

Mai/Juin 2011

Bon Appétit.

Jeune cuisine

Bons conseils et délicieuses recettes
à base de viande suisse

Des recettes
rapides qui
ont du peps



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

Suisse. Naturellement.



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Suisse. Naturellement.



POLYCONSULT

*Conseil de préparation:
tourner 1 fois.*



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Pour gagner, il faut oser!

Chère lectrice, cher lecteur,

Ici, en plein cœur de Zurich, les choses évoluent très rapidement. Je dois toujours avoir de nouvelles idées pour acquérir des clients et les satisfaire. Mais c'est également agréable de pouvoir offrir des spécificités en suivant ma devise «Rien n'est impossible». On peut également volontiers passer chez moi et chez tous les autres professionnels de la viande suisse avec ses souhaits particuliers ou un livre de cuisine.

Je me réjouis tout particulièrement lorsque de jeunes gens découvrent eux-mêmes la cuisine. C'est tout simplement oser faire des choses, selon moi. Et avec quelques conseils amicaux de la part de votre boucher, cela réussit presque toujours. Souvent, en effet, concocter un délicieux repas est plus facile qu'on ne pense. En guise d'inspiration, nous avons choisi de consacrer ce numéro de «Bon appétit» à de tout jeunes débutants.

Quel que soit l'âge – la qualité n'admet aucun compromis. Ma viande provient elle aussi presque exclusivement de paysans autour de Zurich. Je les ai sélectionnés avec soin et les connais personnellement. C'est la seule façon pour moi d'offrir ce que souhaitent mes clientes et clients exigeants. Ce qui est compréhensible, car toute personne qui cuisine veut pouvoir constater que ses efforts ont payé.

C'est donc tout naturellement que je vous souhaite un bon appétit!



Ronny Hornecker, boucher
à Zurich, Albisriederplatz





Attention, prêts, savourez!

Pour bien cuisiner, il faut du plaisir, de la passion et un peu de courage. Ensuite, tout se déroule quasiment à merveille – notamment si vous suivez quelques conseils simples.

D'abord le meilleur

Vous pouvez aussi combiner ce que vous aimez manger. Ne vous laissez pas décourager par des recettes compliquées et des ingrédients bizarres, mais faites des essais selon vos goûts. Votre courage est pratiquement toujours récompensé et le succès vous donne de l'assurance. Pour le coaching, vous pouvez toujours compter sur l'aide des professionnels de la viande que nous sommes.

L'ustensile idéal

Pour une préparation simple et rapide de la viande, vous avez uniquement besoin d'une bonne poêle. Ne prenez pas la moins chère, car vous pourrez ainsi en profiter plus longtemps. Et pour les cuissons à feu vif, optez de préférence pour la graisse de cuisson ou le beurre à rôtir si vous n'aimez pas l'huile d'olive.

Les escalopes pour l'apprentissage

Le succès donne envie de plus. Par conséquent, commencez avec de la viande «simple» avant de viser plus haut: 1. Les escalopes de porc sont idéales pour réussir à coup sûr. 2. Un steak de veau vous permet d'acquérir de l'expérience. 3. Maintenant, vous êtes prêts pour votre première entrecôte.

Rapidement ou longtemps

L'émincé n'aime pas l'entre-deux, car sinon il devient dur. Le principe est donc le suivant pour la cuisson: soit très brièvement à la minute, soit carrément 30 minutes. Saisissez-le uniquement en petites portions pour qu'il ne perde pas de jus et amenez-le à température ambiante avant de le préparer. Pour l'émincé de poulet, le principe est totalement différent: il faut toujours le faire bien cuire.

La facilité

Naturellement, même en cuisine, il existe des raccourcis. Nous avons préparé de nombreuses délicatesses qu'il ne vous reste plus qu'à passer rapidement à la poêle. Cela vaut donc toujours la peine de rendre visite à votre boucher.



Escalopes de veau gratinées au fromage de chèvre et au bacon.

Ingrédients pour 4 personnes | Temps de préparation: env. 40 min

INGRÉDIENTS

1	petite baguette
2	gousses d'ail
½ bouquet	de persil
60 g	de beurre
600 g	d'escalopes de veau suisse
	Sel, poivre du moulin
2 cs	d'huile d'olive
120 g	de bacon
150 g	de bûche de chèvre doux



PRÉPARATION

- 1** | Couper la baguette en tranches, peler l'ail et le hacher finement. Equeuter le persil et le hacher finement. Beurrer les tranches de pain, saler et parsemer d'ail et de persil.
- 2** | Poivrer les escalopes de veau. Dans une poêle, les saisir 2 minutes de chaque côté dans l'huile d'olive bien chaude. Sortir la viande de la poêle. Saisir brièvement le bacon dans la graisse de cuisson et le faire égoutter sur du papier essuie-tout.
- 3** | Déposer les escalopes de veau dans un moule à gratin plat et les recouvrir de bacon. Couper le fromage de chèvre en tranches et les disposer par-dessus.
- 4** | Déposer le plat à gratin et la baguette séparément sur la grille du four (tiers supérieur) et faire gratiner à chaleur supérieure ou en utilisant la fonction grill à environ 225 degrés pendant 2 à 4 minutes.

Servir avec une salade à base de roquette, de tomates-cerises et de raisins secs.



Bon Appétit. 7



L'expérience de la dégustation

A elle seule, la création d'un repas est déjà une expérience sensorielle extraordinaire. Notamment si l'on utilise uniquement des ingrédients frais de la meilleure qualité qui soit. Grâce à eux, le succès est beaucoup plus facile à atteindre qu'on ne pourrait penser.

Au plus tard lorsque la première goutte de sueur perle sur votre front pendant que vous cuisinez au milieu des poêles fumantes, une lueur jaillit devant vos yeux: un bon repas mérite que l'on prenne le temps de le déguster. On doit bien cela à sa création, de même qu'aux efforts fournis et à la préparation réussie – mais aussi certainement aux ingrédients délicieusement frais qui ont été utilisés pour cela.

Lorsque vous mangez de manière consciente et savoureuse, c'est d'abord à vous-même que vous faites le plus grand plaisir. Vos sens vous offrent un voyage de découverte passionnant et vous sentez beaucoup plus intensément les nombreux arômes. C'est pourquoi un bon repas commence toujours par l'utilisation de bons ingrédients. En Suisse, nous sommes privilégiés, car ici l'offre en denrées alimentaires fraîches de grande qualité est importante.

La viande suisse et tous les autres produits issus de l'agriculture suisse sont de premier choix. Cela est garanti par une production dans des exploitations agricoles familiales situées même souvent dans la région. Des lois et des contrôles sévères y veillent. Et la marque d'origine SUISSE GARANTIE apposée sur les produits permet de s'assurer que ce que l'on achète a réellement été fabriqué en Suisse à partir de matières premières suisses.

Ce n'est pas tous les jours que l'on prépare un festin. Mais si l'on a envie une fois de se faire plaisir, on trouve aussi rapidement plein d'idées de recettes étonnamment simples. Souvent, elles ne nécessitent guère plus de préparation que le déballage et la décongélation d'une pizza prête à consommer. Vous trouverez quelques-unes de ces recettes dans ce livret. Bon appétit!



VIANDE SUISSE
Tout le reste n'est que garniture.

Bon Appétit. 9




Poulet au citron

sur plaque avec amandes et menthe poivrée.

Ingrédients pour 4 personnes | Temps de préparation: env. 35 min

INGRÉDIENTS

- 
- 1 citron bio
 - 4 poitrines de poulet suisse (env. 600 g)
 - Sel
 - Flocons de piment chili
 - 1 tête d'ail
 - 1 botte d'oignons de printemps
 - 40 g d'amandes entières émondées
 - 2 dl de vin blanc sec
 - 1 bouquet de menthe poivrée fraîche

PRÉPARATION

- 1** | Laver le citron à l'eau chaude, le peler finement et presser le jus. Badigeonner les poitrines de poulet de jus de citron, saler et assaisonner avec les flocons de chili. Couper la tête d'ail en deux dans le sens de la largeur, parer les oignons de printemps et les couper en petits morceaux (utiliser uniquement le blanc).
 - 2** | Disposer le tout avec le zeste de citron et les amandes sur une petite plaque (p.ex. moule à tarte ou à gratin plat). Ajouter le vin blanc et faire cuire 15 à 20 minutes au four préchauffé à 220 degrés.
 - 3** | Effeuille la menthe poivrée, en saupoudrer le poulet et servir aussitôt.
- Accompagner de semoule couscous 2 minutes (en sachet cuisson).

Beefsoup façon thaï

au filet de bœuf, aux pousses de soja, aux feuilles de limette et au pak choi.

Ingrédients pour 4 personnes | Temps de préparation: env. 45 min

PRÉPARATION

1 | Peler l'ail et les échalotes, puis les couper finement. Couper le gingembre en rondelles. Couper le poivron en deux, l'épépiner et le couper en petits morceaux. Couper le pak choi en bouchées.

2 | Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et y saisir le filet de bœuf à feu vif pendant 8 à 10 minutes en tournant souvent. Envelopper ensuite la viande dans du papier aluminium et laisser reposer.

3 | Déglacer le jus de rôti avec le bouillon, ajouter les ingrédients préparés ainsi que les feuilles de limette, et laisser cuire entre 6 et 8 minutes à feu moyen. Assaisonner avec le jus de limette et la sauce pour poisson.

4 | Verser la soupe dans des bols préchauffés, couper le filet de bœuf en tranches et plongez les tranches de viande dans la soupe. Trier les pousses de soja et les servir à part.

INGRÉDIENTS

2	gousses d'ail
2	échalotes
1 morceau	de gingembre (de la taille d'une noix)
1	petit piment chili rouge
2	pak choi
400 g	de filet de bœuf suisse
1 cs	d'huile d'olive
1 l	de bouillon
4	feuilles de limette Jus d'une limette
1-3 cs	de sauce pour poisson thaï
100 g	de pousses de soja







Hamburgers à l'escalope de porc, à l'ananas et au pesto d'oignons de printemps, dans de petits pains complets.

Ingrédients pour 4 personnes | Temps de préparation: env. 20 min

INGRÉDIENTS

1 botte	d'oignons de printemps
1 grosse cs	de pignons de pin
1 grosse cs	de parmesan finement râpé
2-3 cs	d'huile d'olive
1	baby-ananas
4	escalopes de porc suisse (d'env. 80 g chacune)
	Sel, poivre du moulin
30 g	de beurre
4	petits pains complets

PRÉPARATION

1 | Parer les oignons de printemps et les hacher finement. Faire griller les pignons de pin dans une poêle non graissée, les faire refroidir un peu et les hacher également finement. Mélanger les deux ingrédients avec l'huile d'olive et le parmesan, et ajouter un peu de sel.

2 | Peler l'ananas, le couper en deux, retirer le trognon et couper la chair en fines tranches.

3 | Saler et poivrer légèrement les escalopes de porc. Saisir des deux côtés pendant 2 à 3 minutes dans le beurre bien chaud. Réserver au chaud. Déposer l'ananas dans la graisse de cuisson et saisir brièvement des deux côtés.

4 | Couper les petits pains et les faire griller. Pour chacun d'eux, badigeonner les deux moitiés d'un peu de pesto aux oignons de printemps. Déposer sur la moitié inférieure une escalope et de l'ananas, puis refermer avec la moitié supérieure. Servir avec le reste de pesto aux oignons de printemps.

FOOD ON FIRE 2011

La fête de la grillade pour la nouvelle saison



Le 7 mai 2011, dans de nombreuses boucheries suisses, tout tournera une fois de plus autour du gril. Car au cours de cette journée «Food on Fire», les professionnels suisses de la viande inaugureront en votre compagnie la nouvelle saison longtemps attendue sur la braise brûlante. Avec le «chèque Steak» que vous avez reçu dans votre boîte aux lettres, vous obtiendrez chez votre boucher, pour la modique somme de 2 francs, un délicieux steak de porc et participerez au grand tirage au sort de l'été.

Soyez les bienvenus!



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

Votre boucherie: