

Janvier 2013

Bon Appétit.

Savoureux mois de janvier

Bons conseils et délicieuses recettes à base de viande suisse

Recettes à base de chair à saucisse et de viande hachée



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



Suisse. Naturellement.



Tout le reste n'est que garniture.

Le rôti 8 minutes.



Tout le reste n'est que garniture.

Toujours bien manger

Chère lectrice, cher lecteur,

Après les somptueux menus de fête, il est à nouveau possible de se laisser aller à plus de simplicité en cuisine. Mais il faut tout de même que le repas soit bon. Et si la viande utilisée à cet effet est en plus de cela moins chère, personne ne va s'en plaindre pendant le «creux de janvier», pour sûr.

Pour tout cela, il existe une délicieuse solution: avec la chair à saucisse et la viande hachée, vous pouvez non seulement concocter des mets exquis, mais également apporter à ceux-ci une note gustative unique. Laissez-vous inspirer par mes recettes et mes conseils dans ce numéro de «bon Appétit»!

Précisément en ce qui concerne la viande hachée et la chair à saucisse, la viande joue un rôle très important. En tant que professionnels suisses de la viande, nous avons besoin

pour cela des morceaux restants de la meilleure qualité qui soit. Bon nombre de nos saucisses sont également préparées avec ces morceaux et font tout particulièrement notre fierté professionnelle.

Mais c'est seulement en utilisant de la viande suisse que la meilleure qualité peut être obtenue. Nous pouvons toujours compter dessus – tout comme je compte sur les paysans de ma région qui m'approvisionnent directement.

Je vous souhaite un «bon Appétit»!

S. Zellweger

Boucher à Gossau ZH,
Stefan Zellweger dirige son
exploitation familiale
pour la troisième génération.





4 *bon Appétit.*

Diversité

au quotidien

La chair à saucisse et la viande hachée peuvent être préparées de multiples façons. Lisez ici ce à quoi il faut veiller en l'occurrence.

Variations de chair à saucisse

Chez votre boucher, vous avez le choix entre plusieurs types de chair à saucisse:

- La chair à saucisse pour fromage d'Italie est assaisonnée avec du sel nitrité, ce qui lui donne une couleur rougeâtre. Comme pour la chair à saucisse de veau, elle se compose principalement de viande de veau. Chez nous, vous l'achetez prête à passer au four dans son moule en aluminium, ou bien on vous fournit le moule vide si vous voulez la mélanger chez vous avec certains ingrédients.
- La chair à saucisse de veau est salée normalement et donc plus claire. Idéale pour les quenelles de chair à saucisse.
- Pour les recettes spéciales, vous pouvez également acheter, sur commande, de la chair à saucisse à rôti de porc.

Préparation diversifiée

Pour le fromage d'Italie et les quenelles, la chair à saucisse peut être mélangée avec les ingrédients les plus divers: épices spéciales, noix hachées ou légumes lui donnent un goût unique. Mais il existe également d'autres modes de préparation, comme de la chair à saucisse étalée sur du pain et toastée à la manière d'une croûte au fromage.

Température correcte du four

Faites cuire le fromage d'Italie à seulement 120 degrés au four, car, en cas de trop forte chaleur, il gonfle beaucoup et retombe rapidement. Pour obtenir une croûte fine, il suffit d'augmenter à la fin la température du four à 180-200 degrés, pour seulement quelques instants.

Rôti de viande hachée mélangé individuellement

Le rôti de viande hachée contient normalement 20% de chair à saucisse. Chez nous, vous pouvez l'acheter préparé ainsi, prêt à mettre au four. Mais cette proportion peut aller jusqu'à 50%, car plus le rôti contient de chair à saucisse, plus il est tendre. La viande hachée de veau, de bœuf, de porc ou d'agneau et la chair à saucisse vont bien ensemble – que ce soit pour un rôti haché ou des quenelles de viande hachée.

Consommer frais

Consommez la chair à saucisse dans les deux jours, sinon elle devient aigre. Vous pouvez par contre mettre la viande hachée sous vide. Elle peut ainsi se conserver jusqu'à trois jours au réfrigérateur. Vous pouvez également congeler sans problème les deux viandes, avant de les décongeler à nouveau au réfrigérateur.



Rôti de chair à saucisse de veau sauce aux oignons

Ingrédients pour 4-6 portions | Temps de préparation: env. 25 min, temps de cuisson env. 60 min

INGRÉDIENTS



1 kg de chair à saucisse de veau suisse
2 brins d'origan
1 cs de poivre vert mariné
Papier de cuisson
300 g d'oignons
30 g de beurre
1 dl de vin blanc sec
2,5 dl de bouillon
Sel, poivre du moulin

PRÉPARATION

- 1 | Effeuilier les brins d'origan, hacher grossièrement le poivre vert et mélanger le tout à la chair à saucisse de veau. Disposer la masse dans une terrine tapissée de papier-cuisson (contenance: env. 1 litre).
- 2 | Faire cuire entre 60 et 70 minutes au four préchauffé à 120 degrés.
- 3 | Pendant ce temps, peler les oignons et les couper en rondelles. Les faire blondir dans le beurre, déglacer au vin blanc et mouiller avec du bouillon. Laisser mijoter à feu doux pendant 8 à 10 minutes. Saler et poivrer.
- 4 | Sortir le rôti de la terrine, le découper en tranches, réchauffer la sauce et la servir avec le rôti.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

500 kcal | 22 g protéines | 42 g graisses
6 g glucides

(pour 6 portions, sans pommes de terre et salade de céleri)

Accompagner de pommes de terre et de salade de céleri.



Savourer durablement

Dans de nombreuses spécialités suisses, les morceaux restants sont transformés en de savoureuses délicatesses. Cela enrichit non seulement notre carte, mais contribue également à une consommation respectueuse de l'environnement.

Depuis toujours, nous avons dû, en Suisse, faire un usage parcimonieux de notre environnement. Dans ce petit pays alpin le plus souvent ingrat, il n'y a pas de place pour le gaspillage et nous nous y sommes habitués. Mais, parmi les vertus suisses, on compte également une pensée qualitative qui nous a permis d'accomplir de grandes choses dans le monde.

La viande suisse et ses produits respectent typiquement cette pensée. Chez nous, une grande importance est accordée à une agriculture durable et à une détention animale conforme aux règles de l'art. Nous prenons grand soin de l'excellente viande ainsi produite et en valorisons tous les morceaux. Cette longue tradition a ainsi donné naissance à une multitude de recettes et de spécialités dont nous pouvons être fiers.

La chair à saucisse et la viande hachée jouent un rôle important dans la cuisine suisse. En particulier lorsqu'elles sont transformées en saucisses, le choix est immense. Chaque région et pratiquement chaque maître-boucher apportent leur propre contribution culinaire. Un voyage de découverte aux

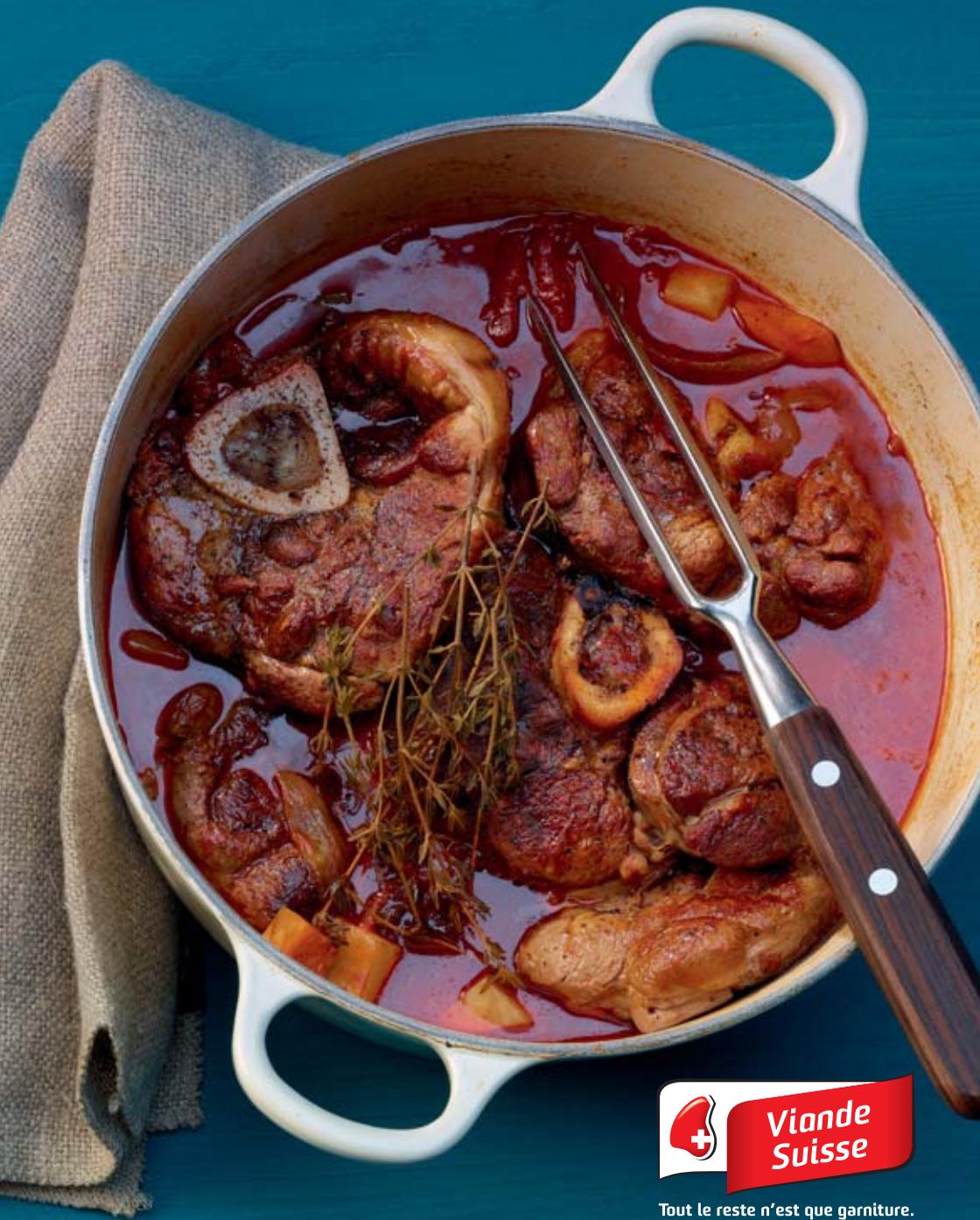
quatre coins de Suisse est aussi passionnant qu'une chasse au trésor nous permettant de nous enrichir du point de vue culinaire.

La cuisson braisée est une autre méthode traditionnelle permettant, à partir d'un morceau de viande bon marché, de préparer une délicatesse, comme un rôti, un jarret ou un ragoût. Lorsque l'on y a goûté une fois, se séparer de sa cocotte en fonte devient très difficile.

Dans les vieux livres de cuisine, des trésors de ce type attendent d'être redécouverts. Même les grands cuisiniers y ont repris goût et jettent, depuis des années, un regard ardent sous les couvercles des marmites de nos grands-mères.

On vous a ouvert l'appétit? Il ne reste alors qu'à vous souhaiter un «bon appétit» – avec la viande suisse!

Plus d'infos sur l'écologie et la viande suisse:
viandesuisse.ch/bonappetit



Tout le reste n'est que garniture.

bon Appétit. 9



Rôti haché à la chair à saucisse de veau à sauce de veau et aux tomates séchées

Ingrédients pour 4-6 portions

Temps de préparation: env. 25 min, temps de cuisson env. 60 min

INGRÉDIENTS

350 g de chair à saucisse de veau suisse
650 g de viande bovine suisse hachée
30 g de pignons de pin
80 g de tomates séchées à l'huile
2 petites branches de romarin
2 œufs
2,5-3 dl de bouillon
2 dl de crème
Sel, poivre du moulin



3 | Sortir le rôti haché du moule et le maintenir au chaud. Passer le fonds de rôti au tamis dans une petite casserole et porter à ébullition. Ajouter la crème et laisser mijoter jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse. Saler et poivrer.

4 | Couper le rôti en tranches et servir avec la sauce.

Accompagner de courge cuite et de purée de pommes de terre à l'huile de basilic.

PRÉPARATION

1 | Faire griller les pignons de pin à la poêle sans ajouter de gras et les laisser refroidir. Egoutter les tomates séchées et les couper finement. Détacher les aiguilles des tiges de romarin et les hacher finement. Mélanger le tout avec les œufs et la chair à saucisse et bien intégrer à la viande hachée. Saler et poivrer.

2 | Former un rôti de la forme de son choix et le déposer dans un moule pouvant aller au four. Faire cuire pendant env. 50 minutes au four préchauffé à 160 degrés. Après 30 minutes env., ajouter le bouillon.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

510 kcal | 36 g protéines
38 g graisses | 5 g glucides
(pour 6 portions, sans purée de pommes de terre et courge)





Poitrine de poulet farcie à la chair à saucisse de veau épicée

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

INGRÉDIENTS

- 4 poitrines de poulet suisse d'env. 120 g
- 150 g de chair à saucisse de veau suisse
- 1 citron bio
- 3 branches de thym
- 3 cs Cure-dents et év. ficelle de cuisine
- 1 d'huile d'olive
- 1 échalote
- 1 dl de bouillon
- 2 dl de crème entière
- Sel, poivre du moulin



PRÉPARATION

1 | Réalisez une entaille plate mais profonde dans chaque poitrine de poulet à l'aide d'un couteau pointu (vous pouvez également demander à votre boucher de le faire). Laver le citron à l'eau chaude et retirer le zeste, par exemple avec un zesteur. Détacher les feuilles des tiges de thym. Mélanger soigneusement le tout à la chair à saucisse et en farcir les poitrines de poulet. Refermer avec des cure-dents et év. de la ficelle de cuisine.

2 | Saler et poivrer les poitrines de poulet, faire chauffer de l'huile d'olive, puis les y faire cuire à feu doux pendant env. 6 à 8 minutes en les retournant. Retirer de la poêle et maintenir au chaud.

3 | Peler l'échalote, la hacher finement et la faire blondir dans la graisse de cuisson. Ajouter le bouillon et la crème, laisser mijoter jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse, saler et poivrer. Disposer les poitrines de poulet dans la sauce, réchauffer quelques instants et servir aussitôt.

Accompagner de pâtes et d'une salade verte avec une sauce au citron.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

460 kcal | 35 g protéines
35 g graisses | 3 g glucides
(sans pâtes et salade)





Hamburger

farci à la chair à saucisse de veau et au fromage



Ingrédients pour 4 portions enfants

Temps de préparation: env. 20 min, temps de cuisson env. 30 min

INGRÉDIENTS



350 g	de viande bovine suisse hachée
70 g	de chair à saucisse de veau suisse
2 brins	de persil
2	œufs
30 g	de sbrinz râpé
1	échalote
3 cs	d'huile d'olive
1 boîte	de tomates hachées (env. 425 g)
	Sucre
30 g	de beurre
	Sel, poivre du moulin

PRÉPARATION

1 | Saler et poivrer la viande hachée. Hacher finement le persil et l'y incorporer avec les œufs. Répartir la masse en 8 parts égales.

2 | Mélanger soigneusement le fromage râpé à la chair à saucisse et diviser en 8 petites boules.

3 | Ecraser légèrement les portions de viande hachée et déposer sur chacune une boule de chair à saucisse. Refermer délicatement la masse de viande hachée et former un hamburger.

4 | Peler l'échalote, la couper en dés et la faire blondir à la poêle dans 2 cs d'huile d'olive. Ajouter les tomates et faire réduire à feu doux pendant 15 à 20 minutes. Saler et poivrer, puis ajouter une pincée de sucre. Parfumer avec le reste d'huile d'olive.

5 | Entre-temps, faire chauffer le beurre à la poêle, y déposer les hamburger et les faire griller des deux côtés à feu doux pendant 5 à 7 minutes. Dresser sur l'assiette et servir avec la sauce tomate.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

400 kcal | 28 g protéines | 30 g graisses
5 g glucides
(sans riz aux herbes et carottes)

D'autres recettes sur:

viandesuisse.ch/recettes

Accompagner de riz aux herbes et de carottes cuites à la vapeur.

Bon Appétit. 15



Promotion

Manger pas cher grâce au haché et aux pâtes offertes!



Si vous achetez 500 grammes de viande hachée suisse, vous recevez gratuitement un paquet de spaghettoni n. 7 Barilla. En janvier, mois des économies, de nombreuses boucheries suisses vous font ce cadeau. Demandez-le. Dans la limite des stocks.

Votre boucherie: