

Septembre 2012

Bon Appétit.

Recettes pour petits gourmets!

Bons conseils et délicieuses recettes à base de viande suisse

Avec
concours de
coloriage.



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



Suisse. Naturellement.



Tout le reste n'est que garniture.

*Aucune bouchée pour maman,
aucune bouchée pour papa,
toutes les bouchées pour moi!*



**Viande
Suisse**

Tout le reste n'est que garniture.

Clientèle favorite

Chère lectrice, cher lecteur,

Tous mes clients me prennent à cœur, et particulièrement les enfants. Etant père de trois enfants, j'ai vite compris qu'ils étaient de véritables gourmets et qu'ils savaient parfaitement reconnaître et apprécier des viandes et préparations de qualité. En choisissant le menu, il faut donc tenir compte de quelques éléments. Rendez-vous sur la page suivante pour connaître mes conseils.

J'aime les clients exigeants comme les enfants, ils ne disent que la vérité et m'encouragent à donner le meilleur de moi-même et à trouver toujours de «jeunes» idées. Bien entendu, tout commence par l'origine de la viande. Chez moi, elle provient uniquement

du canton de Neuchâtel, exceptée la viande de cheval, racks et filets d'agneau. Mes spécialités maison sont ma contribution personnelle au plaisir suprême.

Mes clients ne sont pleinement satisfaits que s'ils ont été bien conseillés et servis, la rondelle de saucisse que j'offre aux enfants en fait bien sûr partie. Voir leurs yeux qui brillent est la meilleure façon d'expliquer pourquoi ils sont justement mes clients préférés.

Je vous souhaite un «bon Appétit» autour de la table familiale!



Claude-Alain Christen,
boucher et papa
à La-Chaux-de-Fonds (NE)



Pour les petits gourmets

Les enfants sont de fins gourmets, mais ils n'ont pas les mêmes préférences que les adultes. Voici quelques conseils pour faire mouche auprès d'eux.



Les enfants aiment particulièrement:

- la viande finement hachée, comme on la trouve dans les quenelles ou le fromage d'Italie, mais aussi dans un grand nombre de saucisses telles que les saucisses de Vienne, les saucisses à rôtir de veau, le cervelas, etc.;
- la viande hachée, l'émincé, le rôti et le poulet;
- les morceaux de viande tendres et finement assaisonnés.

Sans oublier ceci: l'appétit grandit également lorsque cela sent bon!



Ce que les enfants aiment moins:

- la viande grasse ou persillée;
- la viande dure et fibreuse;
- la viande pas cuite;
- les gros morceaux (de gras) dans les saucisses;
- la nourriture trop épicée.



Pour les enfants, cuisiner est une expérience.



Ils peuvent aider à faire beaucoup de choses, et préfèrent être là dès le début.

- **Lors des achats:** participer aux décisions incite à aider. Et le boucher offre en plus une rondelle de saucisse.
- **Lors de la préparation de la viande:** tous les enfants aiment malaxer, mettre en forme et assaisonner. La viande hachée convient bien pour être roulée (p.ex. boulettes de viande) ou mise en forme (p.ex. hamburger). De grands emporte-pièces pour biscuits peuvent ici être très utiles.

- **Lors de la préparation des garnitures:** peler et couper.
- **Lors de la cuisson:** mélanger et surveiller.
- **Lors du dressage:** décorer.

Evitez les recettes qui demandent un temps de préparation extrêmement minuté. Evitez également l'huile très chaude dans les poêles car les projections sont dangereuses pour les enfants.

Minirôtis de viande hachée aux carottes en lanières

Ingrédients pour 4 portions enfants | Temps de préparation: env. 15 min,
temps de cuisson: env. 35 min

INGRÉDIENTS

- 400 g de viande de bœuf suisse hachée
- 1 échalote
- 2 œufs
- Sel
- Paprika doux en poudre
- 150 g de carottes coupées en fines lanières
- 125 ml de crème
- Jus de citron selon son goût



RÉALISATION

- 1** | Peler l'échalote et la couper en petits dés. Bien mélanger avec la viande hachée, les œufs, le sel, le paprika et les carottes en lanières. Former 4 petits rôtis de viande hachée et les déposer dans un plat allant au four.
- 2** | Faire cuire 20-25 minutes au four préchauffé à 180 degrés. Retirer la viande du plat et réserver au chaud.
- 3** | Diluer le jus de cuisson dans le plat avec un peu d'eau, verser dans une petite poêle et porter à ébullition avec la crème. Laisser mijoter 3-4 minutes, assaisonner de sel et de jus de citron, et servir avec les rôtis de viande hachée.

Accompagner d'une purée de pommes de terre.



Bon Appétit. 7

Ce dont les enfants ont besoin

La viande joue un rôle important dans l'alimentation des enfants – en tant que fournisseur de nutriments tels que protéines, fer, zinc et vitamines du groupe B.

Les enfants ont besoin des nutriments les plus divers. C'est la seule façon pour eux d'être en bonne santé et performants, de grandir et de se développer au mieux. La quantité et la nature de ce qu'un enfant mange et boit sont décisives. Une alimentation adaptée aux enfants doit par conséquent être surtout diversifiée.

Cela signifie: tous les jours de l'eau, des fruits, des légumes, des produits laitiers et à base de céréales complètes ainsi que, régulièrement, de la viande, du poisson, des œufs ou d'autres fournisseurs de protéines. Les aliments gras et sucrés ne doivent en





revanche être consommés qu'occasionnellement et en petites quantités.

La viande est un important fournisseur de protéines de grande qualité, ce qui compte tout particulièrement pour la croissance et le développement des enfants. La viande apporte également une contribution déterminante aux apports en minéraux (p.ex. fer ou zinc) et en vitamines (p.ex. B₁, B₂ ou B₁₂), qui remplissent d'importantes fonctions dans le métabolisme (par exemple pour l'hématopoïèse ou la production d'énergie).

La variété est indiquée également dans le choix de la viande. La viande maigre contient nettement plus de protéines de grande qualité, de fer et de vitamine B₁₂ que les morceaux de viande gras ou



les produits de charcuterie et carnés largement transformés – et, de surcroît, nettement moins de graisse et de sel. Chaque espèce animale offre à la fois des morceaux maigres et des morceaux plus riches en graisse. La poitrine de poulet, l'escalope nature, le jambon, la viande des Grisons ou encore le Mostbröckli, sont peu gras.

Pour qu'un repas soit équilibré, il faut accompagner la viande de légumes ou de salade, et de féculents comme des pâtes, des pommes de terre, du riz ou du pain.



Plus d'infos sur les substances nutritives de la viande: viandesuisse.ch/bonappetit



Tout le reste n'est que garniture.





Petites escalopes de veau panées aux corn flakes

Ingrédients pour 4 portions enfants | Temps de réalisation: env. 40 min

INGRÉDIENTS

- 8 escalopes de veau suisse d'env. 60 g chacune
- 1 échalote
- 1 concombre
- 120 g de beurre
- Sel
- 1 cs de miel
- 80 g de corn flakes
- 1 œuf
- Farine

RÉALISATION

- 1** | Peler l'échalote et la couper en petits dés. Peler le concombre, le couper en deux dans le sens de la longueur et retirer les pépins à l'aide d'une petite cuillère. Couper le concombre en bouchées.
- 2** | Dans une poêle, faire chauffer 30 g de beurre et y faire blondir les petits dés d'échalote. Ajouter le concombre, saler légèrement et faire revenir quelques instants. Ajouter le miel, couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 5-6 minutes. Retirer du feu et réserver au chaud.
- 3** | Ecraser grossièrement les corn flakes. Battre l'œuf dans une assiette creuse. Rouler les escalopes de veau tout d'abord dans la farine, puis dans l'œuf battu, et enfin dans les corn flakes. Bien presser la panure.
- 4** | Dans une grande poêle, saisir les escalopes de veau env. 3 minutes des deux côtés dans le reste de beurre et à feu moyen.
- 5** | Saler légèrement les escalopes de veau et servir avec le concombre.

Crêpes à l'émincé de poitrine de poulet

Ingrédients pour 4 portions enfants | Temps de réalisation: env. 55 min

INGRÉDIENTS



Pour l'émincé

500 g de poitrine de poulet suisse
1 échalote
env. 40 g de beurre
200 g de mélange de petits pois-carottes (surgelé)
2 dl de crème
Sel
Jus de citron

Pour les crêpes

75 g de farine
2 œufs
140 ml de lait
1 pincée de sel
env. 60 g de beurre

RÉALISATION

1 | Mélanger soigneusement les ingrédients pour la pâte à crêpes et laisser reposer 10 minutes. Confectionner ensuite des crêpes de même épaisseur dans le beurre. Réserver au chaud.

2 | Peler l'échalote et la couper en fines lamelles. Couper la poitrine de poulet en fines lanières et saisir à la poêle dans le beurre. Ajouter les échalotes et faire cuire à feu moyen pendant 3-4 minutes. Ajouter les légumes et faire suer quelques instants. Verser la crème et laisser mijoter jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Assaisonner selon son goût avec du sel et du jus de citron.

3 | Déposer les crêpes sur les assiettes. Répartir l'émincé et les replier.









Riz Casimir au filet mignon de porc en lanières et aux amandes en bâtonnets caramélisés

Ingrédients pour 4 portions enfants | Temps de réalisation: env. 45 min

INGRÉDIENTS

500 g de filet mignon de porc suisse
2 cs de sucre
60 g d'éclats d'amandes
60 g de beurre
1 échalote
1 pomme acidulée
1 poire
env. ½ cc de curry doux en poudre
2 dl de crème
Sel



RÉALISATION

- 1 | Faire caraméliser légèrement le sucre dans une poêle. Retirer la poêle du feu, ajouter les éclats d'amandes et faire dorer. Ajouter 20 g de beurre et faire fondre en remuant. Laisser refroidir sur du papier-cuison.
- 2 | Peler l'échalote et la couper en petits dés. Couper les fruits en dés.
- 3 | Couper le filet mignon de porc en fines lanières et saisir dans le reste de beurre pendant 2-3 minutes. Retirer ensuite la viande de la poêle et réserver au chaud.
- 4 | Faire blondir les petits dés d'échalote dans la graisse de la poêle. Ajouter les fruits et faire revenir quelques instants. Ajouter le curry, mélanger, verser la crème et laisser mijoter 3-4 minutes.
- 5 | Déposer dans la poêle le filet mignon de porc avec le jus de viande obtenu, faire chauffer brièvement et saler. Parsemer d'amandes et servir.

Accompagner de riz.

D'autres recettes sur:

viandesuisse.ch/recettes

Concours

Colorie une belle journée!

Plus c'est coloré, mieux c'est: avec Carnelli, on ne s'ennuie jamais. Colorie la feuille illustrant ses aventures et envoie-la à l'adresse indiquée. Avec un peu de chance, toi non plus, tu ne t'ennuieras pas, car parmi tous les envois, nous tirerons au sort

1 journée pour 3 enfants et 2 adultes dans un parc aquatique

(à l'Alpamare, Pfäffikon, au Bernaqua Westside, Berne-Brünnen, ou à l'Aquaparc, Le Bouveret),
20 peluches Carnelli originales.

Les principales règles du concours figurent sur la feuille à colorier. Demande à une boucherie de te donner d'autres feuilles si tu en as besoin, ou télécharge-les directement sur Internet à l'adresse: viandesuisse.ch/bonappetit (une sélection des images y sera également diffusée après la date-limite d'envoi).

Bonne chance!

Juskila 2013: s'inscrire maintenant!

Si vous avez 13 ou 14 ans, attention: du 2 au 9 janvier 2013, vous pouvez passer une semaine gratuitement sur le légendaire camp de ski de la jeunesse suisse, dont Viande Suisse est le sponsor principal. **Infos et inscription: juskila.ch**

Votre boucherie: