

Juillet/août 2010

# Bon Appétit.

## Journées chaudes – viande froide

Bons conseils et recettes délicieuses  
à base de viande suisse

Grande  
action du  
1<sup>er</sup> Août!  
Voir en dernière  
page.



**Votre  
Boucherie  
Suisse.**  
Parfaite  
pour la viande  
et plus encore.

Suisse. Naturellement.



**VIANDE SUISSE**

Tout le reste n'est que garniture.

Suisse. Naturellement.



POLYCONSULT

*Une autre façon  
de savourer  
l'été suisse.*



**VIANDE SUISSE**

Tout le reste n'est que garniture.

# Savourez l'été

Chère lectrice, cher lecteur,

Personne n'aime manger lourd quand il fait chaud. Les plats légers à base de viande conviennent tout particulièrement pendant la période estivale, et je vous présente dans ce numéro quelques délicatesses.

Comme bon nombre de mes collègues, nous nous procurons aussi les animaux directement auprès des agriculteurs de la région. Nous misons sur la viande suisse en raison de la détention animale conforme aux règles de l'art qui est garantie dans notre pays.

Nous, les maîtres-bouchers, contribuons ensuite au plaisir suprême grâce à un stockage soigneux. Une bonne qualité est le fruit de la recherche permanente de la fraîcheur irréprochable et de la tendreté d'une viande arrivée à parfaite maturité, et dont l'arôme délicat peut alors se déployer pleinement.

Cependant, une viande parfaite implique également une offre variée.

Trois générations de tradition bouchère: Martin Zimmermann, boucher de Gelterkinden, en compagnie de son père et de son fils. C'est lui qui vous accompagne au fil de ce numéro.



Dans ma boucherie, nous fabriquons par exemple plus de 45 sortes de charcuteries nous-mêmes.

Lors des longues soirées d'été, le plaisir est de rigueur. En tant que professionnels suisses de la viande, nous pouvons également devenir pour cela vos «prestataires de loisirs», car nous avons préparé pour vous de nombreuses délicatesses toutes prêtes à manger froides: du vitello tonnato au bouilli en passant par le faux-filet ou le rôti.

Sur ce, je vous souhaite un «bon appétit» plein de fraîcheur et de saveur!

*Martin Zimmermann*





# Légère, fraîche et simple

Une viande légère accompagnée d'une sauce froide et d'une salade fraîche: la recette est si simple et savoureuse les jours de grande chaleur. En tant que professionnels de la viande, nous vous aidons à la réussir sans stress.

## Rôti froid

Vous devez toujours faire bien cuire la viande de porc (cou, filet) et de veau (épaule, filet).

Mais cuisinez-la sans sauce, car sinon elle sèche. Ne faites pas cuire à point la viande de bœuf (entrecôte pour faux-filet) pour qu'elle conserve sa belle couleur rose. A cet effet, il convient précisément de la laisser vieillir, mais de ne pas la conserver trop longtemps. Votre boucher vous aidera volontiers à faire le bon choix.

## Poulet

Si vous achetez un poulet entier, vous pouvez d'emblée cuisiner deux repas: vous mangez les cuisses et les ailes entières cuites, par exemple sur le gril. En revanche, vous coupez le blanc, puis l'assaisonnez ou le faites mariner avant de le saisir. Consommé tiède sur une salade, c'est un régal.

## Couper le rôti

Le rôti froid doit être coupé en tranches très fines. Le mieux pour cela est d'utiliser une trancheuse. Un couteau sans dents et très bien aiguisé fera également l'affaire. Ou bien vous pouvez simplement acheter chez votre

boucher la viande rôtie, coupée et prête à consommer.

## Ne gâchez pas votre plaisir

La viande est un produit naturel et doit être traitée correctement, notamment les jours de grosse chaleur. En tant que professionnels de la viande, nous garantissons des produits irréprochables que vous devriez toutefois consommer dans les deux jours environ. Maintenez scrupuleusement et constamment la viande au froid et achetez-la à la fin de vos courses.

### Ainsi va la vie en été!

Au lieu de faire la cuisine, il vous suffit de faire un saut chez votre boucher. Vous y trouverez de nombreux plats estivaux à consommer directement:

- faux-filet et autres rôtis, coupés en tranches bien fines;
- salades de saucisse et de viande, souvent préparées selon de savoureuses recettes maison;
- un grand choix de sauces froides: tartare, à l'ail, tonnato, etc.

Chez nous, vous pouvez même souvent acheter des antipasti et des salades de légumes.



# Salade de faux-filet façon thaï

Ingrédients pour 4-6 personnes | Préparation: env. 85 min.

## INGRÉDIENTS



- 600 g de faux-filet
- Sel, poivre du moulin
- 2 cs d'huile d'olive
- Papier aluminium
- 250 g de tomates-cerises
- 1 petite botte d'oignons de printemps
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de menthe poivrée
- 2-3 brins de coriandre
- 1-2 citron(s) vert(s)
- 1 petit piment chili rouge
- 2-4 cs de sauce pour poisson thaï

## PRÉPARATION

**1** | Saler et poivrer la viande puis la saisir de tous côtés dans l'huile d'olive bien chaude. Faire cuire entre 45 et 55 minutes au four préchauffé à 180 degrés. La cuisson terminée, laisser reposer la viande dans du papier aluminium.

**2** | Laver les tomates et les couper en petits dés, parer les oignons, les laver et les couper finement, peler l'ail et le hacher, parer la menthe et la coriandre et les couper grossièrement. Râper finement la peau des citrons verts et en presser le jus. Couper le piment en fines rondelles.

**3** | Couper la viande encore tiède en fines tranches et la mélanger avec les ingrédients préparés. Assaisonner selon son goût avec la sauce pour poisson et le jus de citron vert.

### Conseil

Si vous n'avez pas le temps de préparer la viande, sachez que votre boucher peut vous fournir un délicieux faux-filet tout prêt.



Dans le sac à dos



Suisse. Naturellement.



8 *Bon Appétit.*



C'est à présent l'époque des randonnées. Et le plaisir est à son comble lorsqu'au moment de la pause, on peut sortir de son sac à dos une saucisse crue suisse. Le choix est en l'occurrence aussi diversifié que notre beau pays.

L'été invite à la découverte de nos montagnes et hautes vallées exceptionnelles. Si l'on explore la Suisse à pied, on en est largement récompensé. Mais la marche ouvre également l'appétit. Rien n'est plus beau que s'asseoir dans une prairie au bord d'un chemin et de sortir de son sac à dos une savoureuse saucisse à déguster crue avec un bon morceau de pain. On peut également se rendre dans une auberge de montagne rustique pour se faire servir, sur la terrasse ensoleillée, une assiette en guise de collation ou de goûter.

Mis à part les chemins de randonnée, il existe également un chemin de la saucisse\* à travers la Suisse, qui permet de savourer doublement nos campagnes. Car il existe pratiquement autant de saucisses crues qu'il y a de régions suisses.

Lorsque l'on se balade dans les Alpes grisonnes, il ne faut en aucun cas renoncer au salsiz. Sa forme carrée est parfaitement adaptée au pays natal des bouquetins et son goût épicé est aussi unique que le dialecte des Grisons et le romanche.

La saucisse maison d'Uri s'emporte dans les alpages de la Suisse intérieure. La saucisse crue ronde et allongée est coupée en fines tranches, ou bien l'on mord directement dedans. Dès que l'on y goûte, le Rigi, les Mythen, le Pilate et le Glärnisch semblent encore plus beaux.

La saucisse maison du Valais permet de vivre les mêmes sensations. En surplomb de la vallée du Rhône, on est ainsi plus proche du ciel que du quotidien gris. Et les gens du pays vous expliqueront ce que l'on boit en accompagnement dans ce canton.

Il est parfaitement évident que l'on ne peut pas explorer le Tessin sans manger du salami. Ses petites sœurs, les salametti, trouvent particulièrement leur place dans le sac à dos. Mais chacune d'elles représente exactement la ration idéale pour une pause, alors prévoyez bien le nombre d'arrêts.

Le gendarme est un produit d'origine appenzelloise. Mais il a aujourd'hui envahi le pays entier, à tel point qu'il peut être consommé avec plaisir dans toutes les régions. Après tout, les Appenzellois ont encore leur «pantli», que nous recommandons uniquement pour les excursions à travers la Suisse orientale – du Säntis à l'Alpstein.

Cela vous a donné envie de saucisses crues suisses? Vous pourrez en apprendre beaucoup plus dans le livre «Alles ist Wurst – Auf dem Wurstweg durch die Schweiz». Mais attention: sa lecture peut vous ouvrir un tel appétit que vous courrez immédiatement chez votre boucher!

L'ouvrage peut être commandé sur le site [www.viandesuisse.ch/shop](http://www.viandesuisse.ch/shop).

\* Fritz von Gunten:  
«Alles ist Wurst – Auf dem Wurstweg durch die Schweiz», ISBN 3-7225-0042-7



**VIANDE SUISSE**

Tout le reste n'est que garniture.

*bon Appétit.* 9



# Rôti de porc froid en manteau d'herbes

Ingrédients pour 4 personnes | Préparation: env. 80 min.

## INGRÉDIENTS



1 kg de rôti de porc (filet)  
4 cs d'huile d'olive  
Sel, poivre du moulin  
Sauge, persil, cerfeuil, thym:  
1 bouquet de chaque  
Papier aluminium  
2 jaunes d'œufs  
2,5 dl d'huile de tournesol  
½ bouquet de ciboulette  
1 cs de moutarde en grains  
1-2 cs de jus d'orange  
Un peu de jus de citron

## PRÉPARATION

**1** | Saler et poivrer le rôti de porc et le faire dorer de tous côtés dans 2 cs d'huile d'olive bien chaude. Equeuter les herbes, les hacher grossièrement, les ajouter au restant d'huile d'olive et mélanger. Etaler l'huile aux herbes sur le rôti et faire cuire dans un four préchauffé à 175 degrés pendant env. 50 minutes. Envelopper la viande dans du papier aluminium et laisser refroidir.

**2** | Dans un saladier haut, mélanger au mixeur à main les jaunes d'œufs, du sel et du poivre, et verser l'huile de tournesol en mince filet sans cesser de mixer. Préparer ainsi une mayonnaise. Ciseler finement la ciboulette et l'ajouter à la mayonnaise avec la moutarde et le jus d'orange, puis mélanger. Assaisonner avec le jus de citron.

**3** | Couper le rôti en tranches fines et servir avec la mayonnaise moutarde.

Servir avec des pommes de terre nouvelles grillées.

# Petites escalopes de veau à la sauce tonnato

Ingrédients pour 4 personnes | Préparation: env. 30 min.

## INGRÉDIENTS

- 2 jaunes d'œufs
- Sel, poivre du moulin
- 2 dl d'huile de tournesol
- 2 boîtes de thon (d'env. 155 g)
- 2 cs de quark maigre
- 1-2 cs de jus de citron
- 12 petites escalopes de veau de 50 g
- 1-2 cs de câpres
- Feuilles de persil
- Citron selon son goût

## PRÉPARATION

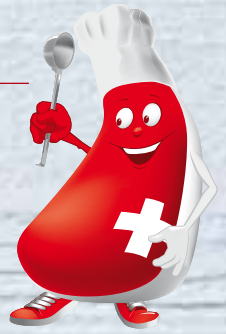
- 1** | Dans un saladier haut, mélanger au mixeur à main les jaunes d'œufs, du sel et du poivre, et verser l'huile de tournesol en mince filet sans cesser de mixer. Préparer ainsi une mayonnaise.
- 2** | Egoutter le thon, l'ajouter à la mayonnaise et mixer en fine purée. Incorporer le quark, mixer, saler, poivrer et ajouter le jus de citron. Réserver au frais.
- 3** | Saler et poivrer les escalopes de veau et les saisir 2 minutes de chaque côté dans une poêle à griller bien chaude avec un peu d'huile d'olive. Faire revenir le persil dans le restant d'huile pendant 20 secondes puis égoutter. Dresser les escalopes de veau sur des assiettes avec la sauce au thon, et servir selon les goûts avec du citron, des câpres et du persil.







# Salade de pommes de terre au cervelas



Ingrédients pour 4 personnes | Préparation: env. 60 min.

## INGRÉDIENTS

- 600 g de pommes de terre (fermes à la cuisson)
- Sel
- 3-4 cs de jus de citron
- 1,5 dl de bouillon
- 1 cc de moutarde mi-forte
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 œuf
- 1 botte de petits radis
- 2 oignons de printemps
- 2 cervelas
- 1 poignée de cresson



## PRÉPARATION

- 1** | Laver les pommes de terre et les faire cuire dans l'eau salée pendant env. 20 minutes. Egoutter, laisser refroidir et les peler encore chaudes. Les couper ensuite en fines rondelles. Mélanger le jus de citron, le sel, le bouillon, la moutarde et l'huile d'olive, et verser sur les pommes de terre.
- 2** | Faire cuire l'œuf 8 minutes, le peler et le hacher finement. Parer les radis et les oignons de printemps puis les couper finement avec le cervelas. Incorporer le tout aux pommes de terre en rondelles, mélanger et laisser reposer 30 minutes.
- 3** | Ajouter le cresson, mélanger et servir aussitôt.

Suisse. Naturellement.



*Tout pour réussir  
le 1<sup>er</sup> Août.*



Venez chercher votre set du 1<sup>er</sup> Août  
gratuit confectionné par Viande Suisse.

Offre valable uniquement dans la limite des stocks.

**Le samedi 31 juillet dans des  
boucheries sélectionnées.**  
[www.viandesuisse.ch/1er\\_aout](http://www.viandesuisse.ch/1er_aout)



**VIANDE SUISSE**

Tout le reste n'est que garniture.

Votre boucherie:

**IMPRESSUM | Edition et rédaction:** Proviande, Viande Suisse, Berne, [www.viandesuisse.ch](http://www.viandesuisse.ch) | Union Professionnelle Suisse de la Viande UPSV, Zurich, [www.carnasuisse.ch](http://www.carnasuisse.ch) | **Recettes et Foodstyling:** Christian Spletstösser, Riehen, [www.dersplett.com](http://www.dersplett.com) | **Photographie:** Jules Moser, Berne, [www.jules-moser.ch](http://www.jules-moser.ch) | **Concept, mise en page et texte:** Polyconsult AG, Berne, [www.polyconsult.ch](http://www.polyconsult.ch)  
Veuillez adresser vos remarques et souhaits à: Rédaction «bon Appétit», Proviande Viande Suisse, case postale 8162, 3001 Berne