

Septembre 2011

# Bon Appétit.

## Viande sur l'os

Bons conseils et délicieuses recettes  
à base de viande suisse

Des recettes  
juteuses et  
vigoureuses



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

Suisse. Naturellement.



**VIANDE SUISSE**

Tout le reste n'est que garniture.

Suisse. Naturellement.



POLYCONSULT

*Le travail de fourmi  
est plaisant.*



**VIANDE SUISSE**

Tout le reste n'est que garniture.



# Tellement savoureux!

Chère lectrice, cher lecteur,

Il n'y a rien de plus authentique que de déguster une viande qui n'a pas été désossée. A l'âge de la pierre, les hommes mangeaient déjà de cette manière et beaucoup d'entre nous aiment encore cela aujourd'hui. Même les enfants, lorsqu'ils ont par exemple la possibilité de ronger une patte de poulet. C'est pourquoi, dans ce numéro, je présente quelques recettes délicieuses à base de viande sur l'os.

Avec ou sans os, il est toujours important que chacun de mes produits raconte une histoire et fasse découvrir un peu de notre pays. Rien qu'avec les saucisses, nous, les maîtres-bouchers, pouvons montrer toute la diversité de la Suisse. Chacun de nous est enraciné dans sa région et a ses propres spécialités. Mon exploitation familiale existe déjà depuis 1857

et les Dagmersellerli ainsi que les Luzernerli sont des produits exclusivement d'ici.

Mais le terroir n'est jamais mieux représenté que par l'origine de la viande. Chez moi, pratiquement tout provient de la région environnante et en principe de Suisse, à chaque fois que cela est possible. Car ce n'est qu'avec une qualité exceptionnelle et le meilleur service que je peux faire en sorte que mes clients et clientes aient toujours envie d'acheter chez moi.

Régalez-vous avec tout ce qui est proposé: bon appétit!



Hugo Willimann,  
boucher de Dagmersellen





# Cuisiner avec l'os

La viande sur l'os présente des avantages: la maturation est meilleure, elle reste plus juteuse lors de la préparation et, sur l'assiette, elle présente mieux. Avec un peu d'aide de notre part, vous ne pouvez que réussir.

## Un grand choix

Si la viande sur l'os est rôtie ou grillée, elle doit être correctement stockée (exception: le poulet). Mais certains morceaux conviennent également pour le braisage.

- Le T-Bone steak et la côte de bœuf sont des morceaux nobles du bœuf. Tout comme la côte de veau, le carré de porc et le rack d'agneau, ils sont rôtis ou grillés. Je recommande fortement le carré de porc grillé sur lequel on a laissé le lard et la couenne.
- Les jarrets de veau, de bœuf ou de porc peuvent être braisés ou également grillés avec la couenne.

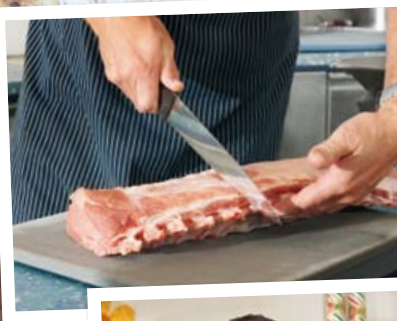
- Les poulets ou les poulardes sont rôtis ou passés sur le grill. Veillez à ce qu'ils soient bien cuits. Nous vous montrons volontiers comment découper enfin le poulet entier correctement.

## Une affaire juteuse

L'os a une fonction importante. Lors de la cuisson, il produit du jus dans la viande et réduit l'écoulement.







### **En un seul morceau**

La viande est particulièrement juteuse lorsqu'elle est préparée en un seul morceau. Au lieu de faire cuire les portions séparément, placez le morceau entier sur le grill ou au four à 180 degrés. A cette température, le four peut d'ailleurs être utilisé également pour une garniture.

### **Préparation parfaite**

Au moment du dressage, la séparation de l'os représente un véritable travail de fourmi. C'est pourquoi, en tant que professionnels de la viande, nous préparons le morceau entier de manière à pouvoir facilement détailler les différentes portions. Ainsi, une couronne

provenant d'une côte de veau ou d'un carré de porc, que vous découpez sous les yeux de vos hôtes, a un effet particulièrement impressionnant. En page 16, j'ajoute quelques conseils pour choisir le bon couteau.

### **Discutons ensemble**

Nous vous aidons volontiers dans toutes les étapes de la préparation pour un résultat réussi et nous pouvons vous épargner beaucoup de travail. Vous devriez toutefois commander les découpes et morceaux de viande spéciaux au moins un jour à l'avance. Vous obtiendrez ainsi à coup sûr ce que vous souhaitez, de même qu'un conseil optimal à ce sujet.




# Gigot d'agneau

## aux échalotes, figues séchées, céleri branche et laurier, braisé au vin rouge.

Ingrédients pour 6 personnes | Temps de préparation: env. 100 minutes

### INGRÉDIENTS



1,5 kg	de gigot d'agneau suisse
	Sel, poivre noir du moulin
3 cs	d'huile d'olive
2-3	feuilles de laurier
1 branche	de romarin
½ bouquet	d'origan
2	gousses d'ail
200 g	d'échalotes
5-6	figues séchées
3,75 dl	de vin rouge sec
200 g	de carottes
½	céleri branche

### PRÉPARATION

1 | Frotter vigoureusement le gigot d'agneau avec du sel et du poivre. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une sauteuse et bien saisir l'agneau de tous côtés.

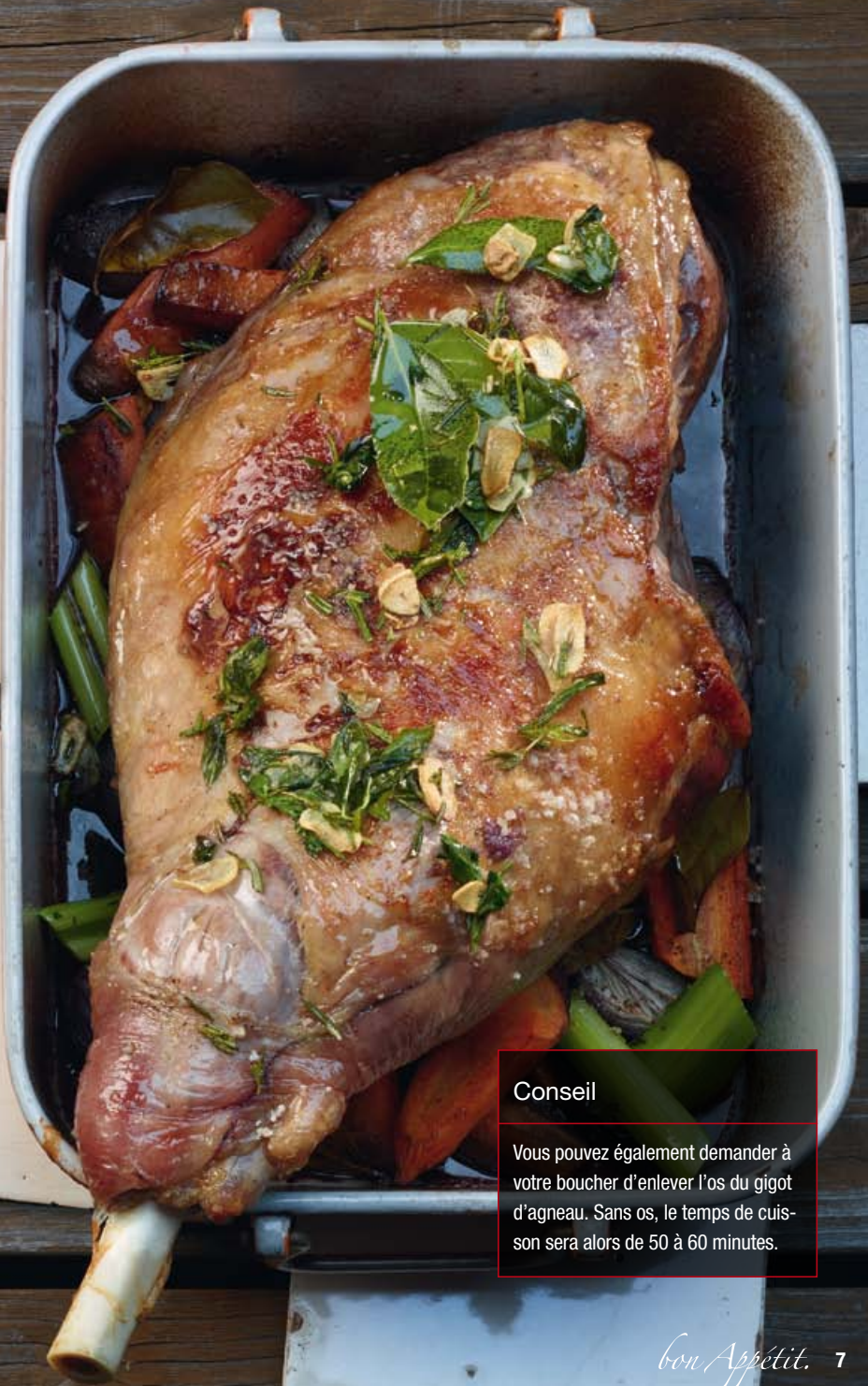
2 | Hacher grossièrement les fines herbes, peler l'ail et le couper en lamelles. Etaler uniformément la préparation sur l'agneau et dans un four préchauffé à 200 degrés, faire cuire à 180 degrés entre 60 et 80 minutes. Peler les échalotes et selon leur grosseur, les laisser entières ou les couper en quatre, puis couper les figues en petits dés. Après 10-15 minutes, ajouter le vin rouge, les échalotes et les figues, et verser de temps en temps du jus de cuisson sur la viande.

3 | Pendant ce temps, peler les carottes et parer le céleri branche, puis les couper en gros dés et les ajouter à l'agneau 20 minutes avant la fin de la cuisson.

4 | Laisser reposer le gigot 5-10 minutes, le couper en tranches en le détachant de l'os et servir avec la sauce et les légumes braisés.

Servir avec une polenta.





### Conseil

Vous pouvez également demander à votre boucher d'enlever l'os du gigot d'agneau. Sans os, le temps de cuisson sera alors de 50 à 60 minutes.

# Le cabri – une délicieuse tradition suisse

La viande de cabri est une véritable délicatesse: légère, digeste et goûteuse. En Suisse – le pays considéré comme le berceau de l'élevage caprin moderne –, on y revient progressivement.

Les chèvres comptent parmi les plus anciens animaux domestiques de l'homme. Grâce à leur lait et leur viande, elles ont permis aux Suisses de subvenir à leurs propres besoins pendant plusieurs siècles. Une grande diversité de races en a découlé, et notre pays est considéré aujourd'hui comme le berceau proprement dit de l'élevage caprin.

## Légère et délicieuse

Les effectifs caprins ont recommencé à augmenter depuis 20 ans, parce que la demande de consommatrices et de consommateurs plus attentifs à leur alimentation a augmenté. Ceci pour de bonnes raisons, car la viande de cabri est pauvre en graisses et en cholestérol. Avec une forte teneur en protéines et en acides gras insaturés, elle est considérée comme très saine.

Mais la viande de cabri n'est pas seulement digeste; c'est une viande dont le goût est

également doux et délicieux. Car les chèvres sont très sélectives et ne mangent que les herbes les plus goûteuses. Quoiqu'il en soit, la plupart d'entre elles passent l'été sur les alpages verdoyants.

## Printemps et automne

Deux fois par an, c'est la saison du cabri. Le cabri de Pâques est clair et tendre. Cette spécialité rare jouit d'une longue tradition comme plat pascal, notamment dans le Tessin. Mais en de nombreux endroits, on trouve du cabri dès le mois de février.

Le cabri d'automne – également appelé cabri d'alpage ou de montagne – est la meilleure viande de chèvre sur le plan qualitatif. Les jeunes bêtes ont passé l'été sur les alpages suisses et leur viande est rougeâtre et aromatique, tout en restant très tendre.

## Choix et spécialités

La viande de cabri est consommée en tant que viande fraîche et provient d'animaux âgés de six à huit semaines. Celle provenant d'animaux plus âgés est transformée en saucisses crues et en viande séchée.



## Morceau de viande

## Utilisation, plat

Viande séchée



Excellente viande séchée produite à partir des meilleurs morceaux! Pour des moments particuliers.

Salsiz de chèvre



Viande de chèvre affinée au lard de porc, présentée sous forme de salsiz (saucisse sèche). Pour une délicieuse collation.

Selle



Cuisse/gigot



La selle et le gigot se prêtent particulièrement bien au rôtissage/braisage au four, accompagnés d'une garniture de légumes.

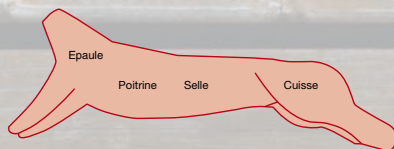
Epaule



Ragoût



La cuisson dans une sauce brune, épicée ou le rôtissage au grill/four donne des plats très savoureux.



Vous trouverez d'autres informations et les adresses de points de vente de cabri suisse sur [www.cabri-suisse.ch](http://www.cabri-suisse.ch)



**VIANDE SUISSE**

Tout le reste n'est que garniture.

*Bon Appétit.* 9





# Cuisses de poulet braisées aux aubergines, raisins secs et oignons rouges.

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

## INGRÉDIENTS

½ cc	de paprika fort en poudre
	Sel
5 cs	d'huile d'olive
4-6	cuisses de poulet suisse
2	oignons rouges
1	grosse aubergine
2	gousses d'ail
2 cs	de raisins secs
1 branche	de romarin
2 dl	de vin blanc sec



## PRÉPARATION

**1** | Mélanger le paprika avec du sel et 2 cs d'huile d'olive. Badigeonner les cuisses de poulet de cette préparation.

**2** | Peler les oignons et les couper en rondelles; couper l'aubergine en gros dés et peler l'ail. Faire chauffer le reste d'huile d'olive dans une poêle, y faire suer les ingrédients préparés avec les raisins secs et le romarin, déglacer avec le vin blanc et verser le tout dans un plat allant au four. Y déposer les cuisses de poulet et faire cuire dans un four préchauffé à 200 degrés pendant env. 20 minutes.

Accompagner de riz basmati avec des tomates-cerises braisées.

# Côtes de bœuf

## au gros poivre et au beurre au basilic, accompagnées d'une salade César.

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

### INGRÉDIENTS



- 2 côtes de bœuf suisse  
d'env. 600-700 g chacune
- 4 cs d'huile d'olive  
Gros poivre noir
- ½ bouquet de basilic  
env. 4-5 cc de jus de citron
- 200 g de beurre ramolli  
Sel de mer
- 2 cs de mayonnaise
- 2-3 filets d'anchois  
(salés, en bocal)
- 1 petite gousse d'ail pelée
- 1 grosse salade romaine (laitue)
- 40 g de parmesan

### PRÉPARATION

- 1 | Frotter les côtes de bœuf avec 2 cs d'huile d'olive et du gros poivre. Laisser reposer à couvert entre 15 et 20 minutes.
- 2 | Couper finement le basilic, et le mélanger avec le beurre ramolli et 1 ou 2 cc de jus de citron. Assaisonner avec du sel de mer et du poivre. Réserver au frais.
- 3 | Monter une sauce crémeuse avec la mayonnaise, le reste de jus de citron, les filets d'anchois finement hachés, l'ail finement pressé, du poivre et du sel de mer. Parer la salade, la laver, la couper en lanières et l'incorporer à la sauce.
- 4 | Dans une poêle bien chaude, bien saisir les côtes de bœuf 3-4 minutes de chaque côté dans le reste d'huile d'olive. Faire cuire 12-18 minutes au four préchauffé à 225 degrés. Sortir la viande, l'envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer 5 minutes. Couper des parts, les disposer sur des assiettes et faire fondre le beurre au basilic par-dessus. Râper du parmesan au-dessus de la salade et servir aussitôt.

Accompagner de pommes paille.












# Côtelettes de porc au sésame et à la confiture d'abricots, marinées et cuites au four.



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

## INGRÉDIENTS

- 
- 800 g de côte de porc suisse
  - Sel
  - 2 cs de confiture d'abricots
  - ½ cc de paprika doux en poudre
  - 2-3 cc de jus de citron
  - 1 cs de sésame

## PRÉPARATION

1 | Détailler les côtelettes de porc et les saler légèrement. Mélanger la confiture d'abricots, le paprika, le jus de citron et le sésame.

Badigeonner les côtelettes de cette préparation, les déposer dans un plat à gratin, couvrir et laisser mariner pendant 1 ou 2 heures.

2 | Retirer le film, mettre le plat au four préchauffé à 160 degrés et faire cuire les côtelettes de porc pendant 45 minutes environ. Les badigeonner de marinade de temps à autre.

3 | Sortir les côtelettes du plat et servir aussitôt.

Accompagner de pain grillé à l'ail.



# Le bon couteau



Avec un bon couteau, n'importe quel travail en cuisine devient plus facile. Cela vaut donc la peine de dépenser un peu d'argent. Il ne doit toutefois pas s'agir impérativement d'une création forgée japonaise au prix honteusement élevé et dotée d'une lame en acier damas. En Suisse, nous avons aussi de bons couteaux (et à un prix abordable) – de Wenger à Victorinox.

Pour ce qui est des meilleures **formes et dimensions de couteaux**, il n'existe pas de règle avérée. Achetez simplement un couteau que vous tenez bien en main. Pour la viande fraîche, la lame doit toutefois avoir une coupe droite. Ce n'est que pour la viande cuite qu'elle peut également être ondulée.

Mais le plus important est toujours le **tranchant**. Pas seulement le premier jour, mais à chaque utilisation. La recette pour cela est la suivante: y apporter un soin particulier (p. ex. utilisation uniquement pour la viande) et l'aiguiser régulièrement. Pour l'affûtage, il existe de petits appareils pratiques dans les magasins d'articles ménagers.

Votre boucherie: