

Avril 2011

# Bon Appétit.

Printemps tessinois  
Bons conseils et délicieuses  
recettes à base de viande suisse

Avec recettes  
du sud de  
la Suisse



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

Suisse. Naturellement.



**VIANDE SUISSE**

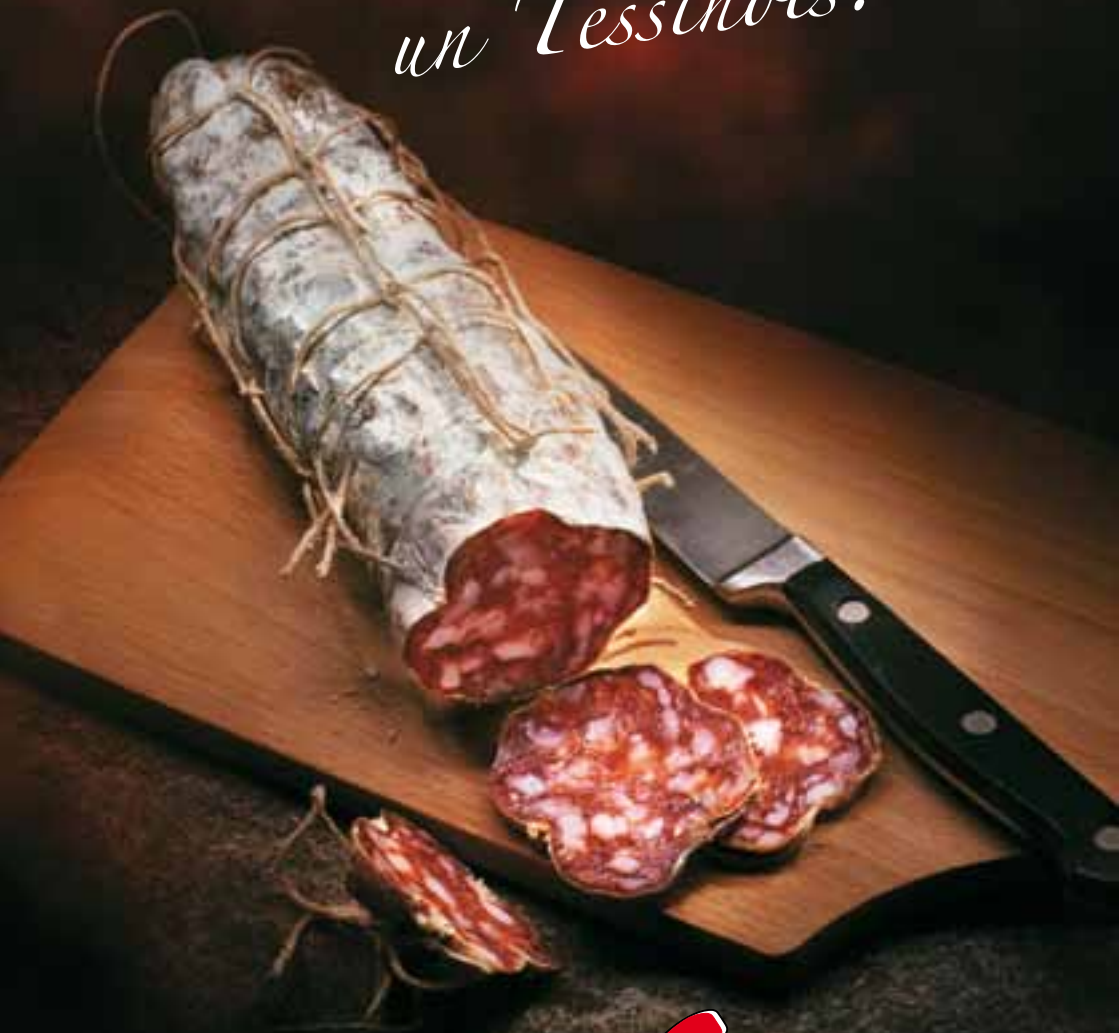
Tout le reste n'est que garniture.

Suisse. Naturellement.



POLYCONSULT

*Je suis  
un Tessinois.*



**VIANDE SUISSE**

Tout le reste n'est que garniture.

# Buona Pasqua!

Chère lectrice, cher lecteur,

Dans le Tessin, nous aimons la période de Pâques. Pour nous, un bon repas est toujours important et les délicieux goûts printaniers se retrouvent alors tous dans l'assiette. La viande des jeunes animaux s'accorde parfaitement aux garnitures tendres. Dans mon canton, il existe en effet de nombreuses recettes à base de cabri, d'agneau et de veau, que nous préparons tout spécialement à cette époque de l'année.

La cuisine tessinoise est très proche de celle de nos voisins italiens. Une différence de taille repose toutefois sur le fait que nous utilisons ici de la viande suisse. Nos spécialités telles que le salametti, la luganiga, la luganighetta, le cotechino ou la mortadelle tessinoise ne contiennent de toute façon rien d'autre. Je fabrique moi-même ces saucisses, selon des recettes maison issues d'une tradition centenaire perpétuée par mon exploitation familiale.


Roberto Luisoni,  
boucher à Lugano

Naturellement, vous pouvez également préparer des recettes tessinoises chez vous. Vous en trouverez quelques-unes dans ce «bon Appétit» et la viande appropriée est disponible dans chaque boucherie suisse. Savourez pleinement ces préparations comme dans le «balcon ensoleillé de la Suisse».

Je vous souhaite donc un «buon appetito!».







# Trucs et astuces tirés de la cuisine tessinoise

En procédant à une préparation correcte, cuisiner comme dans le sud de la Suisse n'est pas sorcier. Le plus important est que les ingrédients proviennent de notre pays.

## **Sur commande**

En cette période de Pâques, le cabri et le jeune agneau d'origine suisse sont des délicatesses très appréciées. Comme pour toutes les spécialités, vous serez bien inspiré(e) de commander ceux-ci chez votre boucher deux ou trois jours avant. Les conseils concernant la bonne quantité, les bons morceaux et la meilleure préparation vous seront fournis en sus gratuitement.

## **Confort tessinois**

Comme de nombreuses boucheries suisses, je propose moi aussi à mes clientes et mes clients des plats tout prêts à réchauffer. Chez moi non plus, ce ne sont pas des produits de masse industriels, mais des délicatesses faites maison, toujours fraîches, et emballées de façon hygiénique et qui peuvent se conserver.

### **Pâques derrière le grill**

Cette année, Pâques tombe si tard que dans de nombreux endroits on ressort le grill bien avant. Alors pour la première braise de l'année, je vous recommande bien entendu les spécialités charcutières fraîches du Tessin que sont la luganiga et la luganighetta.



### **Produits carnés tessinois**

Le salametti, la mortadelle, la coppa et d'autres produits tessinois sont souvent disponibles toute l'année chez votre boucher. La luganighetta – saucisse à rôtir de porc fraîche roulée en escargot – a elle aussi depuis longtemps traversé le Gothard, où elle est proposée par de nombreux bouchers qui la fabriquent eux-mêmes.

### **Garnitures tessinoises**

Nos garnitures classiques telles que la polenta, le risotto et la châtaigne sont tous cultivés et fabriqués dans le Tessin. Ils confèrent à nos plats un goût encore meilleur et plus authentique. Il va sans dire que seul un merlot du Tessin les accompagne au mieux.







# Cabri braisé

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

Ingrédients pour 6 personnes | Temps de préparation: env. 90 min

## INGRÉDIENTS

- 1 tête d'ail
- 2 oignons
- 1 carotte
- 1 gigot de cabri suisse (env. 1200 g)
- 1 côte de cabri suisse (env. 600 g)
- Sel, poivre du moulin
- 80 g de pancetta (lard de poitrine non fumé) en tranches fines
- 3 cs d'huile d'olive
- 3,5 dl de vin blanc sec
- 500 g de 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 le gigot 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.

Servir avec de petites pommes de terre rôties.





*Bon Appétit.* 7





Suisse. Naturellement.





# La volaille printanière

La viande de poulet suisse est riche en albumines, mais pauvre en graisses et en cholestérol. Elle est digeste et contient d'importants oligoéléments et vitamines. Ces propriétés sont idéales pour une alimentation légère – tout particulièrement à l'arrivée du printemps.

A Pâques, les poules suisses ont au moins autant de mérite que le lapin. En effet, sans leurs œufs peints de multiples couleurs, nous pourrions difficilement célébrer cette fête printanière comme il se doit. Cela vaut également pour la viande de poulet légère, qui convient idéalement à cette époque de l'année.

La viande de poulet est riche en albumines, tout en étant pauvre en graisses et en cholestérol. Elle contient beaucoup de vitamine C, de vitamines du groupe B, ainsi que du magnésium et du phosphore. Comme elle est très digeste, elle joue un rôle important dans une alimentation légère et équilibrée.

L'origine suisse présente d'autres avantages de taille. Les lois strictes sur la protection des animaux garantissent une détention et un affouragement des animaux conformes aux règles de l'art. Dans notre pays, l'élevage en cage est interdit depuis 20 ans et 88 % des poulets vivent même dans des systèmes de stabulation particulièrement

respectueux des animaux et permettant la sortie en plein air. A cela s'ajoutent des trajets de transport courts et une transformation irréprochable. Des contrôles sévères permettent de garantir à tout moment une qualité élevée, une grande fraîcheur et une sécurité accrue.

Le poulet suisse se prépare de multiples façons. Qu'il soit tendre, juteux ou croustillant, il est toujours succulent et accompagne idéalement les jeunes salades et les légumes. Bon appétit avec cette cuisine printanière légère et variée!

## Produit naturel

Conformément aux règles de l'art, les poulets suisses vivent en contact avec leur environnement naturel. Pour plus de sécurité, il est donc préférable de conserver le poulet cru en le séparant de tous les autres ingrédients et de bien le faire cuire. Vous pouvez ainsi le déguster sans la moindre inquiétude.



**VIANDE SUISSE**

Tout le reste n'est que garniture.

*Bon Appétit.* 9





# Ragoût d'agneau aux haricots blancs, aux oignons de printemps et à la polenta à la dent-de-lion.

Ingrédients pour 4 personnes | Temps de préparation: env. 100 min

## INGRÉDIENTS

120 g	d'haricots blancs secs, ramollis toute une nuit dans de l'eau froide
2	petits oignons
200 g	de carottes
2	gousses d'ail
1 botte	d'oignons de printemps
750 g	de ragoût d'agneau suisse (p.ex. de l'épaule)
2 cs	d'huile d'olive
3 dl	de vin rouge sec
env. 7,5 dl	de bouillon
	Sel, poivre du moulin
2	feuilles de laurier
5 dl	de lait
1	citron
120 g	de polenta fine
½ bouquet	de dent-de-lion
20 g	de beurre



**2** | Dans une poêle, saisir la viande d'agneau de tous côtés dans l'huile d'olive bien chaude, ajouter les oignons et déglacer avec le vin rouge. Faire réduire le liquide, puis faire à nouveau griller légèrement.

**3** | Incorporer les carottes, les oignons de printemps et les haricots blancs. Remplir de bouillon jusqu'à ce que les morceaux de viande soient tout juste recouverts. Saler et poivrer, ajouter le laurier et laisser cuire à couvert entre 75 et 90 minutes à feu moyen. Mélanger de temps en temps et ajouter éventuellement un peu de liquide de temps à autre.

**4** | Pendant ce temps, préparer la polenta: porter le lait salé et le zeste de citron finement râpé à ébullition. Verser la polenta en pluie tout en remuant, retirer la casserole du feu et laisser gonfler à couvert pendant env. 25 minutes. Ciseler finement la dent-de-lion, l'incorporer avec le beurre dans la polenta et mélanger.

## PRÉPARATION

**1** | Peler les oignons et les carottes. Couper les oignons en petits dés, couper les carottes en quatre dans le sens de la longueur puis les tailler en morceaux. Peler l'ail et le hacher finement. Couper grossièrement les oignons de printemps.

**5** | Assaisonner une nouvelle fois le ragoût d'agneau avec du sel, du poivre et un peu de jus de citron, et servir avec la polenta.

# Luganighetta

## au risotto aux fines herbes, aux petits dés de légumes et au sbrinz.

Ingrédients pour 4 personnes | Temps de préparation: env. 50 min

### INGRÉDIENTS

200 g	de carottes
150 g	de céleri
1	poireau
2	petits oignons
2	gousses d'ail
4 cs	d'huile d'olive
	Sel, poivre du moulin
250 g	de riz pour risotto (de préférence Arborio du Tessin)
env. 450 g	de luganighetta
env. 1 l	de bouillon de légumes très chaud
2	bouquets garnis (p.ex. thym-citron, basilic, ciboulette)
1	feuille de laurier
20 g	de beurre
60 g	de sbrinz

### PRÉPARATION

- 1** | Peler et nettoyer les légumes, les couper en petits dés et les faire cuire à l'étuvée 3 à 4 minutes dans 2 cs d'huile d'olive. Saler et poivrer puis réserver.
- 2** | Faire chauffer le reste d'huile d'olive dans une poêle, incorporer le riz et le laurier puis faire blondir.
- 3** | Ajouter la luganighetta en petits morceaux. Verser progressivement le bouillon sans cesser de remuer, jusqu'à ce que le risotto ait pris une consistance crémeuse mais que les grains de riz soient encore croquants. Hacher grossièrement les fines herbes et les ajouter avec le beurre et les dés de légumes dans le risotto.
- 4** | Casser grossièrement le sbrinz et servir avec le risotto.









# Piccatas de poulet aux tomates fondues.



Ingrédients pour 4 personnes | Temps de préparation: env. 30 min

## INGRÉDIENTS

- 400 g de tomates
- 30 g d'échalotes
- 2 œufs
- 40 g de parmesan fraîchement râpé
- 450 g de blancs de poulet suisse coupés en tranches fines
- Sel, poivre du moulin
- 40 g de beurre
- ½ bouquet de ciboulette
- ½ bouquet de cerfeuil



## PRÉPARATION

**1** | Couper les tomates en huit, peler les échalotes et les couper en fines lamelles. Battre les œufs et mélanger avec le parmesan. Saler et poivrer les blancs de poulet. Les rouler d'abord dans la farine, puis dans le mélange d'œuf et de fromage.

**2** | Faire chauffer le beurre dans une poêle, y plonger les blancs de poulet et le saisir env. 3 à 4 minutes de chaque côté à feu moyen. Sortir la viande de la poêle et réserver au chaud.

**3** | Verser les échalotes dans la graisse de cuisson et les faire blondir. Ajouter les tomates et laisser cuire env. 3 à 4 minutes tout en remuant. Saler et poivrer.

**4** | Ciseler finement la ciboulette, équeuter le cerfeuil. Dresser les piccatas de blanc de poulet aux tomates sur des assiettes, parsemer de fines herbes et servir.

Accompagner de pain paysan.



*Découvrir,  
savourer,  
rêver.*



Ticinella, la vita è bella.

[ticinella.com](http://ticinella.com)

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)  
**Veillez adresser vos remarques et souhaits à: Rédaction «bon Appétit», Proviande Viande Suisse, case postale 8162, 3001 Berne**