

Octobre/Novembre 2010

Bon Appétit.

Délicatesses roulées

Bons conseils et recettes délicieuses
à base de viande suisse

Idée-cadeau:
offrez
du plaisir!
Voir en page 16



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

Suisse. Naturellement.



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Suisse. Naturellement.



Dans le rôle principal:



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Le temps du plaisir

Chère lectrice, cher lecteur,

Chaque jour maintenant, il fait un peu plus sombre et un peu plus froid dehors. C'est pourquoi je me réjouis à l'idée de passer à nouveau des soirées agréables à la maison, à savourer les spécialités automnales. Roulées en pièces à braiser et accompagnées d'une fine sauce, celles-ci sont particulièrement délicieuses. Il existe pour cela un nombre quasi infini de variations, et je vous présente ici quelques délicatesses très spéciales.

Le plus beau dans les spécialités roulées à braiser est que les morceaux de viande utilisés affichent un bon rapport qualité-prix. Même le prix du rôti de veau – idéalement accompagné de champignons d'automne – est attractif.

Mais l'important pour concocter un bon repas reste toujours la bonne qualité de tous les

ingrédients. Pour nous, cela implique d'offrir presque exclusivement de la viande suisse. La mienne vient de paysans de la région sélectionnés. Nous, les professionnels de la viande, contribuons nous-mêmes à ce grand plaisir grâce à un bon stockage et des produits variés. Chacun de nous a ici ses propres spécialités. Les miennes sont des saucisses spéciales qui diffèrent selon la saison. Elles sont également rondes et très fines – comme les recettes à base de viande roulée que vous trouverez sur les pages suivantes.

Je vous souhaite donc très sincèrement un «bon appétit»!



Beat Rufer,
boucher à Kloten





Notre rôle dans les spécialités roulées

Qu'elles soient grandes, petites, rustiques ou originales: partagez tout simplement vos préférences et vos envies avec nous, les professionnels de la viande. Nous vous donnerons la viande qui convient et la préparerons à la perfection. Et pour être le roi ou la reine des fourneaux, profitez également de tous nos bons conseils.

Rôtis roulés

Pour confectionner un rôti, choisissez des morceaux de veau, de bœuf ou de porc bon marché. Selon ce que vous choisissez, ces morceaux sont soit maigres, soit persillés – vous trouverez à coup sûr celui que vous aimez.

Achetez votre viande la veille. Vous pourrez ainsi l'assaisonner et la faire mariner correctement, en fonction de la recette.

Votre rôti ne doit pas peser moins d'un kilo, sinon il sèche. Cependant, une fois cuit, vous pouvez sans problème en faire congeler ou réchauffer un morceau avec la sauce.

Le mode de préparation s'appelle le braisage, et ce processus prend du temps. Le mieux pour cela est d'utiliser une cocotte en fonte. Soyez patient(e), car la viande



s'attendrit toute seule pendant que le fond de sauce cuit.

Paupiettes

Ce sont les «petites sœurs» des rôtis, car leur viande est également braisée (environ 75 minutes). Elles sont généralement à base de bœuf et farcies de chair à saucisse ou de lard – le tout accompagné de divers ingrédients. Il existe de nombreuses recettes de paupiettes et presque tous les bouchers vendent leurs propres spécialités toutes prêtes.

Involtinis

On choisira pour cela des escalopes de veau à rouler. La viande tendre ne cuit pas aussi longtemps qu'une paupiette. Pour la farce, laissez libre cours à votre imagination.

Moelle et os

Qu'il s'agisse d'un petit pied ou d'un os à moelle: votre boucherie vous offrira gratuitement ces ingrédients importants et délicieux avec votre rôti ou une autre viande à braiser. Demandez-les.

Epaule roulée de veau farci aux champignons

Ingrédients pour 4-6 personnes | Préparation env. 100 min

INGRÉDIENTS

350 g	de champignons bruns
40 g	d'échalotes
30 g	de beurre
2 bouquets	de mélange de fines herbes (ex.: persil, cerfeuil, ciboulette, basilic)
	Sel, poivre du moulin
Env. 1 kg	d'épaule de veau suisse à rôtir (à faire couper en une grande tranche plate par le boucher)
3 cs	d'huile d'olive
3 dl	de bouillon
1,5 dl	de vin blanc brut
150 g	de raisin

Suggestion d'accompagnement:
poireau cuit à l'étuvée dans du beurre



PRÉPARATION

1 | Laver les champignons et les couper en petits morceaux. Peler les échalotes et les couper en petits dés. Mettre le beurre à chauffer dans une poêle, y faire blondir les échalotes, ajouter les champignons et les cuire 4-5 minutes en remuant. Equeuter les fines herbes, les hacher finement et les ajouter aux champignons. Saler et poivrer. Laisser refroidir.

2 | Saler et poivrer le rôti de veau des deux côtés. Répartir dessus uniformément le mélange de champignons. Rabattre les bords extérieurs, rouler le tout et ficeler à l'aide de fil alimentaire. Dans une cocotte, faire revenir l'épaule roulée dans de l'huile très chaude, jusqu'à ce qu'elle ait une belle couleur dorée. Déglacer avec le bouillon et la moitié du vin blanc et mettre à cuire dans le four préchauffé à 200 degrés (175 degrés pour un four à chaleur tournante) pendant 60 à 70 minutes environ. Sortir le rôti et le garder au chaud.

3 | Déglacer les sucs du rôti avec le reste de vin blanc et faire réduire un peu. Couper les raisins en deux, les épépiner et les ajouter à la sauce. Couper le rôti en tranches et le servir avec la sauce.



De la poêle à l'assiette.

Les saucisses échaudées suisses sont des spécialités régionales. Lorsque vous les sortez de l'eau bouillante, que vous les posez sur une assiette et respirez leur délicat fumet, impossible de résister à la tentation de piquer dedans...

Evadons-nous aussi maintenant, mais plutôt pour un petit voyage suisse entre les nombreuses spécialités de saucisses échaudées. La saison s'y prête, car les délicatesses chaudes font oublier le froid avec beaucoup de saveur et veillent à notre bien-être.

La notoriété de ses saucisses nous impose de commencer par la Suisse romande. Les spécialités y sont si appréciées que leur origine est désormais certifiée et protégée.

Le canton de Vaud est au moins aussi fier de son saucisson que le canton de St.-Gall l'est de sa saucisse à rôtir. Et il a complètement raison, car seuls les meilleurs ingrédients de la région – vin blanc compris – entrent dans la composition de cette saucisse fumée. Avec la saucisse aux choux et l'épais boutefas, le saucisson vaudois est par conséquent autorisé à porter une marque à l'effigie des armes du canton.

Juste à côté, dans le Jura, on trouve la saucisse d'Ajoie. Avec les boudins et les saucisses au foie, elle se déguste ici traditionnellement le jour de la Saint-Martin (11 novembre) lors de fêtes populaires.

Les Neuchâtelois contribuent également à la célébrité des saucisses échaudées romandes avec leur saucisson et leur saucisse au foie.

Les saucisses chaudes sont souvent des spécialités automnales. Dans le canton de Fribourg, on remercie pour la bonne récolte en savourant une «saucisse de la borne» sur de nombreuses fêtes. Quant aux Bernois, ils ne piquent leur saucisse au marc dans l'alambic qu'après la fin des vendanges.

Mais tout ce qui se présente dans une assiette dans toutes les autres régions de Suisse est au moins aussi chaud. On retrouve la saucisse maison de Zoug, la saucisse de veau de Glaris ou encore la saucisse à bouillir d'Appenzell, pour ne citer que quelques délicatesses. Sans oublier toutefois le «zampone» du Tessin, car ici, la viande à saucisse n'est pas placée dans un intestin mais dans un pied de porc évidé.

Nous terminons cependant notre voyage dans les Grisons. A Coire, nous retrouvons le

Suisse. Naturellement.





«Beinwurst», un saucisson fantaisiste qui a une histoire, et qui ne peut déployer son véritable arôme qu'au bout de trois heures passées dans une soupe à l'orge. Manger du Beinwurst est typiquement une affaire d'hommes, à en croire les habitants des Grisons. La saucisse d'Engadine peut sans problème être dégustée également avec des femmes. Traditionnellement, son goût unique se marie très bien avec un verre de Veltliner, même si celui-ci ne vient pas de Suisse – exceptionnellement.

Vous avez encore faim? Vous pourrez en apprendre beaucoup plus sur les saucisses

échaudées suisses dans le livre «Alles ist Wurst – Auf dem Wurstweg durch die Schweiz», que vous pouvez commander sur www.viandesuisse.ch/shop. Ou bien rendez-vous tout simplement chez votre boucher. Celui-ci aura certainement sur son étal une délicatesse qui vous comblera.

* 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



Paupiettes de bœuf aux pignons de pin et tomates séchées

Ingrédients pour 4 personnes | Préparation env. 70 min

INGRÉDIENTS

- 1 cs de pignons de pin
- 1 botte d'oignons de printemps
- 30 g de tomates séchées à l'huile
- 8 tranches fines de bœuf suisse, 80-90 g par pièce env.
- Sel, poivre du moulin
- 1-2 cs de moutarde douce
- Fil alimentaire ou petits pics en bois
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 dl de vin rouge sec
- 2,5-3 dl de bouillon
- 30 g de beurre froid en petits morceaux

Suggestion d'accompagnement:
haricots blancs à l'huile d'olive et à la sauge



PRÉPARATION

- 1** | Faire dorer les pignons de pin à la poêle sans ajouter de matière grasse. Laver les oignons de printemps et les couper finement. Couper les tomates en lamelles.
- 2** | Saler et poivrer les tranches de bœuf et les enduire d'un côté d'un peu de moutarde. Répartir les ingrédients préparés sur les tranches de viande, rouler celles-ci en paupiettes et les maintenir à l'aide du fil alimentaire ou des pics.
- 3** | Faire chauffer l'huile dans une poêle, y faire revenir les paupiettes de tous les côtés, déglacer avec le vin rouge et ajouter le bouillon en sorte que la viande soit tout juste recouverte. Couvrir et cuire à feu moyen pendant 45 minutes.
- 4** | Sortir les paupiettes et les garder au chaud. Faire réduire fortement le jus de cuisson, saler et poivrer. Incorporer le beurre au fouet dans la sauce et servir.

Feuilles de bette

farcies à la viande hachée et aux câpres

Ingrédients pour 4 personnes | Préparation env. 60 min

INGRÉDIENTS

- 4 grandes tiges de bette (côtes de bette)
- Sel
- 20 g de beurre
- 350 g de hachis de bœuf suisse
- 1 œuf
- 1 cs de câpres
- Poivre du moulin
- Fil alimentaire
- 2 cs d'huile d'olive
- 3 dl de bouillon
- 2 cs de crème fraîche

Suggestion d'accompagnement:
pommes de terre rissolées

PRÉPARATION

1 | Nettoyer les feuilles de bette, ôter la grosse côte centrale et la couper à plat le long de la feuille. Blanchir les feuilles dans de l'eau bouillante salée pendant 2 minutes, puis les rafraîchir aussitôt dans de l'eau froide et les étaler sur des feuilles d'essuie-tout. Emincer les côtes et les faire cuire dans du beurre jusqu'à ce qu'elles soient molles.

2 | Mélanger le hachis de bœuf avec l'œuf et les câpres. Bien saler et poivrer. Répartir uniformément la préparation sur les feuilles de bette, rabattre les bords extérieurs de celles-ci et rouler le tout. Lier avec le fil alimentaire.

3 | Faire chauffer l'huile dans une petite poêle, y faire revenir légèrement les feuilles farcies. Ajouter le bouillon, couvrir et cuire à feu moyen pendant 25 minutes env., en retournant les feuilles une fois à mi-cuisson.

4 | Sortir les feuilles de bette de la poêle et les garder au chaud. Ajouter la crème fraîche au jus de cuisson et réduire jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse. Saler et poivrer. Remettre les feuilles farcies dans la sauce, les réchauffer et servir selon les goûts avec les côtes cuites à l'étuvée.







RECETTE POUR LES ENFANTS

Paupiettes de porc farcies aux épinards

Ingrédients pour 4 enfants

Préparation env. 70 min

INGRÉDIENTS

- 300 g de jeunes épinards
- 1 échalote
- 20 g de beurre
- Sel, muscade
- 8 petites tranches plates de porc suisse, 60 g par pièce env.
- Petits pics en bois
- 1 feuille de laurier
- 2,5 dl env. de bouillon
- 1,25 dl de crème

Suggestion d'accompagnement:
purée de pommes de terre à la ciboulette

PRÉPARATION

1 | Nettoyer et laver soigneusement les épinards. Peler les échalotes, les couper en petits dés et les faire blondir dans du beurre chaud. Ajouter les épinards, laisser s'affaisser un peu, assaisonner avec le sel et la muscade et laisser cuire 2-3 minutes.

2 | Saler et éventuellement poivrer les tranches de porc, répartir de manière homogène les épinards dessus et rouler la viande en paupiettes. Fermer avec les pics en bois. Faire chauffer de l'huile dans une petite poêle, y faire dorer les paupiettes de tous les côtés. Ajouter la feuille de laurier et le bouillon en sorte que la viande soit tout juste recouverte. Couvrir et cuire à feu moyen pendant 35-40 minutes.

3 | Sortir les paupiettes de la poêle. Ajouter la crème au jus de cuisson et laisser réduire jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse. Saler et poivrer selon les goûts. Remettre les paupiettes dans la sauce, les réchauffer brièvement et servir.



Offrez du plaisir

En tant que professionnels de la viande, nous avons élaboré pour vous une idée-cadeau très spéciale: les chèques bouchers. Ils sont disponibles chez nous sous forme de carnets pour la somme de 50 francs (5 X 10 francs) ou bien individuellement au prix de 10 francs le chèque.

Toute bonne boucherie suisse est également membre de l'UPSV et acceptera volontiers ces chèques. Pour un plaisir total, nous les décorons sur demande de nos spécialités et faisons en sorte que le moment des cadeaux de Noël soit très spécial.



Votre boucherie: