

Décembre 2011

Bon Appétit.

Un plaisir parfait

Bons conseils et délicieuses recettes
à base de viande suisse

*Recettes
spéciales*
basse
température



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

Suisse. Naturellement.



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Noël – saveurs en fête.



Calendrier de l'Avent
avec prix du jour:
www.viandesuisse.ch



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Le bon moment

Chère lectrice, cher lecteur,

Lorsque tout doit être parfait en cuisine, il faut choisir le bon moment. Pour un repas de fête, cela est parfois difficile. Car lorsque l'on est confortablement installé à table en bonne compagnie, il n'est pas si facile de prévoir quand les convives seront prêts pour le plat suivant. Avec ce numéro de «bon Appétit», j'aimerais donc vous aider à moins stresser et à accroître votre réussite en cuisine.

Pour cela, il faut tout d'abord les bons ingrédients. C'est pourquoi nous, les maîtres-bouchers, vous proposons presque exclusivement de la viande suisse. Parce que nous savons exactement d'où elle vient, nous pouvons à tout moment vous garantir une grande qualité.

Le bon stockage des morceaux de viande fraîche, un conseil de qualité et toutes nos spécialités sont notre contribution au plaisir parfait. Nous commençons à préparer les fêtes de fin d'année longtemps à l'avance,

de manière à ce que vous ayez tout ce qui vous tient à cœur au bon moment.

C'est en tout cas le bon moment maintenant pour vous adresser surtout un grand merci: pour votre fidélité constante envers nous, les boucheries suisses. Nous apprécions le contact personnel avec vous et sommes fiers que vous nous fassiez confiance.

Pour un plaisir parfait à l'occasion des fêtes, je vous souhaite sincèrement un «bon appétit»!

M. Sandmeier

Markus Sandmeier,
boucher de Kölliken AG



La cuisson basse température pour un plaisir suprême

Des températures plus basses à l'intérieur du four permettent de gérer aisément le minutage pour une viande parfaitement cuite. Vous vous épargnez ainsi une bonne dose de stress lorsque vous préparez un repas de fête.

Choix

Veau, bœuf, porc, agneau, poulet – toutes les viandes conviennent en principe pour la cuisson basse température. Cela dit, uniquement les morceaux nobles, maigres et aux fibres courtes. Ces morceaux ne doivent pas non plus être stockés longtemps.

Température du four

Cuire à basse température ne signifie pas seulement laisser un morceau de viande cuire pendant des heures dans le four. Il est également possible de bien maîtriser la chaleur, et de décider si la température à cœur souhaitée doit être atteinte rapidement ou plus lentement. Pour une cuisson lente, il faudra alors choisir une température de 80 à 90 degrés (recirculation). Mais les gros morceaux, notamment, peuvent aussi être cuits normalement à une température élevée et «réservés au chaud» seulement à la fin, après avoir atteint la bonne température à cœur.

Température à cœur

Un thermomètre permettant de contrôler et de maîtriser la température à cœur est indispensable pour la cuisson basse température. Piquez la pointe du thermomètre au milieu du morceau de viande et ne le retirez jamais avant la fin de la cuisson. Une viande rosée s'obtient avec une température à cœur de 50 à

55 degrés, et une viande bien cuite, à 60-70 degrés. Pour le poulet, la température doit toujours être d'au moins 65 degrés.

Saisie

On saisit la viande afin de lui conférer un goût délicat. Cela est en principe possible avant ou après la cuisson, comme l'ont démontré les nouvelles tendances culinaires. Mais je vous recommande de saisir votre viande avant, parce que son goût sera ainsi amplifié. Et aussi parce que vous serez moins stressé(e) au moment du dressage.

Dressage

La viande cuite à basse température sort du four chaude et non pas brûlante. Aussi, dressez-la sur des assiettes bien préchauffées. Et servez si possible en deux fois, de manière à ce qu'une portion reste au chaud pendant que l'autre est dégustée.

Achats

Si vous avez besoin de grosses quantités pour votre repas de fête, nous vous serions reconnaissants de commander votre viande deux à trois jours avant. Nous pourrions ainsi la préparer conformément à vos souhaits.

Et: bien entendu, vous pouvez également acheter un thermomètre chez votre boucher.



Médailles de filet de veau farci aux noisettes et aux raisins secs, bardés de lard à griller

Ingrédients pour 4 personnes | Temps de préparation: env. 30 min; temps de cuisson: env. 45 min

INGRÉDIENTS

- 
- 8 médaillons de veau suisse de 80 g chacun (demander au boucher de réaliser une petite entaille dans chacun d'eux)
 - ½ bouquet d'estragon
 - 2 cs de noisettes
 - 2 cs de raisins secs
 - 1 cs de moutarde de Dijon à l'ancienne
 - 8 tranches de bacon
 - Ficelle à rôtir
 - Sel, poivre du moulin
 - 2 cs d'huile d'olive
 - 1,25 dl de vin blanc sec
 - 1-2 cs de confiture de cynorhodon

PRÉPARATION

1 | Sortir les médaillons de veau du réfrigérateur environ 30 minutes avant de les préparer. Hacher grossièrement l'estragon, les noisettes et les raisins secs et les mélanger avec la moutarde de Dijon.

2 | Garnir les entailles des médaillons de veau avec cette préparation aux noisettes. Enrouler une tranche de lard autour de chaque médaillon, lier solidement avec la ficelle à rôtir, saler et poivrer.

3 | Saisir les médaillons des deux côtés pendant 2 à 3 minutes dans l'huile bien chaude, les déposer dans un plat allant au four et les faire cuire au four préchauffé à 80 degrés pendant 40 à 45 minutes.

4 | Pendant ce temps, déglacer le fond de cuisson dans la poêle avec le vin blanc, ajouter la confiture de cynorhodon et faire cuire quelques instants.

5 | Déposer les médaillons cuits sur des assiettes préchauffées. Verser le jus de viande du plat dans la sauce au cynorhodon et faire chauffer encore une fois. Saler, poivrer, verser sur les médaillons ou à côté, et servir aussitôt.

Servir avec un mélange de riz sauvage.



Bon Appetit. 7



Suisse. Naturellement.



8 *Bon Appétit.*

Notre meilleur morceau

La viande bovine suisse a sa place assurée dans nos assiettes, pas seulement au moment des fêtes. A raison – car ses avantages sont convaincants sur de nombreux plans.

Depuis longtemps, le plat de Noël préféré des Suissesses et des Suisses est la fondue chinoise. Fine et goûteuse, la viande de bœuf suisse joue un grand rôle dans ce succès. Il vaut donc la peine de regarder d'un peu plus près ce qui la rend si spéciale.

Durable et conforme aux règles de l'art

Les trois quarts de tous les bovins suisses passent une grande partie de leur vie au grand air. Ils mangent principalement de l'herbe et contribuent à une utilisation durable et judicieuse de nos surfaces de pâturage.

Une détention conforme aux règles de l'art et le souci de la nature sont profondément ancrés dans notre agriculture pratiquée sur une petite superficie. Chez nous, l'élevage des bovins se passe très bien, et de sévères lois, prescriptions et contrôles protègent les animaux. Même les trajets de transport vers l'abattoir sont beaucoup plus courts en Suisse que n'importe où ailleurs.

Précieuse et sûre

La viande bovine suisse est pauvre en graisses et contient entre 19,5 et 23,2 % de protéines de grande valeur. Elle est riche en oligo-éléments tels que le fer et le zinc, qui sont particulièrement bien absorbés par l'organisme dans cette forme. De plus, elle contient des vitamines du groupe B et d'autres minéraux importants.

Au contraire, on est sûr de l'absence d'hormones, de stimulateurs de performance antimicrobiens et de denrées fourragères génétiquement modifiées, car ils sont interdits chez nous. Il est possible de retracer le chemin parcouru par un seul morceau de viande jusqu'à l'étable, grâce à une chaîne de contrôles impeccablement documentés tout au long du processus de transformation, qui garantit également la meilleure qualité et une grande sécurité.

Il est donc bon de se dire que l'on peut savourer un bon morceau de viande bovine suisse sans aucune restriction. Bon appétit!




VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Bon Appétit. 9





Chateaubriand aux morilles, viande des Grisons et tomates-cerises

Ingrédients pour 4 personnes | Temps de préparation: env. 35 min; temps de cuisson: env. 90 min



INGRÉDIENTS

800 g	de chateaubriand (filet) de bœuf suisse
	Poivre du moulin
20 g	de morilles séchées
75 g	de viande des Grisons
2 cs	d'huile d'olive
100 ml	de vin rouge sec
150 g	de tomates-cerises
2-3 branches	de thym
	Sel de mer



2 | Saisir le chateaubriand dans l'huile bien chaude de tous côtés pendant 2 à 3 minutes, le déposer dans un plat allant au four et piquer un thermomètre à viande au milieu du morceau.

3 | Faire suer la viande des Grisons quelques instants dans le jus de cuisson, ajouter les morilles avec le liquide dans lequel elles ont ramolli et le vin rouge. Ajouter les tomates-cerises et le thym, puis laisser bouillir quelques instants. Sortir du feu, laisser refroidir un peu et verser la préparation autour du chateaubriand dans le plat.

PRÉPARATION

1 | Sortez le chateaubriand du réfrigérateur env. 1 heure avant de le préparer. Le frotter ensuite avec du gros poivre et laisser reposer à température ambiante. Rincer les morilles à l'eau froide et les faire ramollir dans 75 ml d'eau chaude pendant env. 10 minutes. Couper la viande des Grisons en grosses lanières.

4 | Laisser cuire 90 minutes au milieu du four préchauffé à 80 degrés. La température à cœur doit être de 55 degrés.

5 | Couper le chateaubriand en tranches et servir aussitôt sur des assiettes préchauffées. Assaisonner avec du sel de mer selon son goût.

Servir avec une polenta crémeuse.



Filet de porc au genièvre, romarin et chou frisé à la crème

Ingrédients pour 4 personnes | Temps de préparation: env. 45 min; temps de cuisson: env. 3 h

INGRÉDIENTS

800 g	de filet de porc suisse
2 cs	de baies de genièvre
1 bouquet	de romarin
	Sel, poivre du moulin
2 cs	d'huile d'olive
75 g	de lard paysan
600 g	de chou frisé
1,2 dl	de crème



PRÉPARATION

1 | Sortez le filet de porc du réfrigérateur env. 30 minutes avant de le préparer. Ecraser grossièrement les baies de genièvre et effeuiller le romarin. Frotter le filet de porc avec ces deux ingrédients, puis saler et poivrer. Saisir la viande de tous côtés pendant 5 à 6 minutes dans l'huile bien chaude. La déposer ensuite dans un plat allant au four et piquer un thermomètre à viande au milieu du morceau.

2 | Faire cuire au four préchauffé à 80 degrés pendant env. 3 heures. La température à cœur doit être de 60 à 65 degrés.

3 | Pendant ce temps, couper le lard en lanières et faire revenir dans une poêle. Couper le chou frisé en fines lanières, incorporer au lard et faire revenir quelques instants. Verser la crème, saler, poivrer, et laisser cuire env. 15 minutes à feu moyen.

4 | Couper le filet de porc en tranches, dresser sur des assiettes préchauffées avec le jus de viande et le chou frisé à la crème, et servir aussitôt.

Servir avec spaetzli.





Filet mignon de porc aux carottes vanillées



Ingrédients pour 4 portions enfants |

Temps de préparation: env. 25 min; temps de cuisson: env. 90 min

INGRÉDIENTS



1	filet mignon de porc suisse (d'env. 400 g)
	Sel, poivre du moulin
2 cs	d'huile d'olive
1 cs	de miel
½ bouquet	de ciboulette
1 botte	de carottes
1	échalote
30 g	de beurre
1	gousse de vanille

ment, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant env. 10 minutes. Fendre la gousse de vanille dans le sens de la longueur et la gratter à l'aide d'un couteau pour en extraire la pulpe. Incorporer pulpe et gousse aux carottes, et laisser cuire encore 5 minutes.

4 | Une fois la viande cuite, verser le jus de viande du plat dans les carottes et faire chauffer encore une fois. Couper le filet mignon de porc en tranches et dresser sur des assiettes préchauffées avec les carottes vanillées. Servir aussitôt.

PRÉPARATION

1 | Sortir le filet mignon de porc du réfrigérateur environ 30 minutes avant de le préparer. Saler et poivrer la viande puis la saisir de tous côtés pendant 2 à 3 minutes dans l'huile. Déposer la viande dans un plat allant au four, la badigeonner de miel et la parsemer de ciboulette ciselée.

2 | Faire cuire au four préchauffé à 80 degrés pendant 90 minutes.

3 | Pendant ce temps, peler les carottes et les couper grossièrement en dés. Peler l'échalote, la hacher finement et la faire blondir dans le beurre. Ajouter les carottes, saler légère-

Servir avec des pommes de terre sautées.



