

Janvier 2010

Bon Appétit.

Des saveurs bon marché

Bons conseils et recettes délicieuses
à base de viande suisse

DÉSORMAIS
avec une recette
pour les enfants
Page 14



Suisse. Naturellement.



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Suisse. Naturellement.



SUISSE
GARANTIE

Impayable.



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Chère lectrice, cher lecteur,

Au nom de tous mes collègues de travail, j'ai le plaisir de vous guider à travers le nouveau numéro de «bon Appétit». Je suis particulièrement fier d'être le premier d'entre nous à vous souhaiter la bienvenue.

Nous, les maîtres bouchers suisses, voulons transmettre encore davantage de notre savoir. A partir de maintenant, vous trouverez dans chaque numéro des conseils qui vous permettront de manipuler encore plus facilement la viande suisse. Non seulement vous réussirez mieux vos menus, mais vous serez aussi gagnant(e) au niveau de vos achats et de l'hygiène.

En début d'année, faire des économies est un mot d'ordre pour nous tous. Mais ce n'est pas pour autant que vous devez continuer à renoncer au plaisir de savourer de la viande suisse. Il existe en effet une multitude de recettes anciennes à redécouvrir avec des morceaux bon marché: de véritables trésors culinaires n'attendent que cela. J'ai rassemblé pour vous ici quelques propositions, ce qui m'en a d'ailleurs donné l'eau à la bouche.

Les viandes hachées permettent elles aussi des variations aussi savoureuses que bon marché. Les enfants les aiment tout particulièrement, si bien que je vous présente également une recette à base de viande hachée suisse que vous pourrez leur servir.

D'ailleurs: vous trouverez dans les prochains numéros de «bon Appétit» une recette spécialement conçue pour les enfants. Les petits vont l'adorer et pourront même vous aider en cuisine.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à découvrir ce que vous réservent les pages suivantes et vous souhaite bien entendu un «bon appétit»!

J. Wüthrich



Jürg et Christine
Wüthrich,
d'Ostermundigen.

Des occasions avantageuses

Il existe beaucoup de morceaux de viande bon marché. Certains sont aisément disponibles, d'autres en revanche sont de véritables spécialités. Votre boucher vous aidera volontiers à satisfaire tous vos désirs. Passez-lui commande tout simplement à temps, notamment si la viande doit encore être préparée au préalable (coupée, hachée, etc.).

Les atouts de la cuisson à l'étuvée

Le mode de préparation typique pour les morceaux de viande bon marché du bœuf, du veau et du porc est la cuisson à l'étuvée ou la cuisson à l'eau. Pour être tendre, la viande doit généralement cuire assez longtemps.

Mon conseil: laissez-vous des marges de temps confortables en cuisinant, car dans de nombreuses recettes, les indications sont trop justes. Le mieux est de nous dire tout simplement quelle recette vous voulez préparer et nous vous conseillerons au sujet du type de viande, de la quantité et du temps de cuisson optimal.

La cuisson à l'étuvée présente également des avantages pratiques: les temps de cuisson et de préparation ne sont pas plus longs que pour des plats dits «rapides»! La viande peut aisément être précuite (et même la veille s'il le faut) sans avoir à la surveiller constamment. Lorsque des invités se présentent, la cuisine est déjà faite et on peut simplement faire réchauffer tout doucement au bon moment.



De la diversité hachée



En principe, toute viande peut être hachée. Un nombre pratiquement infini d'idées recettes aux quatre coins du globe contiennent de la viande hachée. Pour cela, il faut parfois aussi des viandes et des mélanges spéciaux, que nous pouvons volontiers vous préparer.

La viande hachée ne se conserve pas trop longtemps à l'air. Emballée dans son papier de boucher, elle peut cependant se conserver sans problème une journée au réfrigérateur.

Spécialités à la demande

Les abats (foie, rognons, tripes), la langue, le jambonneau («gnagi»), etc. ont leurs amateurs – et c'est une bonne chose. Un grand nombre de recettes originales peuvent être préparées à partir de ces morceaux, et le prix est souvent très avantageux. Cependant, n'oubliez pas ceci: plus votre souhait est particulier, plus vous aurez du mal à trouver ce que vous voulez. Demandez simplement au préalable, nous vous aiderons volontiers.



Volaille bon marché



Légère et autorisant des utilisations très diverses, la viande de volaille est un autre exemple permettant d'affirmer qu'il est possible de cuisiner à moindre coût. En tant que spécialistes de la viande suisse, nous veillons à vendre du poulet provenant de notre pays. La grande qualité et la sécurité de nos clients nous tiennent à cœur.

Vive la saucisse

Lorsqu'on parle de viande bon marché, on ne doit pas oublier notre vaste assortiment de saucisses et saucissons. Beaucoup sont de véritables spécialités, et très demandés. L'ouvrage «Alles ist Wurst»* vous en présente un grand nombre.

La saucisse suisse est un produit de grande qualité et le symbole de la fierté et de l'honneur qui habitent chaque maître boucher.

* Editions Ott, ISBN 3-7225-0042-7. Disponible en librairie.



Epaule de veau farcie aux cèpes et aux tomates séchées

Ingrédients pour 4-6 personnes | Préparation: env. 90 minutes

INGRÉDIENTS

- 15 g de cèpes séchés
- 30 g de tomates séchées marinées dans l'huile
- 1 oignon
- 50 g de lard fumé
- 5 tranches de pain de mie sans la croûte
- 75 ml de lait
- 1 branche de persil plat
- Sel, poivre du moulin
- 1 œuf
- 800 g d'épaule de veau suisse (demandez à votre boucher de réaliser une profonde entaille)
- 2 gousses d'ail pelées
- 1,5 dl de vin blanc sec
- 1,5 dl de bouillon de légumes



Conseil pour refermer l'épaule de veau farcie

Piquer dans la viande deux cure-dents en travers par rapport à l'ouverture de l'entaille et attacher solidement les extrémités des cure-dents avec de la ficelle de cuisine en formant plusieurs 8 et en veillant à ce que l'ouverture soit bien refermée. Nouer la ficelle et couper les extrémités des cure-dents qui dépassent avec des ciseaux.

PRÉPARATION

1 | Faire ramollir les cèpes dans une tasse remplie d'eau chaude pendant 10 minutes. Couper les champignons et les tomates séchées en lamelles. Peler l'oignon et le couper en petits dés. Couper le lard en petits dés. Couper grossièrement le pain de mie et l'imbiber de lait tiède.

2 | Hacher finement le persil et l'incorporer à la préparation au pain de mie en ajoutant du sel, du poivre et l'œuf. Farcir l'épaule de veau avec cette préparation puis bien refermer avec de la ficelle de cuisine et des cure-dents.

3 | Saler et poivrer l'épaule de veau farcie, la déposer dans une cocotte avec les gousses d'ail puis mettre au four préchauffé à 180 degrés (160° s'il s'agit d'un four à recirculation). Laisser cuire env. 1 heure. Après env. 30 minutes de cuisson, déglacer avec le vin blanc et le bouillon.

4 | Sortir la viande du jus de cuisson, passer le jus de cuisson au tamis fin, ôter ficelle et cure-dents, couper la viande en tranches et servir avec la sauce.

Accompagner de carottes Vichy glacées au miel.





Savourer, économiser, respecter

Les cuisinières et cuisiniers qui reviennent à des morceaux de viande moins demandés sont récompensés de multiples façons: par une diversité culinaire surprenante, des prix avantageux et une bonne conscience.

«Nose-to-Tail» (ou du nez à la queue) est une nouvelle philosophie qui s'impose parmi les grands cuisiniers. Nombre d'entre eux ont effectivement remarqué que les tendances les plus extravagantes atteignent elles aussi leurs limites à un moment donné. Et quiconque cuisine uniquement avec du filet et de l'entrecôte finit par arriver dans un cul-de-sac – culinairement parlant.

Avec tout ce que peut offrir un animal

La nouvelle philosophie culinaire voit dans les divers morceaux de viande obtenus lors de l'abattage d'un animal une source d'inspiration pour concevoir des mets nouveaux et succulents. C'est ainsi que resurgissent soudain dans des créations exclusives les joues, les rognons, les jarrets, les tripes, les langues et bien d'autres encore. Des méthodes de préparation anciennes sont également redécouvertes et affinées: la cuisson à l'étuvée, la

cuisson à l'eau, la cuisson rôtie.

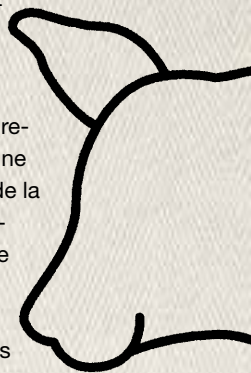
Une véritable mine à découvrir

Mettre en valeur la viande de l'animal entier serait en fait la chose la plus normale au monde. Cela est encore le cas aujourd'hui pour la «cochonaille maison» suisse. Un paysan qui élève lui-même un animal ne peut imaginer manger uniquement le filet et les côtelettes.

De cette tradition est né un nombre absolument infini de recettes. Les grands cuisiniers ne sont pas les seuls à profiter de la redécouverte de telles délicatesses. Pour tout le monde, le jeu en vaut la chandelle. Une multitude de recettes aussi succulentes que surprenantes apportent un certain changement et sont souvent simples à cuisiner.

Une viande suisse bon marché

Un avantage très sérieux en découle par ailleurs: les morceaux de viande moins demandés sont nettement moins chers et l'on profite malgré tout de toutes les qualités de la viande suisse. Dans notre pays, la production exempte d'OGM et respectueuse des animaux et de l'environnement est d'une qualité identique pour tous les morceaux.





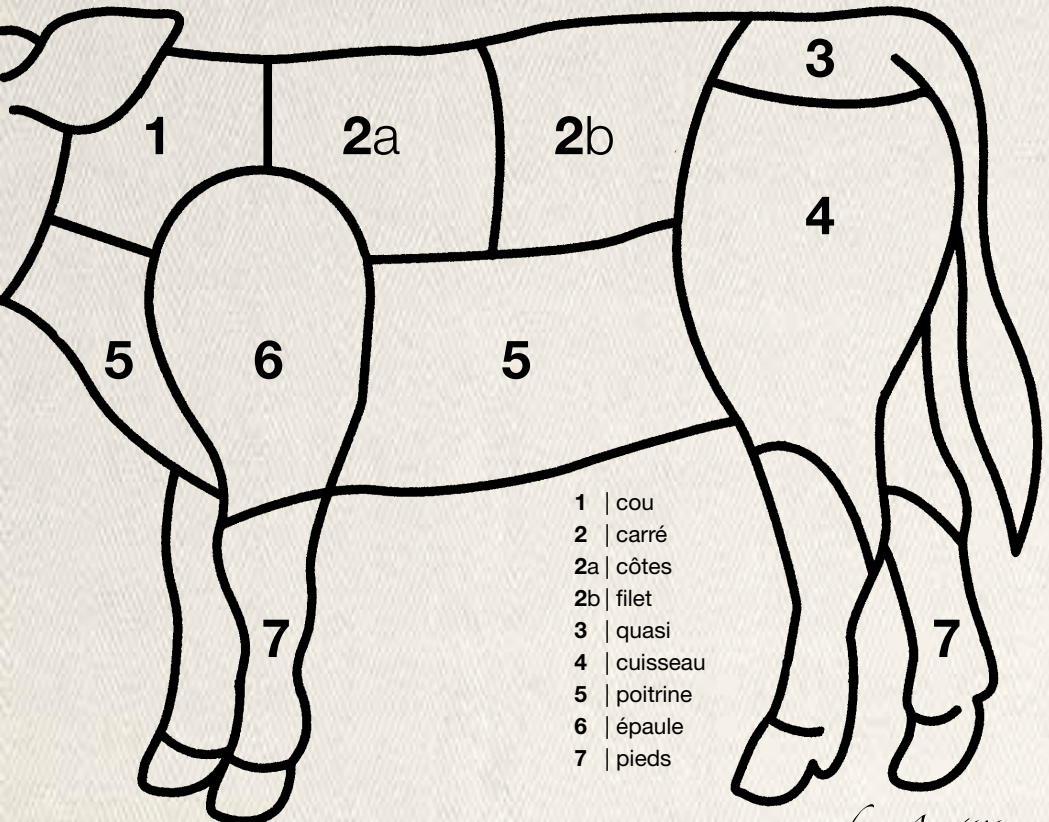
VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Egalement pour la bonne conscience

Presque toutes les consommatrices et tous les consommateurs suisses achètent aujourd'hui leur viande toute prête en boucherie ou en grande surface. La viande n'y est plus qu'une offre de produits sur les étales, et l'on aime n'en avoir que le meilleur.

Mais celui ou celle qui utilise de temps à autre des morceaux de viande moins demandés pour concocter un plat délicieux témoigne ni plus ni moins de respect vis-à-vis du vivant. De plus en plus de gens trouvent en effet que l'époque du gaspillage des ressources naturelles est révolue.





Sauté de porc braisé en choucroute au paprika, au genièvre et à la crème acidulée

Ingrédients pour 4 personnes | Préparation env. 80 minutes



INGRÉDIENTS

800 g de ragoût de porc suisse
2 oignons
2 cs d'huile végétale
Sel, poivre du moulin
1 feuille de laurier
10 baies de genièvre
1 cc de paprika en poudre doux
500 g de choucroute (précuite)
2 dl de vin blanc sec
Env. 3 dl de bouillon de légumes
1 bol de crème acidulée (1,8 dl)
Sucre

PRÉPARATION

1 | Peler les oignons et les couper en fines lamelles. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile, y déposer la viande et les oignons, saisir légèrement de tous côtés, saler et poivrer. Ajouter la feuille de laurier, le genièvre et le paprika, et faire revenir quelques instants. Ajouter la choucroute, déglacer avec le vin blanc et le bouillon, couvrir et faire braiser environ 60-70 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter éventuellement encore un peu de bouillon.

2 | Lorsque la viande est tendre, mélanger la crème acidulée jusqu'à obtenir une texture lisse et l'incorporer au ragoût. Mélanger, saler et poivrer à nouveau, puis ajouter une pincée de sucre.

Servir avec des pommes de terre bouillies.



Ossobuco de bœuf (jarret de bœuf) aux tomates, échalotes et aubergines, accom- pagné d'une polenta au thym et au citron

Ingrédients pour 4 personnes | Préparation env. 140 minutes

INGRÉDIENTS

Ossobuco

- 6 échalotes
- 100 g de céleri
- 150 g de carottes
- 2 gousses d'ail
- 1 aubergine
- 4 tomates
- 3 cs d'huile d'olive
- 4 tranches d'ossobuco de bœuf (jarret en tranches) d'env. 250 g
- Sel, poivre du moulin
- Farine
- 3 dl de vin rouge sec
- 2 dl de bouillon de légumes
- 2 feuilles de laurier
- 1 bouquet de thym



Polenta

- 2,5 dl de lait
- 2,5 dl de bouillon de légumes
- Le jus et le zeste d'un citron non traité
- 120 g de polenta fine
- 20 g de beurre

Conseil

L'idéal est de commander le jarret de bœuf à l'avance, car il n'est pas disponible chez tous les bouchers. Vous pouvez sinon utiliser l'ossobuco de veau. Le temps de cuisson est alors réduit d'env. 20 minutes.

PRÉPARATION

1 | Peler les échalotes, le céleri et les carottes puis les couper grossièrement en dés. Peler l'ail. Nettoyer l'aubergine et la couper grossièrement en dés. Retirer le pédoncule des tomates.

2 | Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Saler et poivrer le jarret de bœuf, le rouler de tous côtés dans la farine, bien le battre pour l'aplatir et le saisir dans l'huile bien chaude de tous côtés. Ajouter les échalotes, les carottes et le céleri puis laisser cuire quelques instants.

3 | Déglacer avec le vin rouge, ajouter la feuille de laurier et verser le bouillon. Couvrir et laisser cuire env. 1,5 heure en retournant la viande de temps en temps.

4 | Ajouter les tomates, les aubergines et un demi bouquet de thym, puis laisser cuire encore 30 minutes jusqu'à ce que la viande soit tendre et que la sauce ait épaissi.

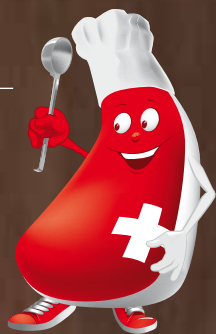
5 | Pendant ce temps, préparer la polenta: porter le lait et le bouillon à ébullition puis ajouter le zeste de citron, le sel et le reste de thym. Incorporer la polenta et laisser cuire 5 minutes sans cesser de remuer. Retirer la poêle du feu, couvrir et laisser gonfler 10 minutes. Ajouter le beurre, assaisonner avec le jus de citron et servir avec le jarret de bœuf.





Pâtes aux boulettes de viande hachée braisées avec des tomates-cerises

Ingrédients pour 4 enfants | Préparation env. 40 minutes



INGRÉDIENTS

- 200 g de tomates-cerises
- 1 botte de ciboule
- 200 g de viande bovine suisse hachée
- Sel, poivre du moulin
- Paprika doux
- 1 œuf
- 3 cs d'huile d'olive
- 120 g de pâtes (p. ex. Spaghettoni n. 7 Barilla)



PRÉPARATION

- 1 | Ôter le pédoncule des tomates-cerises, laver les tomates et, selon leur grosseur, les couper en deux ou les laisser entières. Peler le ciboule et le couper en fines lamelles.
- 2 | Assaisonner la viande hachée avec du sel, du poivre et une pincée de paprika. Mélanger rapidement à l'œuf pour obtenir une préparation onctueuse et former de petites boulettes.
- 3 | Dans une poêle, faire chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et y faire cuire les boulettes 6 à 8 minutes en les retournant de temps en temps.
- 4 | Ajouter le ciboule et faire revenir quelques instants. Ajouter les tomates et laisser fondre quelques instants à feu moyen. Assaisonner avec le reste d'huile d'olive, un peu de sel et une pincée de sucre.
- 5 | Faire cuire les pâtes en suivant les instructions sur le paquet, et dresser avec les boulettes.

L'offre attractive autour de la viande hachée suisse:

les pâtes sont offertes



Lorsque vous achetez 500 g de viande hachée, vous recevez gratuitement un paquet de Spaghettoni n. 7 Barilla. De nombreuses boucheries suisses vous feront cette offre au mois de janvier. **Renseignez-vous dès maintenant à ce sujet.**

Votre boucherie: