

Juillet/Août 2013

Bon Appétit.

Un festival de tapas

Bons conseils et délicieuses recettes
à base de viande suisse

Des recettes
pour les fêtes
en plein air!



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



**Viande
Suisse**

Suisse. Naturellement.



Tout le reste n'est que garniture.

Tapas: une jolie brochette!



Tout le reste n'est que garniture.

Plaisirs d'été

Chère lectrice, cher lecteur,

Chez nous aussi, l'été est enfin arrivé! Quel meilleur moment pour nous inspirer de la cuisine méditerranéenne et savourer pleinement l'art de vivre méridional?

Originaires d'Espagne, les tapas sont une façon à la fois simple et gastronomique de faire la fête avec des amis ou en famille. Le principe? Une farandole de plats délicieux servis en petites portions et qui se succèdent tout au long de la soirée – bonne humeur garantie! Dans ce numéro, je vous montre comment préparer vous-même vos tapas. Vous verrez que ce n'est vraiment pas compliqué! Et au contraire: c'est un véritable festival, à la fois pour les yeux et pour les papilles!

Moi-même, il m'arrive souvent de livrer des tapas à l'occasion de grands événements ou

des fêtes – et elles connaissent toujours un franc succès. Pour réussir ces délicieuses bouchées, il est important de choisir les meilleurs ingrédients. C'est pourquoi j'utilise aussi souvent que possible de la viande suisse. Pour les viandes de veau, de bœuf et de porc, aucune exception à cette règle. Et dans ma boucherie, même la volaille est à 100% du coin!

Profitez bien des belles nuits d'été – et pour vos soirées tapas, je vous souhaite d'ores et déjà un «bon appétit»!



Christian Roggenmoser,
boucher à Baar



Bouchée après bouchée, quel régal!

Vous rêvez d'un feu d'artifice culinaire? Optez pour les tapas! D'autant qu'il suffit d'un peu d'organisation pour ne pas devoir passer toute la soirée aux fourneaux...



Eloge de la bouchée apéritive

De l'apéritif au dessert, ces bouchées offrent une incroyable diversité – il y en a vraiment pour tous les goûts! Et les tapas n'exigent pas nécessairement beaucoup de travail. Non seulement la plupart d'entre elles se préparent à l'avance, mais elles résolvent aussi la question du service, les hôtes pouvant se servir eux-mêmes dans les plats.

Jeu sans frontières

La règle du jeu est simple: vous choisissez différentes viandes en tranches ou en morceaux que vous mariez à une ou deux garnitures. Vous dressez ensuite le tout sur des plateaux sous forme de portions individuelles, en vous servant pour cela de cuillères, de cure-dents, de verrines, etc.

Des moins chères aux plus chics, il y a des tapas pour tous les budgets. Accompagnée d'un ingrédient raffiné, une simple rondelle de saucisse peut se transformer en mets délicat. C'est pourquoi il y en a pour tous les goûts (y compris pour les enfants), et les dépenses sont maîtrisées.



Les viandes: quelle variété!

De la tranche de viande séchée au morceau brièvement saisi, du jambon à l'infinie diversité des saucisses, du bouilli au foie sauté à peine sorti de la poêle – presque tous les types de viande et modes de préparation conviennent à l'élaboration de tapas.

Quantités sur mesure

Si un unique plat de tapas ne demande pas beaucoup de viande, un choix plus varié exigera une plus grande diversité. C'est dans votre boucherie que vous trouverez votre bonheur, car en vrai prestataire de services, votre boucher répond à vos moindres désirs. Et il sait non seulement préparer les aliments requis en morceaux de la bonne taille, mais aussi vous conseiller pour les cuisiner au mieux.

Important en été

Lorsqu'il fait chaud, les aliments doivent être traités avec un soin tout particulier. Ne sortez qu'au dernier moment du réfrigérateur les ingrédients nécessaires à l'élaboration de vos tapas chaudes et utilisez-les sans attendre. Quant aux tapas froides déjà préparées, conservez-les au frais, protégées par un film alimentaire, et ne les sortez qu'au moment de les déguster.

D'autres délicieuses recettes estivales sur:
viandesuisse.ch/bonappetit

Tartare de veau et ses lanières de pain de mie

Ingrédients pour 6-8 portions

Temps de préparation: env. 20 min

INGRÉDIENTS

400 g	de viande de veau suisse préparée en tartare
½	citron bio
1	petit oignon
un peu	de persil
2 cc	de câpres
2	jaunes d'œuf
2 cs	d'huile d'olive corsée
	Sel de mer, poivre noir du moulin
	Quelques gouttes de Tabasco
4 tranches	de pain de mie
30 g	de beurre

PRÉPARATION

1 | Laver le citron à l'eau très chaude, râper finement le zeste, presser le jus. Hacher finement l'oignon, le persil et les câpres. Bien mélanger le tartare de veau avec l'ensemble des ingrédients et en remplir de petits verres.

2 | Couper les tranches de pain en larges lanières, les faire dorer des deux côtés dans le beurre chaud et servir avec le tartare.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

170 kcal | 13 g de protéines | 10 g de matières grasses | 7 g de glucides (pour 8 portions)

Dés de blanc de poulet aux tomates, oranges et olives

Ingrédients pour 6-8 portions

Temps de préparation: env. 25 min

INGRÉDIENTS

3	poitrines de poulet suisse (d'env. 140 g chacune)
2	tomates
1	orange
1	petit oignon rouge
2 branches	de thym
1 cs	d'huile de tournesol HO ou de colza HOLL*
	Sel, poivre
120 g	d'olives noires

* Ces huiles stables à la cuisson sont idéales pour un usage à haute température.

PRÉPARATION

1 | Couper les tomates en gros morceaux; peler l'orange avec un couteau, la fileter (ôter les peaux blanches des filets de pulpe) et récupérer le jus. Peler l'oignon et le couper en fines rondelles. Effeuilier le thym.

2 | Découper les poitrines de poulet en gros cubes (ou demander à son boucher de s'en charger). Faire revenir 4-5 minutes dans de l'huile, saler et poivrer, retirer la poêle du feu. Y ajouter tomates, filets d'orange, anneaux d'oignon, thym et olives, laisser revenir quelques instants puis servir tiède.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

110 kcal | 14 g de protéines | 4 g de matières grasses | 4 g de glucides (pour 8 portions)



Savourer en toute sécurité

Avec la viande suisse, on est toujours certain de bénéficier d'une qualité de pointe. De l'étable à l'assiette, des lois et des contrôles sévères garantissent des produits de grande qualité et sûrs.

Détention conforme aux besoins des espèces

En Suisse, la loi accorde déjà beaucoup d'importance à une détention animale conforme aux besoins des espèces. De plus, la filière a développé de propres programmes, avec des standards selon lesquels l'élevage d'une majorité d'animaux est assuré sur une base facultative: «systèmes de stabulation particulièrement respectueux des animaux (SST)» et «sorties régulières en plein air (SRPA)».

La santé animale et l'hygiène dans les exploitations sont contrôlées en permanence, ce qui garantit que seule une viande irréprochable accède à l'étape de la transformation.

L'affouragement comprend uniquement des aliments contrôlés, conformes aux besoins des espèces et respectueux de l'environnement. Il est garanti que ceux-ci n'ont pas été génétiquement modifiés et qu'ils proviennent pour la plupart de Suisse. Il peut s'agir ici d'herbe et de foin pour les ruminants ou de sous-produits issus de l'industrie agroalimentaire pour les porcs, comme le petit-lait issu de la fabrication de fromage.

Une transformation des plus soignées

Les transports et l'abattage sont réglementés d'une manière complète en Suisse. Les trajets sont courts pour que les animaux arrivent à l'abattoir les moins stressés possibles. Les plus hautes exigences sont posées aux étapes suivantes. De l'anesthésie conforme aux prescriptions en matière de protection des animaux à la suite du processus de transformation en passant par l'hygiène de la viande, tout se passe selon des standards de qualité et d'hygiène définis, qui sont contrôlés en permanence. Au final, les consommatrices et consommateurs obtiennent des produits carnés de grande qualité – avec des informations transparentes sur leur origine, leur composition, leur valeur nutritionnelle et leurs conditions et durée de conservation.

Une transparence sans faille

Le cheminement de la viande suisse peut être retracé intégralement de l'étable jusqu'à l'étable. Cette transparence crée la confiance. Savourer la viande suisse est synonyme de sécurité, et le succès est garanti lorsqu'on la manipule correctement.

Plus d'infos sur la détention des animaux de rente et l'assurance-qualité de la viande suisse:
viandesuisse.ch/bonappetit



Tout le reste n'est que garniture.

Bon Appétit. 9



Brochettes de poulet aux zestes de citron vert

Ingrédients pour 6-8 portions

Temps de préparation: env. 15 min

Temps de marinade: env. 30 min

INGRÉDIENTS

- 4 poitrines de poulet suisse (d'env. 140 g chacune)
- 2 citrons verts bio
- env. 16 longues piques à brochette en bois
- 3 cs d'huile de tournesol HO ou de colza HOLL*
- Sel
- Sauce chili sucrée

* Ces huiles stables à la cuisson sont idéales pour un usage à haute température.

PRÉPARATION

1 | Laver les citrons verts à l'eau très chaude, râper finement le zeste et presser le jus. Couper les poitrines de poulet dans le sens de la longueur en lanières larges mais peu épaisses (ou demander à son boucher de s'en charger) et les embrocher à plat sur les piques.

Frotter régulièrement les brochettes avec le zeste râpé, couvrir et laisser mariner env. 30 minutes.

2 | Verser l'huile dans une poêle, y faire revenir les brochettes de poulet des deux côtés avec le zeste de citron vert pendant env.

3 minutes. Saler légèrement et arroser selon son goût de quelques gouttes de jus de citron vert. Servir avec la sauce chili sucrée.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

160 kcal | 18 g de protéines | 9 g de matières grasses | 1 g de glucides (pour 8 portions)

Mini-saltimbocca marinées au citron

Ingrédients pour 6-8 portions

Temps de préparation: env. 35 min

INGRÉDIENTS

- 4 escalopes de porc suisse très fines (d'env. 120 g chacune)
- 4 tranches de jambon cru suisse coupées en trois
- 1 citron bio
- 12 feuilles de sauge
- env. 12 cure-dents
- 3 cs d'huile de tournesol HO ou de colza HOLL*
- Sel, poivre noir du moulin

PRÉPARATION

1 | Laver le citron à l'eau très chaude, râper finement le zeste, presser le jus. Couper les escalopes de porc en trois, puis badigeonner les morceaux de zeste et de jus de citron.

2 | Poser sur chaque morceau de viande un morceau de jambon cru et une feuille de sauge, puis fixer à l'aide d'un cure-dent.

3 | Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y faire revenir les saltimbocca 2-3 minutes de chaque côté (en commençant par le côté où se trouvent le jambon et la sauge). Saler et poivrer modérément, verser le reste du jus de citron dans la poêle. Servir les saltimbocca avec le jus de cuisson.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

140 kcal | 16 g de protéines | 9 g de matières grasses | 1 g de glucides (pour 8 portions)

Tarte flambée au lard et aux figues fraîches et fromage de chèvre

Ingrédients pour 6-8 portions
Temps de préparation: env. 10 min
Temps de cuisson: env. 20 min

INGRÉDIENTS

100 g de bacon de porc suisse
1 pâte à tarte flambée étalée de forme ronde (ø env. 32 cm)
1 moule à tarte
100 g de crème fraîche
3-4 figues fraîches
150 g de fromage de chèvre
½ bouquet de thym citron
Poivre noir du moulin

PRÉPARATION

1 | Poser la pâte à tarte flambée dans le moule à tarte. Badigeonner le fond de crème fraîche. Couper les figues et le fromage de chèvre en tranches et disposer ces tranches sur la crème. Ajouter le bacon et le thym citron, poivrer.

2 | Faire cuire la tarte sur la grille du bas du four préchauffé à 220 degrés pendant 15-20 minutes. Couper des parts et servir.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

240 kcal | 9 g de protéines | 14 g de matières grasses | 17 g de glucides (pour 8 portions)

Salade de bouilli de bœuf aux radis, épinards et croûtons

Ingrédients pour 6-8 portions
Temps de préparation: env. 35 min

INGRÉDIENTS

250 g de bouilli de bœuf suisse cuit
2 bottes de radis
3 cs de vinaigre balsamique blanc
Sel, poivre du moulin
4-5 cs d'huile de colza ou de carthame
3 tranches de pain de mie
30 g de beurre
80 g de pousses d'épinards (épinards nouveaux)

PRÉPARATION

1 | Couper le bouilli en lanières (ou demander à son boucher de s'en charger). Nettoyer les radis et les couper en lamelles. Faire une vinaigrette avec le vinaigre, le sel, le poivre et l'huile, y ajouter le bouilli et les radis et mélanger.

2 | Ôter la croûte du pain, puis le couper en dés. Faire dorer de tous les côtés dans le beurre chaud.

3 | Ajouter les épinards à la salade de bouilli, en remplir des verres et servir parsemé de croûtons.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

170 kcal | 10 g de protéines | 12 g de matières grasses | 6 g de glucides (pour 8 portions)





Mini-hamburgers sauce tomate-papaye

Ingrédients pour 6-8 portions enfants

Temps de préparation: env. 40 min

INGRÉDIENTS

500 g de viande de bœuf suisse haché
1 petit pain de la veille
Sel, poivre du moulin
2 œufs
3 cs d'huile de tournesol HO
ou de colza HOLL*
½ citron vert (jus et zeste râpé)
2 tomates
½ petite papaye

* Ces huiles stables à la cuisson sont idéales pour un usage à haute température.

PRÉPARATION

1 | Faire tremper le petit pain dans de l'eau froide, puis bien l'essorer. Saler et poivrer la viande hachée, ajouter les œufs et le petit pain, bien malaxer. Former des boulettes avec cette préparation et les faire revenir dans l'huile 6 à 8 minutes en les retournant régulièrement.

2 | Laver les citrons verts à l'eau très chaude, râper finement le zeste et presser le jus. Couper les tomates en petits morceaux, peler la papaye, l'épépiner et la couper en petits morceaux. Mélanger le tout, saler, poivrer et servir avec les mini-hamburgers.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

180 kcal | 16 g de protéines | 10 g de matières grasses | 5 g de glucides (pour 8 portions)

Mini-quiches à la viande de bœuf aux épinards

Ingrédients pour 6-8 portions enfants

Temps de préparation: env. 30 min

Temps de cuisson: env. 25 min

INGRÉDIENTS

200 g de viande de bœuf suisse haché
1½ cs d'huile de tournesol HO
ou de colza HOLL*
Sel, poivre du moulin
30 g de pignons de pin
150 g d'épinards en branche
40 g de raisins secs
1 pâte feuilletée (env. 25 x 42 cm)
1 plaque ou 8 petits moules à muffins
1,25 dl de crème
2 œufs

PRÉPARATION

1 | Saisir la viande dans ½ cs d'huile, saler et poivrer un peu. Ajouter les pignons, les faire griller rapidement, puis les épinards et les raisins. Laisser cuire jusqu'à ce que les épinards soient ramollis et laisser refroidir quelques instants.

2 | Avec un emporte-pièce, découper dans la pâte 6-8 disques d'env. 10-12 cm de diamètre. Huiler la plaque / les moules avec 1 cs d'huile, y déposer les disques de pâte et les remplir avec la farce à la viande. Battre ensemble la crème et les œufs, puis répartir le mélange sur les mini-quiches.

3 | Mettre sur la grille du bas du four préchauffé et laisser cuire 20-25 minutes à 180 degrés. A déguster chaud ou froid.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

290 kcal | 10 g de protéines | 22 g de matières grasses | 13 g de glucides (pour 8 portions)

A chacun sa saucisse nationale.



A l'occasion de la Fête nationale, vous recevrez notre cadeau le 31 juillet dans certaines boucheries suisses sélectionnées. Pour en savoir plus: www.viandesuisse.ch

Offre valable dans la limite des stocks.



Tout le reste n'est que garniture.

Votre boucherie: