

Janvier 2011

Bon Appétit.

Plats uniques

Bons conseils et délicieuses recettes
à base de viande suisse

Gratuit!

Des spaghetti pour
accompagner la
viande hachée

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.



POLYCONSULT

Excellente année 2011.



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Retour à la simplicité

Chère lectrice, cher lecteur,

Après tous les mets fins mais aussi coûteux préparés pendant les fêtes, je n'ai pas envie de passer à nouveau beaucoup de temps en cuisine en janvier. A présent, je sors des recettes selon lesquelles tous les ingrédients sont placés dans un faitout et cuisent tout seuls, se transformant ainsi en délicieux mets. A base de légumes de saison et de morceaux de viande comparativement abordables, ces recettes conviennent bien à la froideur du creux de janvier. Je suis ravi de pouvoir vous en dévoiler quelques-unes ici.

Les saucisses font également partie des morceaux de choix de la potée et font la fierté de tout boucher suisse. Ici, à Nyon, nous sommes cinq bouchers étalés sur 200 mètres et ne fabriquons naturellement pas tous le même saucisson vaudois – notre «saucisse nationale». Chacun de nous a ses propres recettes maison, conduisant ainsi à une grande diversité culinaire qui permet à chaque client de faire son choix.

Je suis particulièrement ravi que les jeunes trouvent également le chemin de ma boucherie. A 25 ans, ils savent même ce qu'il faut avant tout pour pouvoir impressionner sa nouvelle petite amie lors d'un bon dîner: des ingrédients de premier choix. C'est pourquoi je ne propose pratiquement que de la viande suisse de la région, que j'achète à des paysans que je connais. Je la conserve sur l'os jusqu'à ce qu'elle soit mûre pour une saveur parfaite. Il s'agit là d'une qualité hors du commun que vous ne trouverez que chez les maîtres-bouchers suisses.

bon Appétit!

Marc Deblue,
boucher à Nyon





La magie du faitout

Les potées sont idéales pour tester quelque chose de nouveau. Pratiquement toutes les viandes peuvent être combinées avec les ingrédients les plus variés. Et c'est toujours réussi – avec un minimum de travail.

Simple et apprécié

Ces plats ne requièrent qu'un minimum de travail en cuisine: une fois dans le faitout, la phase de préparation est déjà terminée. Ensuite, pour la cuisson à l'étuvée et à l'eau, vous n'avez pas besoin de rester à côté. De même, cela n'a pas de réelle importance que vous cuisiniez d'emblée pour plusieurs personnes. Il faut simplement que le faitout soit suffisamment grand.

Une fois qu'elles sont cuites, vous pouvez également diviser les potées en portions et les congeler. Vous pouvez aussi les réchauffer pour le repas suivant. Nombreux sont ceux qui trouvent même qu'elles sont encore meilleures ainsi.

Lentement pour un plaisir absolu

La cuisson à l'étuvée ou à l'eau demande du temps. Une chaleur excessive ne fait que nuire. Mais, lorsque le plat atteint juste le point d'ébullition ou mijote doucement, les délicates saveurs se déploient d'elles-mêmes.

Libre choix de la viande

Bœuf, veau, porc ou agneau: toutes les viandes conviennent pour les potées. Si vous n'aimez pas l'une d'entre elles ou bien si vous recherchez la diversité, vous pouvez sans problème choisir d'autres viandes que celles indiquées dans la recette. Le grand intérêt à cela est que la viande utilisée pour ces plats est toujours à un prix abordable. Laissez-nous vous conseiller.

Saucisses & Co.

Accompagnées de leurs garnitures, les saucisses échaudées trouvent aussi parfaitement leur place dans un faitout. Notre plat national vaudois «Papet vaudois» avec les saucissons n'en est qu'un exemple.

De même, le jambon et le lard deviennent somptueux lorsque, pour la préparation d'un «plat bernois», ils peuvent cuire dans la poêle à côté de la choucroute. En ce moment, vous pouvez acheter celle-ci crue ou déjà préparée chez votre boucher.





Coq au vin au lard, aux échalotes, au thym et aux champignons.

Ingrédients pour 4 personnes

Temps de préparation: env. 60 min.

INGRÉDIENTS

200 g	de petites carottes	
150 g	de céleri branche	
250 g	d'échalotes	
1	poulet suisse d'env. 1,2 kg, à faire couper par le boucher en huit morceaux	
3 dl	de vin blanc sec	
½ bouquet	de thym	
2	feuilles de laurier	
2 cs	d'huile d'olive	
	Sel et poivre du moulin	
100 g	de lard fumé	
200 g	de champignons bruns	
30 g	de beurre	
1	baguette	

PRÉPARATION

1 | Nettoyer les légumes, peler les échalotes et les couper en bouchées. Mettre les morceaux de poulet et ces ingrédients dans un sac congélation solide et hermétique.

Ajouter le vin blanc, le thym et les feuilles de laurier, et laisser mariner toute une nuit au réfrigérateur.

2 | Sortir les morceaux de poulet de la marinade, les essuyer et, dans une poêle, les faire dorer de tous côtés dans l'huile d'olive bien chaude. Sortir les morceaux de poitrine du poulet. Verser la marinade avec les légumes et les fines herbes dans la poêle, saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter env. 30-35 minutes à feu moyen. Ajouter les morceaux de poitrine après 10 minutes de cuisson.

3 | Pendant ce temps, couper le lard en petits dés. Nettoyer les champignons et les couper en deux ou en quatre en fonction de leur grosseur. Dans une poêle, faire chauffer le beurre, y saisir le lard, ajouter les champignons, saler et poivrer. Laisser cuire 3-4 minutes, puis dresser avec le poulet et servir avec la baguette.



Climat favorable pour la viande suisse

En raison de la menace de changement climatique, la production de viande est très largement critiquée. Elle doit avoir un impact beaucoup plus fort sur l'environnement que les autres denrées alimentaires. Doit-on pour autant regarder avec mauvaise conscience son steak dans l'assiette?

Problème connu

En Suisse, nous menons un trop grand train de vie, qui nous amène à «consommer» environ 2,4 fois plus de ressources renouvelables que cette planète peut nous en offrir. 17% de ces ressources sont consacrés à notre alimentation. Même la production de produits d'origine animale (lait, œufs, viande, etc.) a en l'occurrence un impact sur l'environnement: un animal doit consommer deux à huit fois plus de calories végétales pour produire 1 calorie. Il a également besoin de beaucoup d'eau pour cela, et l'impact sur les émissions de gaz à effet de serre des animaux de rente est estimé à 18% à l'échelle mondiale.

Une formule trop simple

Outre les conséquences liées au changement climatique, la population mondiale en forte croissance a besoin de davantage de nourriture chaque jour. C'est pourquoi, de plus en plus souvent, on entend dire qu'en renonçant à la viande, un grand nombre de ces problèmes pourrait être résolu.

Mais il existe également un autre point de vue: pour des raisons liées à la nature, seul près d'un tiers de la surface agricole utile dans le monde convient aux grandes cultures. Le reste se compose de pâturages, de prés ou d'alpages. L'homme ne peut pas digérer les végétaux qui y poussent. Mais les vaches, les chèvres, les moutons et les autres animaux consommant des fourrages grossiers le peuvent et génèrent un produit de grande qualité sur des terres qui, sinon, seraient perdues.

De bonnes conditions

La Suisse est un pays montagneux et 70% de sa surface agricole utile se composent par conséquent de pâturages. Une culture paysanne de la filière du lait et de la viande y est née au fil des siècles. Nos animaux de rente nous fournissent une alimentation précieuse sans dévorer celle des hommes. Même les sous-produits de l'industrie agro-alimentaire sont judicieusement valorisés pour nourrir les porcs.



La viande suisse – en toute bonne conscience

Notre pays attache une grande importance à la durabilité. Il encourage de manière ciblée une agriculture respectueuse de l'environnement et des animaux. A cela s'ajoutent des trajets de transport courts qui permettent de traiter avec ménagement les animaux et le climat.

Mais, chez nous, il reste encore beaucoup à faire pour nous comporter de manière plus

respectueuse de l'environnement. De façon critique, nous devons remettre en question un grand nombre de nos habitudes – même concernant la viande. Il existe toutefois une solution: consommer avec modération, mais se tourner davantage vers des produits de première qualité. La viande suisse offre les meilleures conditions pour cela – en collaboration avec votre boucherie.



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Bon Appétit. 9



Soupe corsée au bœuf aux fines lanières de légumes, au raifort et au zeste de citron.

Ingrédients pour 4-6 personnes

Temps de préparation: env. 130 min.

INGRÉDIENTS

- 1 botte de légumes pour potage
- 1,5 kg d'os de veau suisse
- 800 g de bouilli de bœuf suisse
- 1 oignon
- 10 grains de poivre
- 2 feuilles de laurier
- 2 carottes
- 1 poireau
- 1 petit chou frisé
- 1 morceau de raifort de la taille d'une noix
- 1 citron non traité
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1 | Couper grossièrement les légumes pour potage en dés et les plonger dans env. 2,5 litres d'eau froide. Ajouter l'os de veau, le bouilli et l'oignon, puis porter lentement à ébullition. Ecumer soigneusement, ajouter les grains de poivre et les feuilles de laurier, et laisser mijoter doucement pendant env. 1h45 à feu moyen.

2 | Pendant ce temps, nettoyer le reste des légumes et les couper en fines lanières. Peler le raifort et le râper finement. Passer le citron sous l'eau chaude et râper finement la peau.

3 | Sortir la viande de la soupe et la couper en bouchées. Passer la soupe au tamis fin, la verser dans une poêle, faire chauffer encore une fois, puis saler et poivrer. Ajouter les lanières de légumes et le bouilli, et laisser cuire encore 2-3 minutes.



4 | Verser la soupe au bœuf dans une soupière, ajouter le raifort et le zeste de citron et servir aussitôt.

Curry de veau au marsala et aux oignons, aux gombos, aux patates douces et au lait de coco.

Ingrédients pour 4 personnes

Temps de préparation: env. 90 min.

INGRÉDIENTS



2	oignons
800 g	de viande de veau suisse (du cuisseau)
2 cs	d'huile d'olive
2-3 cc rases	de curry en poudre
	Sel
1,5 dl	de vin blanc sec
5 cs	de marsala
6-7 dl	de bouillon
300 g	de patates douces
150 g	de gombos
1 boîte	de lait de coco
	Poivre du moulin
	Jus de citron
1 branche	d'origan

PRÉPARATION

1 | Peler les oignons, couper la viande de veau en bouchées et saisir de tous côtés dans l'huile d'olive bien chaude. Ajouter les oignons et les faire blondir. Saupoudrer de curry, saler et bien mélanger le tout. Déglacer avec le vin blanc et le marsala, puis ajouter le bouillon. Bien mélanger, couvrir et faire cuire à feu moyen pendant env. 50 minutes.

2 | Pendant ce temps, peler les patates douces, les couper en deux dans le sens de la longueur et les couper en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur. Nettoyer les gombos et les couper chacun en trois. Incorporer les patates douces au curry et laisser cuire encore 10 minutes. Ajouter le lait de coco et les gombos et laisser cuire tout doucement 6-7 minutes de plus. Assaisonner avec du sel, du poivre et le jus de citron.

3 | Effeuilier l'origan, en saupoudrer le plat et servir aussitôt.





Mijotée de bœuf aux tomates pelées, aux poivrons, au riz et au beurre de cacahuètes.

Ingrédients pour 4 portions enfants

Temps de préparation: env. 70 min.

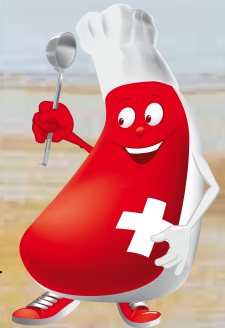
INGRÉDIENTS

500 g	de rumsteck de bœuf suisse
2	oignons
2 cs	d'huile d'olive
	Sel et poivre du moulin
2,5 dl	de bouillon
1 boîte	de tomates pelées (425 g)
1 de chaque	poivron rouge et vert
60 g	de riz basmati
1-2 cs	de beurre de cacahuètes
	Jus de citron
1 bouquet	de ciboulette



PRÉPARATION

1 | Couper la viande en petits dés. Peler les oignons et les couper en fines lamelles. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et saisir les dés de viande de tous côtés. Ajouter les oignons, les faire revenir, saler et poivrer. Ajouter le bouillon et les tomates pelées, bien mélanger, couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 30 minutes en remuant de temps en temps.



2 | Nettoyer les poivrons et les couper en petits morceaux. Les ajouter à la mijotée avec le riz et laisser cuire encore une vingtaine de minutes jusqu'à ce que le riz soit cuit.

3 | Incorporer le beurre de cacahuètes et mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse. Assaisonner avec du sel, du poivre et un peu de jus de citron. Ciseler la ciboulette, en saupoudrer le plat et servir.

Des pâtes gratuites pour accompagner la viande hachée



Achetez 500 g de viande hachée suisse et faites-vous offrir pour l'accompagner un paquet de spaghettoni Barilla n° 7. De nombreuses boucheries UPSV vous font cette offre en janvier (jusqu'à épuisement du stock). Demandez-la.



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

Votre boucherie: