

Décembre 2012

Bon Appétit.

Simplicité raffinée

Bons conseils et délicieuses recettes à base de viande suisse

Des recettes
à la fois
délicieuses et
faciles à réaliser
pour les fêtes!



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



Suisse. Naturellement.



Tout le reste n'est que garniture.

*La bûche de Noël
des gourmets.*



Tout le reste n'est que garniture.

Le temps du plaisir

Chère lectrice, cher lecteur,

Qui a envie, durant les fêtes, de passer tout son temps en cuisine? Il est bien plus agréable de prendre du plaisir au milieu de ses proches et de se laisser vivre. Mais un bon repas composé de plusieurs plats requiert aussi souvent beaucoup de travail.

Avec ce numéro de «bon Appétit», nous souhaitons vous démontrer que cela peut également être très simple. Nous vous proposons ici des recettes qui marient parfaitement plaisir et belle présentation – et donnent beaucoup moins à faire que ce qu'il peut paraître.

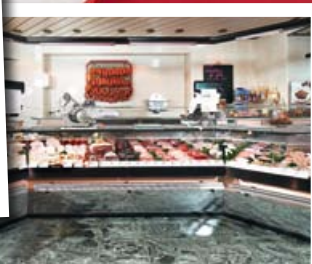
Toutefois, pour un bon repas, les talents culinaires ne suffisent pas à eux seuls. Des ingrédients de première qualité sont

également nécessaires. La viande suisse, stockée et préparée par nous, les professionnels de la viande, constitue ici toujours le meilleur choix. Tout particulièrement lorsqu'elle provient des environs proches – comme c'est le cas chez nous.

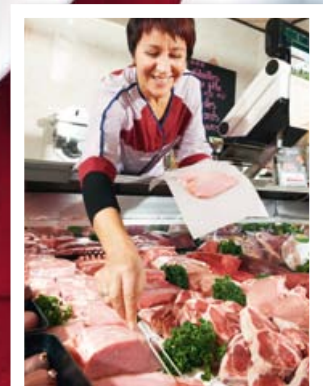
Je vous souhaite de passer des fêtes savoureuses, ainsi qu'un «bon appétit»!



Marc Vuagniaux,
boucher vaudois de Bex,
et son épouse Ines.



Cuisine
festive



Il peut être très simple et rapide de préparer un menu de fête parfait – tout particulièrement avec l'aide de votre boucher.

Achetée fraîche

Dans votre boucherie, toute la viande est stockée de manière optimale et fraîchement coupée. Vous pouvez en toute tranquillité nous faire part de vos souhaits particuliers, nous y répondrons volontiers. Mais commandez suffisamment tôt avant les fêtes pour que nous puissions nous organiser. Nous détaillons en portions et emballons tout si parfaitement que cela peut se conserver pendant plusieurs jours dans le réfrigérateur de manière propre et pratique.

Correctement sélectionnée

Les rôtis et les morceaux nobles cuits à basse température sont parfaits pour les festins en grand comité. Ils se préparent sans aucun problème et laissent suffisamment de temps pour le reste.

Savoureusement dressée

Comme chacun sait, on mange aussi avec les yeux. C'est pourquoi on trouve un repas bien dressé délicieux, avant même d'avoir goûté la première bouchée.

- Prenez pour cela de grandes assiettes, que vous ne remplirez pas à ras bord.
- Préchauffez les assiettes et disposez dessus de petites portions de sorte que les aliments ne refroidissent pas.

- De même, disposez pour changer la viande sur la garniture plutôt qu'à côté.
- En ce qui concerne les garnitures, veillez aux contrastes des couleurs. La viande présente particulièrement bien avec du vert frais et des tons clairs.
- Apportez une touche de couleur supplémentaire avec une petite décoration additionnelle et donnez au plat une note particulière (avec p.ex. une petite branche de n'importe quelle herbe ou un petit morceau de légume découpé à l'emporte-pièce). Faites en l'occurrence preuve de créativité, mais de manière très sobre.

Travail simplifié

Tout particulièrement pendant les fêtes, votre boucher peut vous faciliter le travail. Le choix est vaste:

- terrines, pâtés et antipasti,
- viande chinoise dressée en assiette,
- filets prêts à cuire ou jambons en croûte,
- escalopes en portions individuelles, de sorte que chaque convive puisse déguster sa viande préférée, et bien plus encore.

Autres idées de recettes pour les fêtes:



viandesuisse.ch/bonappetit



Entrecôtes au potiron cuit à l'étuvée

Ingrédients pour 4 personnes | Temps de préparation: env. 45 min

INGRÉDIENTS

- 
- 
- 4 entrecôtes de bœuf suisse (d'environ 200 g chacune)
 - 600 g de potirons (p.ex. potiron muscade)
 - 1 échalote
 - 40 g de beurre
 - Sel, poivre du moulin
 - 1 petit bâton de cannelle
 - 2 cs de raisins de Corinthe
 - 2 dl de vin rouge sec
 - 4 oignons
 - 2 cs d'huile d'olive
 - 1 petite branche de romarin

PRÉPARATION

- 1** | Peler les potirons et les couper en petits quartiers. Peler l'échalote et la couper en petits dés. Dans une poêle, faire chauffer le beurre, y faire blondir l'échalote, ajouter les potirons, et assaisonner avec le sel et la cannelle. Faire cuire lentement à feu moyen en remuant de temps en temps. Réserver au chaud.
- 2** | Faire mariner les raisins de Corinthe 10 minutes dans le vin rouge. Pendant ce temps, peler les oignons, les couper en deux, puis en fines lanières.
- 3** | Poivrer les entrecôtes. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et saisir les entrecôtes 3 à 4 minutes de chaque côté. Sortir la viande et réserver au chaud.
- 4** | Jeter les oignons dans la graisse de cuisson et les faire blondir. Ajouter les raisins de Corinthe avec le vin pour déglacer. Effeuille le romarin et l'ajouter. Faire bouillir la sauce quelques instants, saler et poivrer.
- 5** | Passer les entrecôtes quelques instants dans la sauce chaude et servir avec les quartiers de potiron.

Accompagner de petites pommes de terre sautées.





Grande distribution de cadeaux

La viande suisse garantit non seulement un plaisir suprême, mais offre aussi un grand choix de délicatesses pour les fêtes.

Des classiques appréciés

Les morceaux nobles comme le filet sont particulièrement demandés en ce moment, notamment bien sûr pour la fondue chinoise, la fondue bourguignonne ou le grill de table.

Il faut cependant observer trois règles d'hygiène ici:

1. Ne pas couper la viande crue et les autres denrées alimentaires sur la même planche. Bien laver chaque fois planches, couteaux, ustensiles de cuisine ainsi que ses mains.

2. Principe des deux assiettes: toujours mettre la viande crue sur une assiette à part. Elle ne doit pas entrer en contact avec de la viande cuite, des sauces ou d'autres garnitures.
3. Toujours faire cuire complètement la viande, notamment le poulet.

Les personnes qui aiment varier les plaisirs au niveau des morceaux nobles peuvent particulièrement bien mettre en valeur le caractère de la viande délicate en la saisissant ou en la faisant cuire à basse température.

Des alternatives appétissantes

Plus vigoureux, mais tout aussi bons: les morceaux de viande à braiser au four ou dans une cocotte en fonte, comme un rôti, un gigot, un ossobuco et bien d'autres délicatesses encore. Tous ces mets savoureux sont bon marché, ce qui est également un cadeau bienvenu.



La tendre viande de volaille – de poulet et de dinde – est parfaite pour concocter bon nombre de délicieuses recettes en entrée ou en plat principal.

De nombreux chefs cuisiniers ont redécouvert ces dernières années des morceaux moins connus comme les abats, la langue ou la queue de bœuf. Les tours de force qu'ils réussissent dans l'assiette sont si bons qu'il vaut également la peine de tester l'une de leurs recettes à la maison.

Et pour les insatiables, sachez qu'il vous reste les nombreuses spécialités de notre pays. Chaque région possède des saucisses, des jambons ou de la viande séchée qui sont confectionnés d'après de propres recettes. Consommés chauds ou froids, ils viennent véritablement parfaire les festins de fin d'année.

20 bons
de boucherie
de CHF 50.-
à gagner!

Votre avis nous intéresse!

Dites-nous ce qui vous plaît dans le «bon Appétit» et ce que nous pouvons encore améliorer. Pour ce faire, vous pouvez dès maintenant – et jusqu'à fin décembre – remplir un questionnaire sur le site Web viandesuisse.ch/bonappetit. 20 bons de boucherie d'une valeur de 50 francs chacun seront tirés au sort parmi les participants pour les récompenser.



Tout le reste n'est que garniture.





Filet mignon de porc aux dattes et aux noisettes

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

INGRÉDIENTS



- 8 médaillons de filet mignon
de porc suisse
(d'env. 80 g chacun)
- 4 dattes
- 1 cs de noisettes
- 2 branches de thym
- 1 citron bio
- 8 baies de genièvre
- 8 tranches de lard paysan
- 3 cs d'huile d'olive
- 1 dl de vin rouge sec
- 3 dl de bouillon
- 30 g de beurre froid
- Sel, poivre du moulin

PRÉPARATION

1 | Couper les dattes en deux et les dénoyer, hacher grossièrement les noisettes. Effeuilier le thym et mélanger le tout.

2 | Faire une petite entaille dans chaque médaillon de filet mignon (vous pouvez également demander à votre boucher de le faire) et les farcir avec la préparation aux dattes.

Passer le citron sous l'eau chaude et râper finement la peau. Piler grossièrement les baies de genièvre. Assaisonner la viande avec ces deux ingrédients, après les avoir mélangés. Enrouler chaque médaillon d'une tranche de lard paysan.

3 | Dans l'huile d'olive bien chaude, saisir les médaillons du côté où les extrémités du lard se rejoignent, puis faire cuire de tous côtés environ 4 à 5 minutes. Sortir la viande de la poêle et réserver au chaud.

4 | Déglacer le fond de cuisson avec le vin rouge, ajouter le bouillon et bien faire bouillir. Mélanger le beurre froid coupé en petits morceaux dans la sauce lorsqu'elle ne bout plus. Assaisonner avec un peu de sel et du gros poivre, et servir avec les médaillons.

Accompagner de feuilles de choux de Bruxelles cuites à la vapeur et de Spätzli.



Côtelettes de veau aux échalotes braisées

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

INGRÉDIENTS

4	côtelettes de veau suisse (de 250 à 300 g chacune)
1	orange bio
½ bouquet	de thym-citron
3 cs	d'huile d'olive
	Sel marin, poivre du moulin
300 g	d'échalotes
1 cs	de sucre glace
2 dl	de marsala
30 g	de beurre froid

PRÉPARATION

1 | Passer l'orange sous l'eau chaude et la peler par exemple à l'aide d'un zesteur. Presser le jus et réserver. Effeuilier le thym-citron et mélanger avec le zeste d'orange, l'huile d'olive et le poivre. Badigeonner uniformément les côtelettes de veau de cette préparation. Peler les échalotes et les couper en deux ou en quatre en fonction de leur grosseur.

2 | Faire chauffer une grande poêle et y saisir les côtelettes de veau de chaque côté à feu vif. Faire ensuite cuire la viande 10 à 15 minutes au four préchauffé à 160 degrés.

3 | Pendant ce temps, faire blondir les échalotes dans la graisse de cuisson, saupoudrer de sucre glace et faire caraméliser légèrement. Déglacer avec le marsala, ajouter le jus d'orange et faire bouillir.

4 | Sortir les côtelettes de veau du plat et assaisonner avec du sel marin. Incorporer le jus de viande obtenu dans la sauce selon son goût, mélanger le beurre froid dans la sauce lorsqu'elle ne bout plus, saler et poivrer. Servir immédiatement.

Accompagner d'une polenta blanche.





Escalopes de porc à la sauce à l'abricot et à la vanille



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

INGRÉDIENTS



4	escalopes de porc suisse (d'env. 80 g chacune)
1	échalote
120 g	d'abricots secs
1	gousse de vanille
30 g	de beurre
3 dl	de bouillon
	Sel

PRÉPARATION

1 | Peler l'échalote et la couper en petits dés. Couper les abricots en deux, fendre la gousse de vanille dans le sens de la longueur et la gratter à l'aide d'un petit couteau pour en extraire la pulpe.

2 | Faire cuire les escalopes dans le beurre chaud environ 3 à 4 minutes des deux côtés. Retirer la viande de la poêle et réserver au chaud.

3 | Jeter les échalotes dans la graisse de cuisson et les faire blondir. Ajouter les abricots et faire revenir quelques instants. Ajouter la pulpe de vanille et la gousse, déglacer avec le bouillon et laisser mijoter lentement 6 à 8 minutes. Saler légèrement, réchauffer à nouveau quelques instants les escalopes dans la sauce et servir immédiatement.

Accompagner de pâtes.



Promotion

Du plaisir tout au long de l'année 2013

Le calendrier du boucher 2013 présente 12 nouvelles délicieuses recettes à base de viande suisse. Mois après mois, c'est l'inspiration saisonnière assurée.

Ce cadeau très apprécié vous est offert pour vous remercier de votre fidélité. Vous obtiendrez le calendrier du boucher 2013 dans un grand nombre de boucheries suisses – dans la limite des stocks.

Votre boucherie:

