

Février/Mars 2012

Bon Appétit.

A la manière suisse

Bons conseils et délicieuses recettes
à base de viande suisse

Les
classiques
toujours
au menu!



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

Suisse. Naturellement.



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Suisse. Naturellement.



POLYCONSULT

*Le chouchou
de la nation.*



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Fier d'être boucher

Chère lectrice, cher lecteur,

Oui, je ressens un peu de fierté. Tout d'abord à l'égard de mon métier, mais aussi de mon pays et de ses produits exceptionnels. Parce que j'aime ce travail, je suis naturellement motivé pour fournir de bonnes prestations. Et c'est aussi pour cela que je suis également devenu en 2010 champion de Suisse des apprentis de mon année de naissance.

C'est dans une petite entreprise que j'ai appris tout ce qu'il faut savoir pour travailler comme boucher. On m'y a enseigné notamment le soin et la pensée qualitative. Ces critères sont devenus plus importants qu'une production de masse frénétique. C'est ainsi que j'ai découvert ce qu'était la bonne qualité et que j'ai appris à l'apprécier. La viande suisse de ma région me procure depuis lors une joie particulière, parce qu'il est tout simplement bon d'offrir à la fin un produit parfait.

J'aime ma région natale suisse pour sa diversité. Il y a tellement de choses à découvrir et j'aime aussi nos traditions. Mais cela ne signifie pas que je m'attaque à tout sans réfléchir. Au contraire: je veux apporter ma propre créativité et renouveler ce qui a fait ses preuves en y apportant des idées neuves. Cela vaut également pour les recettes de plats classiques que je vous présente dans ce livret.

Je vous souhaite d'ores et déjà un «bon appétit»!

M. Müller

Marco Müller, meilleur apprenti 2010, devant l'entreprise de ses parents à Thoune, où il travaille aujourd'hui.



Traditions culinaires suisses

Nos plats sont tout aussi variés que notre pays. Les recettes traditionnelles viennent des temps où servir un morceau de viande était encore quelque chose de tout à fait spécial. Généralement, il faut pour cela des viandes plus simples et bon marché.

100% suisse

Pour préparer ce classique qu'est le papet vaudois, par exemple, utilisez uniquement des ingrédients locaux: dressez saucissons vaudois ou saucissés aux choux sur un lit de poireaux, pommes de terre, beurre, oignons, ail, épices, bouillon et vin blanc. Tout cuit ensemble dans un seul faitout. Il n'y a rien de plus simple!

Emincé

Pour préparer l'émincé original de Zurich, on utilise de la viande de veau. Mais ce plat est délicieux également avec du poulet ou du porc. Ces trois viandes peuvent même être associées. Seul le bœuf ne devrait pas être mélangé, car il présente des caractéristiques différentes en matière de goût et de temps de cuisson. Par ailleurs: vous pouvez également demander à votre boucher d'émincer d'autres viandes (p.ex. de l'agneau).

Haché et rôti

Votre boucher confectionne des rôtis hachés et des atriaux d'après de propres recettes maison. Enfermées dans une crépine de porc selon la méthode classique, ces délicatesses sont prêtes à cuire à la poêle ou au four. Mais si vous souhaitez faire tout vous-même, nous

vous mélangerons volontiers la viande selon votre propre recette – avec ou sans chair à saucisse.

La parade des soupes

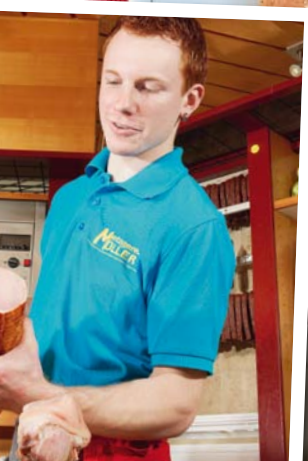
A elles seules, les soupes montrent déjà les nombreuses et délicates variations qui existent d'une région suisse à une autre: minestrone du Tessin, soupe de châlet de Fribourg, soupe à l'orge des Grisons pour ne citer que les plus célèbres. Accompagnée d'une délicate saucisse, la soupe devient pendant la saison froide un délicieux repas qui réchauffe. Les bonnes saucisses se trouvent en grand nombre dans toutes les boucheries suisses et sont différentes d'une région à l'autre. Il vous suffit de demander!

Des classiques qui ont du pep's

Sur les pages suivantes, je vous présente quelques plats classiques suisses. Mais pas simplement à l'aide d'une recette «normale» – plutôt réinterprétés avec quelques idées fraîches. Laissez-vous séduire et surprendre!

Plus d'infos sur les diverses spécialités carnées suisses: viandesuisse.ch/bonappetit





Suure Mocke

Ingrédients pour 6 personnes

Temps de préparation: 5 jours de marinade,

env. 45 min de préparation, env. 150 min de cuisson

INGRÉDIENTS

1,2 kg de rôti de bœuf suisse
(p.ex. pièce ronde)

Pour la marinade

1 poireau
1 carotte
150 g de céleri
2 oignons
1,2 l de vin rouge léger
1 dl de vinaigre de vin rouge
2 branches de romarin
2 feuilles de laurier
2-3 clous de girofle
8-10 grains de poivre noir
4 baies de genièvre
grossièrement écrasées
1 petit bâton de cannelle

Pour le rôti

3 cs d'huile d'olive
1 cc de concentré de tomates
2 cs de farine
1 cc de sucre
Sel, poivre du moulin

PRÉPARATION

1 | Couper grossièrement en dés les légumes destinés à la marinade, et les porter à ébullition dans une poêle avec le vin rouge, le vinaigre,

les fines herbes et les épices. Verser dans une terrine et laisser refroidir. Mettre le rôti de bœuf dans la marinade en veillant à ce qu'il soit entièrement recouvert. Couvrir et réserver au frais 4 à 5 jours, en retournant la viande chaque jour.

2 | Retirer la viande et les dés de légumes de la marinade et éponger la viande avec du papier absorbant. Porter la marinade à ébullition en écumant. Passer ensuite au tamis fin et réserver.

3 | Saler et poivrer le rôti. Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et bien saisir la viande de tous côtés. Sortir le rôti, mettre les légumes dans la sauteuse et les saisir. Ajouter le concentré de tomates, le sucre et la farine, et faire griller rapidement. Mouiller tout en remuant env. 6 dl de la marinade réservée et porter à ébullition.

4 | Remettre la viande dans la sauteuse (la sauce doit couvrir le rôti à mi-hauteur). Saler et poivrer. Poser le couvercle sur la sauteuse et faire braiser à feu moyen pendant env. 2 heures et demie. Tourner souvent la viande.

5 | Sortir le rôti, laisser reposer 10 minutes, le couper en tranches et servir avec la sauce.

Accompagner d'une purée de pommes de terre et céleri.



Conseil

En passant commande à l'avance, votre boucher fera volontiers mariner le rôti pour vous.



Suisse. Naturellement.



8 *bon Appétit.*

La viande préférée des Suisses

La viande porcine est incontestablement en tête du hit-parade de la consommation suisse. Elle s'utilise de multiples façons, est tendre et goûteuse et de grande qualité – tant qu'elle vient de Suisse.

Rôtis, côtelettes juteuses, jambon, lard, salami: la liste des délicatesses à base de viande porcine est loin d'être exhaustive. Cela explique d'une part pourquoi elle est si appréciée. Mais la deuxième raison importante dans notre pays est la grande qualité, qui n'est pas due au hasard.

Des animaux bien protégés. Les porcs eux-mêmes ont déjà de meilleures conditions de vie en Suisse. Près des deux tiers d'entre eux vivent dans des porcheries particulièrement respectueuses des animaux, et plus de la moitié profite de sorties régulières en plein air. Toutes les exploitations d'élevage porcin suisses sont de taille raisonnable. Et il est indéniable que nos porcheries sont plus spacieuses que n'importe où en Europe. Car des lois et des prescriptions sévères protègent les animaux sans aucune exception.

Recycleurs écologiques de déchets. Les porcs sont omnivores. Ils sont nourris notamment avec des céréales fourragères suisses, ainsi que des sous-produits issus de la fabrication de denrées alimentaires, comme le petit-lait, la purée-pelure de pommes de

terre, la mélasse et les restes de pain. Cela est très judicieux sur le plan écologique.

Traçabilité garantie. Nos lois stipulent que le parcours du moindre morceau de viande doit pouvoir être remonté jusqu'à l'étable. Cette transparence renforce la pensée qualitative parce que toutes les personnes impliquées portent ici leur part de responsabilité.

Des plaisirs variés

Aucune autre viande n'est plus fréquente dans les spécialités suisses que la viande porcine. Cela est particulièrement vrai pour les saucisses, sachant que même des célébrités comme le saucisson vaudois ou le cervelat en contiennent aussi.

Offrez-vous un jour un voyage de découverte culinaire à travers la Suisse! A chaque pas, vous redécouvrirez la viande porcine suisse. Nous vous souhaitons un bon appétit.

Plus d'infos sur la viande porcine:
viandesuisse.ch/bonappetit



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Bon Appétit. 9




Capuns

Ingédients pour 4 personnes (env. 20 capuns)

Temps de préparation: env. 60 min;

temps de cuisson: env. 20 min

INGRÉDIENTS



150 g	de salsiz
100 g	de viande des Grisons
250 g	de farine
3	œufs
5 cs	de lait
1	oignon
½ bouquet	de persil
½ bouquet	de ciboulette
env. 20	feuilles de blettes
50 g	de beurre
2,5 dl	de bouillon
1,5 dl	de crème
75 g	de jambon cru

PRÉPARATION

1 | Pâte: travailler la farine, les œufs, le lait et une pincée de sel, puis laisser reposer env. 30 minutes.

2 | Pendant ce temps, peler l'oignon et le couper en petits dés. Hacher

finement le persil et la ciboulette. Couper le salsiz et la viande des Grisons en petits dés. Blanchir par portions les feuilles de blettes env. 1 minute dans de l'eau bouillante. Refroidir dans de l'eau froide et les poser sur un torchon.

3 | Faire chauffer 30 g de beurre, y faire blondir les oignons et ajouter les fines herbes, le salsiz et la viande des Grisons. Saler, poivrer, laisser un peu refroidir et incorporer cette préparation à la pâte.

4 | Répartir 1 cs de pâte sur chaque feuille de blette, retourner les bords des feuilles et rouler.

5 | Dans une grande casserole, porter le bouillon et la crème à ébullition, ajouter les capuns et laisser mijoter à feu moyen pendant 8 à 10 minutes.

6 | Couper le jambon cru en lanières et saisir dans le reste de beurre de façon que le jambon soit croustillant.

7 | Dresser les capuns avec la sauce, garnir avec les lanières de jambon et servir aussitôt.

Servir avec une salade ou du pain.

Emincé zurichois

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



INGRÉDIENTS

600 g de viande de veau suisse
(p.ex. noix pâtissière)
Poivre du moulin
200 g de champignons de Paris
1 oignon
40 g de beurre
1,5 dl de vin blanc sec
2,5 dl de crème
1 dl de bouillon
Sel
½ bouquet de persil

PRÉPARATION

- 1 | Couper la viande en fines lanières et poivrer légèrement. Nettoyer les champignons et les couper en lamelles. Peler l'oignon et le couper en petits dés.
- 2 | Dans une poêle, faire chauffer le beurre, y saisir les lanières de viande par portions, les sortir de la poêle et les réserver au chaud.
- 3 | Saisir les oignons et les champignons dans la poêle sans cesser de remuer. Déglacer avec le vin blanc, la crème et le bouillon, puis laisser mijoter jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse.
- 4 | Déposer la viande dans la sauce, faire chauffer quelques instants, saler et poivrer.
- 5 | Avant de servir, parsemer de persil haché.

Accompagner de Rösti.

Conseil

Le veau peut être remplacé par du poulet ou du porc. Votre boucher coupera volontiers pour vous la viande en lanières.





D'autres recettes sur
viandesuisse.ch/bonappetit

Viande hachée avec cornettes et compote de pommes

Ingrédients pour 4 portions enfants
Temps de préparation: env. 35 min

PRÉPARATION

1 | Compote de pommes: peler les pommes, les couper en quatre, retirer le cœur avec les pépins et couper la chair grossièrement. Mettre dans une casserole. Ajouter le sucre, le bâton de cannelle et 1 dl d'eau. Porter à ébullition à feu moyen, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 10 à 15 minutes.

2 | Peler l'oignon, le couper en petits dés et faire chauffer dans une poêle avec du beurre. Ajouter la viande hachée et saisir sans cesser de remuer. Ajouter le concentré de tomate et faire revenir rapidement. Ajouter le bouillon et la feuille de laurier. Laisser mijoter légèrement pendant 10 minutes. Saler et légèrement poivrer.

3 | Pendant ce temps, faire cuire les cornettes en suivant les instructions sur l'emballage.

4 | Dresser les cornettes avec la viande hachée, parsemer de fromage selon les goûts et servir avec la compote de pomme.

Accompagner de salade.

INGRÉDIENTS

600 g	de viande hachée maigre de bœuf suisse
1	oignon
30 g	de beurre
2 cc	de concentré de tomates
1 dl	de bouillon
1	feuille de laurier
	Sel, poivre du moulin
300 g	de cornettes
100 g	de fromage râpé (p.ex. gruyère)

Pour la compote de pommes

2-3	pommes acidulées (p.ex. Boskop)
1-2 cs	de sucre
1	bâton de cannelle



L'équipe suisse qui gagne

Faire du sport demande une alimentation équilibrée et saine. Depuis de nombreuses années, Viande Suisse encourage la relève de notre sport national et est partenaire officiel de l'équipe suisse de ski. L'étroite collaboration entretenue avec Swiss-Ski est devenue au fil du temps une véritable success story.

Autres infos sur l'engagement de sponsoring:
viandesuisse.ch/bonappetit
swiss-ski.ch/fr

SwissSki

PARTENAIRE OFFICIEL



Votre boucherie: