

Juillet/Août 2011

Bon Appétit.

La grillade en grand

Bons conseils et délicieuses recettes
à base de viande suisse

Réussir
le rôti

Page 4



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

Suisse. Naturellement.



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Suisse. Naturellement.



POLYCONSULT

*La Suisse fête son anniversaire
et c'est vous qui recevez un cadeau.*



A l'occasion de la Fête nationale, vous recevrez un cadeau dans certaines boucheries suisses sélectionnées le 30 juillet. Découvrez sur www.viandesuisse.ch tous les endroits où une surprise vous attend.

Offre dans la limite des stocks.



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Le plaisir en lettres majuscules

Chère lectrice, cher lecteur,

Les innombrables grils que compte notre pays tournent déjà à plein régime. Il est donc temps maintenant d'oser des choses particulières. Les gros morceaux de viande conviennent parfaitement pour cela, car ils présentent de nombreux avantages pour la grillade. Parmi les principaux, nous en retiendrons deux: la saveur délicate et l'admiration que vous susciterez en tant que maître(sse) du grill.

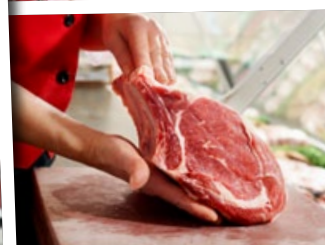
Moi-même, j'aime veiller à ce que tout se passe au mieux. Cela commence par une préparation et un conseil complets. Et se termine seulement par le plaisir partagé d'un repas réussi pour mes clientes et mes clients.

Ida Egli, bouchère à Pfäffikon SZ

Comme tous les professionnels suisses de la viande, mon équipe et moi-même nous investissons beaucoup. C'est seulement en étant meilleurs et plus individuels que les grands que nous pouvons connaître le succès. Et ce non seulement pendant la saison des grillades, mais aussi tout le reste de l'année.

Cependant, nous ne sommes pas les seuls à contribuer à une meilleure qualité. En tant que fille de paysan, je sais combien l'origine est importante. C'est pourquoi je propose presque exclusivement de la viande suisse. De préférence celle de paysans de ma région, que je connais, bien entendu.

Je vous souhaite de savourer pleinement vos grillades ainsi qu'un: bon appétit!



Bon Appétit. 3



Toute la palette

Marinades, sauces, garnitures: votre boucherie vous proposera tout ce dont vous aurez besoin pour le barbecue. Le choix est vaste. Nous répondrons aussi avec plaisir à toute demande spécifique. Commandez les grandes pièces 2 à 3 jours à l'avance, pour que nous ayons le temps de les faire mariner. Ensuite, il ne vous reste plus qu'à savourer.

De bons conseils pour la grillade

Osez les gros morceaux de viande sans aucune crainte. C'est plus facile que vous le pensez et le plaisir en est d'autant plus grand.

Pour démarrer

Les gros rôtis pardonnent les erreurs de cuisson. Ils sont beaucoup moins sensibles aux fluctuations de température que les petits morceaux de viande.

Sortes et quantités

Les morceaux de bœuf, de porc ou d'agneau bien stockés sont idéaux. Mais aussi les poulets entiers, que l'on peut farcir. Pour ce qui est de la quantité, la règle est la suivante: plus le morceau est gros, meilleur il est (idéalement, à partir de 1,5 kg). S'il y a des restes, sachez qu'ils sont également très bons froids.

Préparation

Les gros morceaux ont besoin de mariner 1 ou 2 jours et doivent être sortis du réfrigérateur environ deux heures avant cuisson. Nous pouvons également nous charger avec plaisir de toute la préparation.

Temps de cuisson

La diversité des systèmes de grill est énorme. C'est pourquoi il n'existe que des valeurs de référence en termes de temps de cuisson pour les gros rôtis. Toutefois, si vous mesu-

rez la température à cœur de la viande, vous maîtrisez tout:

- température à cœur de 72 à 75 degrés pour les morceaux persillés (p.ex. cou de porc), qui perdent leur graisse et doivent être bien cuits;
- avec une température à cœur située entre 55 et 58 degrés, les morceaux maigres restent juteux et rosés à l'intérieur. Exemples typiques: côte couverte de veau, filet de porc et bien entendu, roastbeef.

Tandis que le rôti est sur la braise, il vous reste plein de temps pour faire autre chose. Dans le grill sphérique, vous n'avez même plus besoin de le tourner. Dans les autres appareils, vous le mettez dans une feuille d'aluminium et le tournez 2 ou 3 fois.

Dressage

Ne coupez pas la viande aussitôt cuite, car elle perdrait trop de jus. Laissez-la refroidir 5-10 minutes à la chaleur près du grill.

En cas de mauvais temps

N'oubliez pas: chaque morceau à griller donne aussi un rôti parfait à cuire au four!



Côte de veau au beurre au thym.

Ingrédients pour 8-10 personnes | Temps de préparation: env. 145 min

INGRÉDIENTS



3-3,5 kg côte de veau suisse (entière)
2-3 cs d'huile d'olive
Gros sel marin
Poivre noir du moulin
200 g de beurre
1 bouquet de thym-citron
3-4 cc de jus de citron

PRÉPARATION

1 | Badigeonner la côte de veau d'une petite quantité d'huile d'olive, saler, poivrer, puis laisser reposer env. 30 minutes à température ambiante.

2 | Préchauffer le grill à feu moyen couvercle fermé. Générer une chaleur indirecte pour le morceau à griller en répartissant le charbon d'un seul côté de la grille (cela n'est pas nécessaire pour les grills sphériques, car la chaleur indirecte peut être réglée).

3 | Déposer la côte de veau tout d'abord côté viande sur la grille, le côté épais vers la

braise. Faire griller env. 45 minutes couvercle fermé. Tourner la côte de veau de manière à ce que les os soient tournés vers la braise. Faire griller encore 45-60 minutes. La température à cœur doit être de 65 degrés. Utiliser pour cela un thermomètre à viande (qui ne doit pas entrer en contact avec l'os lors de la mesure).

4 | Sortir la viande du grill, l'envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer 15-20 minutes.

5 | Pendant ce temps, faire chauffer le beurre dans une petite poêle, ajouter les feuilles de thym et assaisonner avec du sel et le jus de citron. Couper la côte de veau en tranches et servir avec le beurre au thym.

Servir avec des brocolis rôtis.



Ode au cervelat

En Suisse, la diversité des saucisses est énorme. Mais une seule mérite le titre de saucisse nationale suisse: le cervelat. Le 1^{er} Août est précisément le bon moment pour lui ériger un petit monument.

Le nombre de 160 millions de saucisses consommées chaque année est encore loin de pouvoir saisir l'importance du cervelat. Ce chiffre est plutôt l'expression et non la cause de la réussite de notre saucisse nationale que nous aimons par-dessus tout.

Comme on donne des surnoms à tout ce(ux) qu'on aime, le cervelat a également les siens. Pour commencer, la question de savoir si ce mot doit être féminisé (en sous-entendant «la saucisse») ou masculinisé («le cervelat» en lui-même) n'est pas encore tranchée. C'est pourquoi selon les régions de Suisse, il est appelé Cervelas, Servalat ou Zervalat, ou encore Stumpfen ou Klöpfer.

Mais ce n'est pas tout. Il est également appelé «côtelette du pauvre» ou «cordon-bleu de l'ouvrier», et cela indique que notre saucisse nationale n'est absolument ni élitiste, ni chère. C'est probablement justement sa simplicité authentique qui fait qu'elle est si appréciée à travers toutes les classes de la société et quelles que soient les tendances politiques.



Dans tous les cas, nous, les Suisses, n'avons jamais défendu notre cervelat avec une telle unité. Nous l'avons montré encore récemment, lorsque son existence était menacée par de nouvelles directives de l'UE sur les intestins de bovins provenant d'outre-mer. Non seulement sa peau doit tout simplement être la bonne, mais son contenu doit lui aussi être clairement défini: viande bovine et porcine, lard à saucisse, couenne et eau glacée. L'assaisonnement est à base de sel nitré, d'oignons frais, de poivre, de coriandre, de muscade, d'ail et de clous de girofle.

Le cervelas n'a donc pas toujours été aussi uniforme qu'aujourd'hui. Cette saucisse fait la fierté de chaque maître-boucher et avant, tous avaient leur propre recette maison. Cependant, il reste aujourd'hui encore de déli-

cates différences à découvrir. On les retrouve le plus lorsque l'on demande une paire de cervelats dans différentes boucheries suisses. Cela en vaut la peine!

En revanche, on ne peut pas expliquer aux Suissesses et aux Suisses quelle est la meilleure façon de déguster le cervelat. Car pour cela, notre pays compte plusieurs millions d'experts.



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Bon Appétit. 9



T-Bone steak aux flocons de chili et au sel marin.

Ingrédients pour 8-10 personnes | Temps de préparation: env. 50 min

INGRÉDIENTS



4 T-Bone steaks de bœuf suisse
d'env. 800 g chacun
Flocons de chili
Gros sel marin
Huile d'olive

PRÉPARATION

1 | Frotter les T-Bone steaks avec les flocons de chili, puis laisser reposer une trentaine de minutes à température ambiante.

2 | Préchauffer le grill à feu vif. Faire cuire les T-Bone steaks de chaque côté pendant env. 6-8 minutes en laissant le couvercle ouvert. La température à cœur ne doit pas dépasser 55 degrés pour une viande à point (rosée) et 65 degrés pour une viande bien cuite. Utiliser pour cela un thermomètre à viande (qui ne doit pas entrer en contact avec l'os lors de la mesure).

3 | Sortir la viande du grill, l'envelopper dans du film, la laisser reposer 4-5 minutes, la couper en tranches à partir de l'os, l'assaisonner avec du sel marin et la badigeonner d'huile d'olive avant de servir.

Servir avec du pain grillé.



Cou de porc mariné au soja, à l'ail et au sésame, accom- pagné d'une salade de petits pois mange-tout.

Ingrédients pour 8-10 personnes | Temps de préparation: env. 140 min

INGRÉDIENTS



Env. 2,5 kg cou de porc suisse (entier)
1 branche de romarin grossièrement hachée
1 cs de gros poivre noir
3-4 gousses d'ail
1 cs de sésame non pelé
3-4 cs de sauce soja
Sel

PRÉPARATION

1 | Frotter le cou de porc avec du romarin et du gros poivre, puis le déposer dans un plat. Peler l'ail, le hacher finement et le mélanger au sésame et à la sauce soja. Badigeonner uniformément le cou de porc avec cette préparation. Envelopper dans du film et laisser reposer au moins une heure à température ambiante.

2 | Préchauffer le grill à feu moyen couvercle fermé. Générer une chaleur indirecte pour le morceau à griller en répartissant le charbon d'un seul côté de la grille (cela n'est pas nécessaire pour les grills sphériques, car la chaleur indirecte peut être réglée).

3 | Essuyer un peu le cou de porc. Le déposer tout d'abord sur le côté chaud de la grille et faire cuire de tous côtés pendant une trentaine de minutes en laissant le couvercle ouvert. Le déposer ensuite sur le côté exempt de braise directe (grill sphérique: régler l'appareil sur chaleur indirecte) et laisser cuire 1,5 heure couvercle fermé. Tourner encore la viande en cours de cuisson. La température à cœur (mesurée à l'aide d'un thermomètre à viande) doit atteindre 72-75 degrés.

4 | Sortir la viande du grill, l'envelopper dans du film et laisser reposer 15-20 minutes. Saler légèrement selon son goût, trancher et servir.

Accompagner d'une salade de petits pois mange-tout avec une vinaigrette aux échalotes et des tomates-cerises.





Conseil

En passant commande à l'avance, votre boucher peut aussi découper le poulet pour vous.

Poulet plat mariné au gingembre, miel et citron.



Ingrédients pour 4 portions enfants | Temps de préparation: env. 60 min

INGRÉDIENTS



- 1 poulet suisse d'env. 1,2 kg
- 1 morceau de gingembre de la taille d'une noix
- 1 citron bio
- 3 cs d'huile d'olive
- 1 cs de gros sel marin
- Poivre du moulin
- Un peu de noix de muscade râpée
- 1-2 cs de miel

PRÉPARATION

1 | Déposer le poulet sur un plan de travail dos vers le haut. Avec une paire de ciseaux à volaille, couper le long de la colonne vertébrale des deux côtés et la retirer. Etaler le poulet et enlever l'excédent de gras.

2 | Peler le gingembre et le couper en petits dés. Laver le citron à l'eau chaude, le peler grossièrement et presser le jus. Mélanger le tout avec l'huile d'olive, du sel, du poivre et la noix de muscade, et déposer dans un

plat. Tourner le poulet dans la marinade en veillant à ce que celle-ci soit répartie uniformément. Couvrir et laisser 2 heures au réfrigérateur.

3 | Préparer le gril à feu moyen.

4 | Déposer le poulet tout d'abord côté os sur la grille et l'alourdir avec un poids (p.ex. une poêle lourde). Faire griller à feu moyen (jusqu'à petit feu) pendant env. 25 minutes couvercle ouvert, tourner et faire cuire encore 20-25 minutes avec un poids par-dessus. La température à cœur doit être de 75 degrés à l'endroit le plus épais. (Contrôle: un jus de viande clair doit s'écouler lorsque l'on pique dans les cuisses.)

5 | Sortir le poulet du gril, le badigeonner uniformément de miel, l'envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer 10 minutes.

Servir avec des légumes grillés et du cous-cous.

1 boîte de «Streu mi» offerte!

Pour l'achat de plus de 50 francs de viande à griller, vous recevez gratuitement une boîte de «Streu mi» au choix (dans la limite des stocks). De plus, vous pouvez remporter d'ici au 31 août 2011 l'un des trois grils Outdoorchef ainsi que d'autres prix.

Ce cadeau, des bulletins de participation au grand jeu et tout l'assortiment d'épices «Streu mi» sont disponibles dans de nombreuses boucheries*.

www.streumi.ch/fr

* L'action est mise en valeur par des affiches placardées dans les boucheries participantes.



3 grils
Outdoorchef
à gagner!

Votre boucherie: