

Octobre/Novembre 2011

Bon Appétit.

Délicatesses emballées

Bons conseils et délicieuses recettes
à base de viande suisse

10
chéquiers-
bouchers
à gagner!
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.



*Bientôt nous ferons
des petits paquets.*



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Emballez, s.v.p.!

Chère lectrice, cher lecteur,

Les journées raccourcissent et deviennent plus fraîches. On apprécie désormais des plats d'automne chaleureux composés de viande mêlée à d'autres ingrédients et proposés tout emballés. Je vais vous présenter dans ce cahier quelques recettes délicieuses ainsi que des suggestions.

Nombre de mes clientes et clients aiment cuisiner et disposent déjà de recettes d'automne qu'ils réalisent à présent. Nous vous offrons nos conseils et mettons à votre disposition la viande qui convient le mieux à vos spécialités. Il va de soi qu'il s'agit presque toujours de viande suisse. Mon père déjà disait toujours de la viande de notre pays: «Toute la Suisse

est une région dont le niveau de qualité est élevé.»

Aujourd'hui encore, il m'aide pour la fabrication de nos saucisses maison et d'autres spécialités. Comme dans toutes les boucheries, nous prenons le temps nécessaire et sommes heureux de produire quelque chose de spécial à base de bonne viande.

Car notre recette et celle des professionnels de viande locaux se résument à une meilleure qualité et un meilleur service. Alors, que pourrons-nous bientôt vous emballer?

Bon appétit!



Fabienne Margot,
propriétaire de la boucherie Margot
au centre de Neuchâtel





Tout un bouquet d'arômes

L'automne propose de nombreux ingrédients délicieux qui se combinent particulièrement bien avec de la viande. En voici les principaux modes de préparation.

Chaussons

On trouve de nombreuses variantes de viande en pâte. Du croissant au jambon tout simple au noble filet Wellington, il existe des recettes pour tous les budgets et tous les goûts. De nombreuses saucisses sont également délicieuses entourées de pâte. Tous ces plats ont en commun qu'on les prépare en deux étapes:

1. cuire ou saisir la viande et les autres ingrédients,
2. envelopper dans la pâte et terminer la cuisson au four.

Roulés

On peut aussi utiliser de la viande pour envelopper les mets:

- pour des paupiettes, par exemple, on utilise des biftecks de bœuf. On les cuit à l'étuvée au four ou à la poêle pendant au moins une heure pour qu'ils soient tendres. Cette durée de cuisson permet également à la farce de se raffermir,
- les involtini sont une variante plus noble de ce plat, de fines escalopes de veau entourant la farce. On ne les passe que très rapidement à la poêle. En conséquence, leur farce doit être ferme dès avant la cuisson.

Pour la farce de ces deux variantes, laissez libre cours à votre imagination. Trouvez l'inspi-

ration dans une recette ou demandez-nous tout simplement conseil.

Croûte d'herbes

La croûte d'herbes est un classique de la cuisine d'antan. Cette délicatesse est quelque peu tombée aux oubliettes actuellement. Testez donc ma recette en page 6!

Papillotes

Disposez la viande et les ingrédients, des épices et un peu d'huile d'olive dans du papier sulfurisé que vous refermerez avec de la ficelle de cuisine (par exemple poitrine de veau aux carottes, pommes de terre, sel, poivre et thym). Laissez mijoter le tout au four à 180 degrés. La viande prend ainsi un goût délicieux, et aucune croûte ne se forme.

Variantes locales

En plus des mets connus, on trouve dans toute la Suisse des spécialités locales de viande enrobée. Consultez votre boucher-charcutier, il vous fournira volontiers des recettes de votre région et vous aidera également pour les préparatifs. De nombreuses boucheries proposent aussi de telles délicatesses prêtes à consommer. Il ne vous reste plus qu'à les mettre au four et à les déguster!



Trio haché en manteau de chou rouge.

Ingrédients pour 4 personnes | Temps de préparation: env. 75 minutes

INGRÉDIENTS

1	petit chou rouge
40 g	d'amandes émondées
½	bulbe de fenouil (env. 100 g)
½ bouquet	de persil
500 g	de trio de viande suisse hachée (bœuf, veau et porc)
¼ cc	de graines de fenouil Sel, poivre du moulin
1-2 cc	de moutarde
1	œuf
2 cs	d'huile d'olive
2,5 dl	de bouillon
	Ficelle de cuisine



2 | Bien mélanger la viande hachée avec les ingrédients préparés, les graines de fenouil, le sel, le poivre, la moutarde et l'œuf. Pour préparer une portion, étaler deux feuilles de chou rouge en les croisant légèrement, puis verser un quart de la préparation au centre. Rouler les feuilles en serrant bien et en repoussant les côtés vers l'intérieur. Lier avec de la ficelle de cuisine.

3 | Saisir les paupiettes 2-3 minutes de tous côtés dans l'huile d'olive pas trop chaude, verser du bouillon, couvrir et laisser cuire env. 25 minutes à feu moyen.

4 | Sortir les paupiettes de la poêle et réserver au chaud. Passer le fond de rôti au tamis fin. Faire ensuite bouillir le fond de rôti, ajouter le beurre froid, mélanger, saler, poivrer et servir avec les paupiettes de chou rouge.

Servir avec une purée de pommes de terre aux herbes.

PRÉPARATION

1 | Faire blanchir le chou et détacher soigneusement 8 feuilles. Laisser refroidir les feuilles. Dans une poêle non graissée, faire griller les amandes, les laisser faire refroidir un peu et les hacher grossièrement. Nettoyer le fenouil et le couper en petits dés. Hacher grossièrement le persil.





Origine suisse contrôlée

Les produits de l'agriculture suisse doivent respecter des exigences strictes, d'où leur remarquable qualité. La marque de garantie SUISSE GARANTIE vérifie précisément l'origine et apporte ainsi une grande sécurité.



D'innombrables aliments dans nos magasins arborent une croix suisse ou un symbole suisse sur leur emballage. Mais cela ne signifie pas systématiquement qu'ils ont été réellement fabriqués en Suisse à partir de matières premières suisses.

C'est pourquoi on a créé SUISSE GARANTIE. Cette marque de garantie d'origine contrôle que les produits soient réellement fabriqués avec des matières premières issues de l'agriculture suisse et qu'ils aient été transformés exclusivement en Suisse. Elle peut être apposée sur du lait, du fromage, de la viande, des œufs, des fruits, des légumes, des pommes de terre, etc.

Une garantie pour l'environnement

Les exigences pour les produits SUISSE GARANTIE sont élevées. Dans les entre-

prises certifiées, on contrôle régulièrement l'origine, et on vérifie également si les prestations écologiques requises sont fournies. Une détention respectueuse des animaux, un bilan de fumure équilibré, des analyses régulières du sol et d'autres directives doivent être respectées à cet effet. La garantie d'une production sans recours aux organismes génétiquement modifiés est également apportée.

Une garantie de qualité

En Suisse, la qualité de la viande est élevée par rapport à l'étranger. Les lois et prescriptions relatives à la protection des animaux sont nettement plus sévères dans notre pays et garantissent une gestion conforme aux règles de l'art des exploitations agricoles qui ont conservé une taille humaine. La viande de telles productions est bien entendu meilleure. Il est bon de savoir qu'il existe pour cela un contrôle d'origine avec garantie.

**SUISSE GARANTIE signifie:
origine suisse contrôlée.**

www.suissegarantie.ch

Suisse. Naturellement.





VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Bon Appétit. 9



Conseil

Le gorgonzola peut être remplacé par un autre fromage à moisissure bleue.

Paupiettes de veau farcies aux épinards et aux noix.

Ingrédients pour 4 personnes | Temps de préparation: env. 75 minutes

INGRÉDIENTS

500 g	d'épinards frais
1	oignon
1	gousse d'ail
30 g	de beurre
40 g	de noix
1 cs	de raisins de Corinthe
	Sel, poivre du moulin
8	escalopes de veau suisse très fines (d'env. 80 g chacune)
3 cs	d'huile d'olive
1 dl	de vin blanc sec
2 dl	de bouillon
80-100 g	de gorgonzola
	Jus de citron
	Ficelle de cuisine

PRÉPARATION

1 | Bien laver les épinards et les faire blanchir quelques instants dans de l'eau légèrement salée. Laisser refroidir un peu, bien presser et hacher grossièrement. Peler l'oignon et l'ail, les hacher finement et les faire blondir dans le beurre bien chaud. Ajouter les noix grossièrement hachées et faire colorer légèrement. Ajouter les épinards et les raisins de Corinthe, saler et poivrer peu et faire cuire 3-4 minutes à feu moyen.

2 | Disposer les escalopes de veau à plat sur le plan de travail, saler et poivrer. Etaler dessus de la farce aux épinards et rouler en repoussant les côtés vers l'intérieur. Lier solidement avec de la ficelle de cuisine.

3 | Saisir ces paupiettes de tous côtés pendant 2 à 3 minutes dans l'huile d'olive bien chaude. Déglacer avec le vin blanc et le bouillon, couvrir et faire braiser environ 40-45 minutes.

4 | Sortir les paupiettes du jus de cuisson et réserver au chaud. Passer le jus de cuisson au tamis fin et faire bouillir quelques instants. Ajouter le gorgonzola et laisser mijoter tout en remuant jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Assaisonner avec du poivre et le jus de citron. Replonger les paupiettes dans la sauce, réchauffer quelques instants et servir.

Servir avec des pâtes.

Filet mignon de porc aux abricots secs et aux pistaches.

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

INGRÉDIENTS

80 g	d'abricots secs
1 dl	de vin blanc sec
40 g	de pistaches
30 g	de beurre
1	échalote
2	filets mignons de porc suisse (d'env. 400 g chacun)
	Sel, poivre du moulin
2 cs	d'huile d'olive
1 paquet	de feuilles de pâte à strudel (2 x 4 feuilles)
1 cs	de curry doux en poudre
1,5 dl	de bouillon
1 dl	de crème
1 pincée	de sucre
	Jus de citron
	Papier essuie-tout



PRÉPARATION

1 | Couper les abricots en petits dés et les faire mariner dans le vin blanc. Peler les échalotes, les hacher finement et les faire blondir dans le beurre. Hacher grossièrement les pistaches, les ajouter aux échalotes et faire colorer légèrement. Ajouter ensuite les abricots ainsi que le liquide dans lequel ils ont ramolli, puis faire cuire 3-4 minutes sans cesser de remuer. Laisser refroidir.

2 | Pendant ce temps, saler et poivrer les filets mignons de porc et les faire dorer de tous côtés dans l'huile d'olive bien chaude. Les sortir de la poêle et les égoutter sur du papier essuie-tout.

3 | Pour chaque portion, disposer sur le plan de travail 4 feuilles de pâte à strudel l'une sur l'autre. Etaler dessus une moitié de farce aux abricots, en veillant à laisser 2 cm de libres sur les bords. Déposer au centre un filet mignon et rouler d'une manière uniforme. Pincer les extrémités de la pâte et tourner légèrement. Badigeonner soigneusement le tout de jaune d'œuf et faire dorer au four à 175 degrés pendant 20-25 minutes.

4 | Pendant ce temps, ajouter le curry en poudre au fond de cuisson dans la poêle et faire revenir quelques instants. Déglacer avec le bouillon et la crème, puis saler et poivrer. Laisser mijoter légèrement pendant 3-4 minutes. Assaisonner selon son goût avec une pincée de sucre et un peu de jus de citron.

5 | Couper les filets mignons en portions et servir avec la sauce au curry.

Servir avec du riz aux herbes.






Emincé de poulet en chaussons de pâte feuilletée.

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



INGRÉDIENTS



300 g de poitrine de poulet suisse
200 g de champignons de Paris
1 échalote
30 g de beurre
1,5 dl de crème
Sel, poivre du moulin
Jus de citron
1 paquet de pâte feuilletée (env. 500 g)
Farine pour le plan de travail
1 bouquet de ciboulette
1 jaune d'œuf

PRÉPARATION

1 | Couper la poitrine de poulet en petits dés. (Votre boucher peut également le faire pour vous.) Couper les champignons en fines lamelles. Peler les échalotes, les hacher finement et les faire blondir dans le beurre bien chaud. Ajouter les dés de poulet, les saisir quelques instants, puis ajouter également les champignons. Verser enfin la crème et faire quasiment totalement cuire à feu moyen. Assaisonner avec du sel, du poivre et du jus de citron.

2 | Etaler la pâte feuilletée sur une surface de travail farinée de façon à obtenir un carré de 30 x 30 cm. Recouper ensuite la pâte en quatre carrés de dimensions égales. Disposer au centre de chacun d'eux un quart de la quantité d'émincé de poulet. Replier les coins de pâte vers le centre et retourner légèrement de manière à former un petit chausson.

3 | Disposer quelques brins de ciboulette sur le pourtour des chaussons et badigeonner de jaune d'œuf. Faire dorer les chaussons entre 18 et 20 minutes au four préchauffé à 180 degrés.

Servir avec de la salade fraîche et une vinaigrette au citron.

Offrir du plaisir

Les chèques-bouchers, une idée de cadeau très appréciée. Ils sont disponibles chez nous sous forme de carnets pour la somme de 50 francs (5 × 10 francs) ou bien individuellement au prix de 10 francs le chèque. Avec leur décoration représentant nos spécialités, les chèques constituent un cadeau très spécial. Toutes les bonnes boucheries de Suisse sont membres de l'Union Professionnelle Suisse de la Viande (UPS) et encaisseront volontiers les chèques.

Répondez sur Internet à une question sur ce numéro de «bon Appétit», et gagnez des chèques-bouchers d'une valeur de 50 francs! Aller aux questions du concours et tenter sa chance:

www.viandesuisse.ch/bonappetit



10
chèques-bouchers
d'une valeur de
50 francs chacun à
gagner!



Date limite de participation: 1.12.2011
Conditions de participation sur Internet

Votre boucherie: