabri de Pâques est claire et tendre.

## Le cabri de pâturage

Le cabri de pâturage – également appelé cabri d'alpage ou de montagne – donne la meilleure viande de chèvre qui soit. La nécessité de produire constamment du lait de chèvre pour satisfaire toute l'année à la demande de fromages induit de plus en plus de mises bas à d'autres saisons que pendant les traditionnels mois

de naissance. De nombreux chevreaux passent ainsi l'été sur nos pâturages alpins, où ils se délectent de plantes des plus verdoyantes. De ce fait, leur viande est plus rouge, plus corsée et plus aromatique, tout en conservant sa finesse et sa tendreté. Le cabri de pâturage contribue à la préservation des races menacées.

## Valeurs nutritives

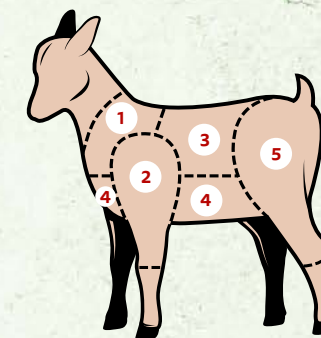
La viande de cabri et de chèvre a un goût agréable et peu prononcé. Elle est peu calorique et pauvre en matières grasses et en cholestérol. Sa forte teneur en protéines

et en acides gras polyinsaturés font du cabri une viande très saine et donc appréciée des gourmets soucieux de leur ligne.

**Chèvre (moyenne): teneur en nutriments par 100 g de portion comestible crue**

Energie: calories (kcal) / joules (kJ)	Glucides	Protéines	Cholestérol
148,9/623	0,0 g	19,5 g	70 mg
Matières grasses totales	Acides gras saturés	Acides gras monoinsaturés	Acides gras polyinsaturés
7,9 g	3,6 g	3,3 g	0,4 g







Source: Base de données suisses de valeurs nutritives © ETH Zurich, 2007



## Les morceaux et spécialités du cabri

Alors que la viande des cabris de six à huit semaines est essentiellement proposée aux consommateurs et aux restaurateurs sous forme de spécialités de viande fraîche, la viande des chèvres adultes sert surtout à fabriquer de la charcuterie crue et de la viande séchée.

**Autres informations sur la viande de cabri:** [viandesuisse.ch/connaissance-de-la-viande/cabri](http://viandesuisse.ch/connaissance-de-la-viande/cabri)

Morceaux	Utilisations possibles, plats
<b>Selle</b> <span style="float: right;">3</span> 	La selle et le gigot (voir recette en pages 8 et 10) se prêtent particulièrement bien au rôtissage/braissage au four, accompagnés d'une garniture de légumes.
<b>Cuisse/gigot</b> <span style="float: right;">5</span> 	
<b>Epaule</b> <span style="float: right;">2</span> 	L'épaule et le ragoût de cabri donnent, lorsqu'ils sont cuits dans une sauce brune et épicée ou grillés au barbecue ou encore au four, des délices savoureux.
<b>Ragoût</b> <span style="float: right;">1, 4</span> 	
<b>Salsiz de chèvre</b> 	Viande de chèvre affinée au lard de porc, présentée sous forme de salsiz (saucisse sèche). Pour une délicieuse collation.
<b>Viande séchée</b> 	Excellente viande séchée produite à partir des meilleurs morceaux! Pour des moments particuliers.

# CABRI RÔTI

## au romarin, à la sauge, au citron et au marsala

pour 6 personnes

### Ingrédients

1	Cuisse de cabri suisse (env. 1,2 kg)
1 bouquet	Romarin
1 bouquet	Sauge
1	Citron non traité
	Poivre du moulin, sel
1 dl	Marsala
3-4	Gousses d'ail
600 g	Carottes
1	Echalote
2 dl	Vin blanc sec
30 g	Beurre
30 g	Raisins secs
½ bouquet	Ciboulette

### Préparation

**1** | Equeuter les fines herbes et les couper finement. Passer le citron sous l'eau chaude, le peler finement à l'aide d'un zesteur, ôter la peau blanche à l'aide d'un couteau bien aiguisé et couper la chair en rondelles. Poivrer la viande et la frotter avec les fines herbes, le marsala et les zestes de citron. Laisser mariner au moins 2 heures.

**2** | Peler l'ail et le couper grossièrement. Peler les carottes et les couper en bouchées. Peler l'échalote et la couper en petits dés.


**3** | Faire cuire le cabri dans un four préchauffé à 180 degrés pendant 75 minutes. Ajouter le vin blanc au bout de 30 minutes.

**4** | Pendant ce temps, faire chauffer le beurre dans une poêle et y faire blondir les dés d'échalote. Ajouter les carottes, saler légèrement, couvrir et laisser cuire à feu très doux pendant 10 à 12 minutes. Ajouter les raisins secs et laisser cuire encore 5 minutes. Couper grossièrement la ciboulette et mélanger légèrement.

**5** | Retirer le gigot de cabri de la cocotte, le détacher de l'os, le couper en tranches et servir avec le jus de cuisson et les carottes.

 **Marinade**  
env. 2 heures

**Préparation**  
env. 90 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
420 kcal | 40 g de protéines  
13 g de glucides | 20 g de lipides

 **Autres recettes:**  
[viandesuisse.ch/recettes](http://viandesuisse.ch/recettes)



# CABRI BRAISÉ

## au vin blanc, à la pancetta, au cerfeuil, aux tomates et à la cannelle

..... pour 6 personnes .....

### Ingrédients

1	Cuisse de cabri suisse (env. 1,2 kg)
1	Côte de cabri suisse (env. 600 g)
1	Tête d'ail
2	Oignons
1	Carotte
80 g	Sel, poivre du moulin
	Pancetta (lard de poitrine non fumé) en tranches fines
3 cs	Huile d'olive
3,5 dl	Vin blanc sec
500 g	Tomates cerises
1	Petit bâton de cannelle
1 bouquet	Cerfeuil


### Préparation

**1** | Couper la tête d'ail en deux sans la peler, peler les oignons et les couper en quatre, peler la carotte et la couper grossièrement en morceaux.


**2** | Saler et poivrer la viande de cabri. Couvrir la côte avec la pancetta. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une sauteuse et y saisir la cuisse de cabri de tous côtés. Incorporer les ingrédients préparés, faire revenir quelques instants et déglacer avec le vin blanc.

**3** | Faire cuire au four préchauffé à 175°C pendant env. 75 minutes. Après env. 40 minutes, ajouter la côte, les tomates et la cannelle. Laisser cuire encore env. 35 minutes. Dans la sauteuse, mouiller éventuellement le fond de cuisson dans un peu de liquide pour décoller les sucs, ajouter le cerfeuil, faire chauffer à nouveau quelques instants puis servir.

Accompagner de petites pommes de terre rôties.

 **Préparation**  
env. 15 minutes

**Rôti au four**  
env. 75 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
560 kcal | 57 g de protéines  
6 g de glucides | 33 g de lipides  
(sans pommes de terre)

 **Autres recettes:**  
[viandesuisse.ch/recettes](http://viandesuisse.ch/recettes)



# L'ESSENTIEL EN BREF.

- La viande de cabri contient de nombreuses protéines de haute valeur et des acides gras polyinsaturés tout en étant pauvre en graisses et en cholestérol.
- Elle possède un goût peu prononcé, est extrêmement digeste et peu calorique.
- Deux tiers de la surface agricole utile ne conviennent pas pour les cultures. Mais nos bovins, ovins et caprins transforment l'herbe qui y pousse en denrées alimentaires de haute valeur telles que lait, fromage, viande, laine et cuir.
- Le fourrage des chèvres suisses est exempt d'OGM. En Suisse, farines animales, hormones et antibiotiques visant à obtenir de meilleurs rendements sont interdits.
- La Suisse possède la loi sur les transports d'animaux la plus sévère et l'une des lois sur la protection des animaux les plus sévères au monde.

---

## Pour d'autres renseignements concernant les chèvres

Fédération suisse d'élevage caprin (FSEC)  
Schützenstrasse 10  
CH-3052 Zollikofen

Tél. +41 (0)31 388 61 11  
info@szzv.ch  
szzv.ch / cabri-suisse.ch

## Pour tout autre renseignement sur la viande

Proviande  
Viande Suisse  
Case postale  
CH-3001 Berne

Tél. +41 (0)31 309 41 11  
info@proviande.ch  
viandesuisse.ch



**La différence est là.**