

Mars/Avril 2013

# Bon Appétit.

## Des invités à table

Bons conseils et délicieuses recettes  
à base de viande suisse

Recettes  
pour grands  
repas  
de fête



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



Tout le reste n'est que garniture.

Suisse. Naturellement.



*Toujours impeccable.*



Tout le reste n'est que garniture.

# Pour les grandes tablées

Chère lectrice, cher lecteur,

Pâques, confirmations: dans les semaines qui viennent, plusieurs familles seront à la fête et recevront de nombreux invités. Il faudra alors cuisiner en plus grandes quantités que d'habitude, sans parler de toute l'organisation que cela implique.

Dans ce numéro de «bon Appétit», nous vous montrons comment gérer sans stress cet événement inhabituel, que vous serviez juste un apéritif ou un grand menu de fête.

Pour choyer ses invités, on ne veut bien sûr que le meilleur. Pour nous, les bouchers suisses, il va de soi qu'on ne peut utiliser pour cela que de la viande suisse. C'est d'ailleurs ce que nous faisons nous-mêmes quand nous fournissons tout ce qu'il faut pour satisfaire les convives des nombreuses manifestations organisées dans nos régions.

Nous vous souhaitons une belle fête et surtout – «bon appétit»!



Peter Speck  
Christine Speck

Christine Speck et  
son frère Peter,  
bouchers à Rohr (AG)





Fin prêt pour

*la réception*



Si tout est bien préparé et organisé, vous pouvez recevoir même une ribambelle de convives en toute décontraction.

### **Planifier à l'avance**

- Au moins une semaine avant, rendez-vous dans votre boucherie et discutez de vos désirs et de vos idées.
- Faites une fiche pour tous les achats et établissez un menu ainsi qu'un planning pour le jour-même.
- Il se peut que les poêles, les casseroles et la vaisselle de votre foyer ne suffisent pas, d'autres choses manquent même à coup sûr (p. ex. un système de maintien au chaud pour les buffets): votre boucher pourra mettre à votre disposition une grande partie du matériel dont vous avez besoin. Vous en trouvez aussi à louer sur Internet.

### **Avoir du temps**

Choisissez de la viande que vous pouvez préparer facilement. S'il faut ensuite la maintenir environ trois heures au four, cela vous laisse du temps pour tout le reste. Toute viande que l'on peut braiser ou cuire à basse température convient bien pour ces occasions.

### **Oser les gros morceaux**

N'ayez pas peur des gros morceaux! Ceux-ci ne donnent pas plus de travail que les por-

tions «normales» – seul le temps de cuisson est plus long. Le rôti d'épaule de veau, le faux-filet et la côte couverte de bœuf, les filets de porc et le gigot sont parfaitement adaptés. Votre boucher vous fournira volontiers les morceaux prêts à mettre au four et vous donnera tous les conseils indispensables pour réussir votre plat.

### **Utiliser ce qui est familier**

Le gril est idéal pour préparer simultanément plusieurs sortes de viande en portions. Mais limitez votre choix pour éviter les complications et le stress.

### **Choisir les garnitures**

Riz, knöpfli, purée de pommes de terre, polenta ou pâtes sont faciles à cuisiner. Pour les préparer, vous n'avez pas besoin du four que vous utilisez probablement déjà pour la viande. On peut aussi servir sans problème des salades que l'on peut préparer facilement.

### **Bien dresser les plats**

Un buffet en libre service est idéal. Les convives se servent eux-mêmes des salades et des garnitures. Découpez le rôti sur place au fur et à mesure et déposez-le en portions directement sur les assiettes. Vous pouvez aussi servir la viande directement au gril.





## Recette pour l'apéritif

# Rosbif

## à l'huile aux fines herbes sur pain grillé



Ingrédients pour 10 portions d'apéritif

Temps de préparation: env. 35 min, temps de cuisson: env. 40 min

### INGRÉDIENTS

- 1 kg d'entrecôte (rosbif) de bœuf suisse en un seul morceau
- Sel, poivre du moulin
- 30 g de beurre à rôtir
- 3 bouquets de garnis (p. ex. thym, cerfeuil, ciboulette, basilic)
- 1,5 dl d'huile de colza
- un peu de jus de citron
- 1 pain paysan ou cuit au feu de bois
- Fleur de sel



### PRÉPARATION

- 1 | Saler et poivrer le ros-bif. Faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle et saisir la viande de tous côtés. Faire cuire entre 35 et 40 minutes au four préchauffé à 175 degrés (température à cœur: 55 degrés). Sortir le ros-bif du four, l'envelopper dans une feuille d'aluminium et laisser reposer env. 20 minutes.
- 2 | Pendant ce temps, hacher les fines herbes et mélanger avec l'huile de colza. Assaisonner avec du sel, du poivre et le jus de citron. Couper le pain en tranches et le faire griller p. ex. au four pour qu'il soit croustillant.
- 3 | Couper le ros-bif tiède en fines tranches, disposer sur le pain grillé, napper d'huile aux fines herbes et parsemer selon son goût de fleur de sel avant de servir.



#### 1 PORTION CONTIENT ENV.:

410 kcal | 28 g de protéines

23 g de graisse | 23 g de glucides





# Les astuces des professionnels

Les cuisiniers professionnels officient chaque jour pour de nombreux clients. Il vaut la peine de jeter un œil par-dessus leur épaule.

Cent menus pour un seul repas de midi? De quoi donner des sueurs froides à nous autres cuisinières et cuisiniers amateurs, mais c'est le quotidien normal des professionnels. Naturellement, ceux-ci disposent pour travailler de moyens techniques spéciaux dont nous ne pouvons que rêver. Mais le savoir-faire joue également un rôle important et nous voulons à présent en profiter un peu.

## Le choix de la viande

Dans toute cuisine, un bon repas ne peut être réussi qu'avec de bons ingrédients. C'est pourquoi les chefs cuisiniers choisissent en priorité de la viande provenant de Suisse. Bon nombre d'entre eux s'approvisionnent même dans leur propre région – chez un boucher en qui ils ont confiance. Des chambres froides maintenues à des températures constantes inférieures à 2° C permettent ensuite aux professionnels de stocker leur viande de manière optimale et dans les règles de l'art. Mais le boucher se chargera aussi de cette tâche pour votre ménage privé.

Les cuisiniers professionnels travaillent aussi de plus en plus avec des **morceaux de viande\*** moins «nobles», comme p. ex. les **abats\***, et ce pour de bonnes raisons: d'une part, cela permet de faire de nouvelles

expériences gustatives et, d'autre part, le prix d'achat est avantageux. Il vaut donc tout particulièrement la peine de jeter un œil sous les couvercles des marmites pour oser essayer de nouvelles choses soi-même! Vous trouverez en l'occurrence de l'aide dans les nombreux ouvrages culinaires des professionnels.

## La mise en place

Une bonne préparation constitue le b.a.-ba de la cuisine collective. Tout ce qui peut être coupé, émincé, cuit à la vapeur ou préparé d'une quelconque façon au préalable est alors déjà prêt pour le service à la carte. Le cuisinier professionnel s'épargne ainsi beaucoup de stress lorsque tout doit aller vite parce que le client attend. A la maison, c'est exactement la même chose. Vous serez étonné de voir à quel point vous pouvez cuisiner sereinement et servir de magnifiques assiettes.

## Les méthodes de cuisson

Pour les grosses quantités de viande, la cuisson braisée et la cuisson basse température constituent les principaux modes de préparation dans les cuisines professionnelles. Chez vous, il vous faut uniquement les appareils les plus simples, comme un faitout ou un four, ainsi qu'une sonde de température pour la cuisson basse température.



La **cuisson sous vide\*** apparue récemment chez les professionnels est plus délicate. La réussite dépend du respect de la température de cuisson au degré près. Cette méthode n'est donc recommandée qu'à ceux qui disposent de l'équipement approprié. Mais il vaut vraiment la peine d'essayer pour vivre des expériences gustatives particulières.

### Une astuce pour servir futé

Même le meilleur des repas n'est qu'à moitié bon s'il a eu le temps de refroidir. Dans le four ou dans le steamer, la viande est à la bonne température – mais, sur l'assiette, elle refroidit rapidement. Aussi, dressez-la en portions pas trop grosses sur des assiettes préchauffées.

#### \* Où les professionnels s'informent-ils?

Sur le site Web de Viande Suisse, il existe une rubrique spéciale dédiée à la gastronomie. On y trouve davantage d'informations sur les thèmes et les mots-clés dont il est question ici. Et bien sûr, on en apprend encore plus sur le monde des cuisiniers professionnels. Une visite vaut toujours la peine – même pour les amateurs!

Plus d'infos sur:  
[viandesuisse.ch/gastronomie](http://viandesuisse.ch/gastronomie)



**Viande  
Suisse**

Tout le reste n'est que garniture.

*bon Appétit.* 9






# Gigot d'agneau à la ratatouille et au vin rouge

Ingrédients pour env. 10 portions

Temps de préparation: env. 25 min, temps de cuisson: env. 2,5 h

## INGRÉDIENTS



1	gigot d'agneau suisse (env. 2,3 kg)
4	gousses d'ail Sel, poivre du moulin
1 cs	de beurre à rôtir
4	oignons
1,2 kg	de tomates
5 dl	de vin rouge sec
1 bouquet	de chaque: thym, romarin et sauge
4-5	courgettes
2-3	aubergines
2-3	poivrons

## PRÉPARATION

**1** | Peler l'ail et le hacher grossièrement. Sur une planche, l'écraser avec ½ cc de sel à l'aide du dos d'un couteau. Badigeonner le gigot d'agneau de cette pâte, puis poivrer.

**2** | Faire chauffer le beurre à rôtir dans une grande sauteuse et saisir le gigot de tous côtés. Peler les oignons, les couper en deux et les faire revenir avec la viande. Déglacer avec le vin rouge. Couper les tomates en quartiers et les ajouter dans la sauteuse avec les fines herbes. Faire braiser – sans le couvercle – au four préchauffé à 170-180 degrés pendant 2 heures (sans os) ou pendant env. 2,5 heures (avec os).

**3** | Pendant ce temps, couper les courgettes, les aubergines et les poivrons en dés. Ajouter les légumes dans la sauteuse env. 45 minutes avant la fin de la cuisson, puis saler et poivrer.

**4** | Sortir le gigot de la sauteuse, laisser reposer 10 minutes, puis le couper en tranches à l'aide d'un couteau bien aiguisé en détachant la viande de l'os. Servir avec la ratatouille.

Accompagner d'une polenta.

### 1 PORTION CONTIENT ENV.:

400 kcal | 45 g de protéines

18 g de graisse | 12 g de glucides

(sans polenta)

# Côte couverte de bœuf au whisky et au gros poivre

Ingrédients pour env. 10 portions

Temps de préparation: env. 20 min, temps de marinade: 24 h, temps de cuisson: env. 3,5 h

## INGRÉDIENTS

1,8 kg	de côte couverte de bœuf suisse
2 dl	de whisky
1 cs	de gros poivre concassé
2 branches	de céleri branche
750 g	de champignons de Paris bruns
1 cs	de beurre à rôtir
	Sel
1-2 cc	de jus de citron



## PRÉPARATION

**1** | Frotter la côte couverte de bœuf avec le whisky et le poivre, couvrir et laisser reposer toute la nuit au réfrigérateur.

**2** | Parer le céleri et le couper en lanières. Couper les champignons de Paris en deux ou en quatre en fonction de leur grosseur.

**3** | Sortir la côte couverte de bœuf du réfrigérateur env. 1 heure avant de la préparer. Dans une poêle, faire chauffer le beurre à rôtir et saisir la côte couverte de bœuf de tous côtés pendant env. 5 minutes. Déposer les légumes préparés dans un plat préchauffé allant au four, assaisonner avec du sel, du poivre et le jus de citron. Y déposer la côte couverte de bœuf et faire cuire env. 3 à 3,5 heures au four préchauffé à 80 degrés. La température à cœur doit atteindre entre 55 et 60 degrés.

**4** | Saler la côte couverte de bœuf, la couper en tranches et servir avec les légumes.

Accompagner de tagliatelles.

### 1 PORTION CONTIENT ENV.:

340 kcal | 40 g de protéines

18 g de graisse | 2 g de glucides

(sans tagliatelles)







**1 PORTION CONTIENT ENV.:**

400 kcal | 44 g de protéines

18 g de graisse | 14 g de glucides

(sans risotto aux légumes)





# Rôti d'épaule de veau

## farci aux fines herbes et au pain de Sils

Ingrédients pour env. 10 portions

Temps de préparation: env. 30 min, temps de cuisson: env. 105 min



### INGRÉDIENTS

env. 2 kg	d'épaule de veau suisse (faire couper une grande entaille dans le sens de la longueur par le boucher)
env. 260 g	de petits pains de Sils (p. ex. 4 petites tresses)
½ bouquet	de ciboulette
½ bouquet	de persil
1	échalote
60 g	de beurre
1 dl	de lait
1	œuf
	Sel, poivre
	Cure-dents et ficelle de cuisine
1 cs	de beurre à rôtir
1 botte	de légumes pour potage
2 dl	de vin blanc sec
5 dl	de bouillon

**2** | Saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur de l'épaule de veau. Farcir avec la préparation au pain et fermer l'ouverture avec des cure-dents et un peu de ficelle de cuisine.

**3** | Faire chauffer le beurre à rôtir dans une grande sauteuse et saisir l'épaule de veau de tous côtés. Parer les légumes pour potage et les couper en gros dés. Les faire revenir quelques instants avec la viande, ajouter le vin blanc et le bouillon, et faire cuire au four préchauffé à 180 degrés pendant env. 90 à 105 minutes.

**4** | Sortir le rôti de la sauteuse et réserver au chaud. Passer le jus de cuisson au tamis fin, le verser dans une petite poêle et faire réduire quelques instants à feu vif. Saler et poivrer. Incorporer le reste de beurre coupé en petits morceaux en mélangeant vigoureusement, mais ne plus faire bouillir.

**5** | Couper le rôti en fines tranches et servir avec la sauce.

Accompagner d'un risotto aux légumes.

### PRÉPARATION

**1** | Couper les petits pains de Sils en gros dés et hacher finement les fines herbes. Peler l'échalote, la couper en petits dés et la faire blondir dans 30 g de beurre. Ajouter le lait, réchauffer quelques instants et verser la préparation avec les fines herbes sur les dés de pain. Laisser gonfler 10 minutes. Incorporer délicatement l'œuf et poivrer.

# Offrir du plaisir

Les chèques bouchers sont une idée cadeau très appréciée. Ils sont disponibles chez votre boucher sous forme de chéquiers pour un total de 50 francs (5 x 10 francs) ou de chèques individuels au prix de 10 francs chacun.

Toute bonne boucherie suisse qui se respecte est membre de l'Union Professionnelle Suisse de la Viande (UPS) et prend ces chèques en paiement.



Votre boucherie: