

Septembre 2013

Bon Appétit.

Vite fait, bien fait

Bons conseils et délicieuses recettes à base de viande suisse

Des recettes
pour se régaler
en quelques
minutes!



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



Tout le reste n'est que garniture.

Suisse. Naturellement.



Fast-food.



Tout le reste n'est que garniture.

Sur la table en un tour de main

Chère lectrice, cher lecteur,

A notre époque, tout doit aller vite – même la cuisine. C'est pourquoi l'offre en plats tout prêts fabriqués de manière industrielle et à déguster en quelques minutes est énorme. Généralement, ces plats sont pauvres en nutriments précieux et riches en additifs et conservateurs artificiels.

Pourtant, il faut tout aussi peu de temps pour concocter des petits plats beaucoup plus sains et plus équilibrés. La viande est idéale pour cela, car à la poêle, elle est vite cuite et complétée par une garniture en provenance directe du marché. A travers quelques exemples, le présent numéro de «bon Appétit» vous révèle comment vous régaler à moindre coût.

Il est clair que les produits naturels de grande qualité d'origine suisse sont les meilleurs lorsqu'ils sont préparés frais. La diversité est de rigueur dans notre pays, tant pour la viande que pour les garnitures. Que ce soit ici sur le lac de Biemme ou dans n'importe quelle autre région.

Je vous souhaite de nombreux bons moments de dégustation et donc un «bon appétit»!



Pierre Stamm,
boucher,
Le Landeron NE




*Un, deux, trois...
c'est prêt!*



à bon Appétit.



Cuisiner rapidement et simplement avec des ingrédients frais est également possible. Voici ici nos conseils en la matière.



Les plats frais à base de viande suisse sont meilleurs que les plats tout prêts, et plus riches en précieux nutriments. Beaucoup de choses peuvent se préparer rapidement si l'on tient compte de quelques conseils simples:

Le bon choix de la viande

La viande qui ne demande que quelques minutes de cuisson est idéale pour concocter des petits plats rapidement.

- Escalopes (filet mignon, filet, entrecôte, quasi, rumsteck, aloyau, etc.) de veau, de bœuf ou de porc
- Côtelettes de veau, de porc ou d'agneau
- Emincé de veau, de bœuf, de porc ou de poulet
- Le foie de veau se prépare lui aussi à la minute

Les spécialités prêtes à cuire de votre boucher telles que brochettes, saltimbocca, escalopes chasseur, cordons-bleus, etc., sauront également répondre à vos besoins de rapidité.

La bonne préparation

Pour cuisiner, il vous faut une bonne poêle... et c'est tout. Veillez à ne pas chauffer la viande plus longtemps que nécessaire au risque de la faire durcir (cela vaut également pour le foie de veau).

- La poêle et l'huile doivent être bien chaudes (env. 180° C). Lisez également à ce sujet les conseils donnés aux pages 8/9.
- La viande est tout d'abord saisie «à feu vif» d'un côté, puis assaisonnée avant d'être tournée et assaisonnée à nouveau. Maintenant, la chaleur peut être réduite. Selon vos goûts (viande saignante, à point, bien cuite) et l'épaisseur de la viande, une escalope ou une côtelette est cuite en 5-10 minutes.
- Pour permettre à la vapeur de s'échapper, ne couvrez pas complètement la poêle.
- Quelques minutes suffisent également pour un émincé à point. Lorsque vous avez de grandes quantités à faire cuire, coupez la viande en portions et faites-les cuire les unes après les autres. (Sinon, la viande bout et perd son jus.) N'assaisonnez qu'à la fin.

Garnitures rapides

Les salades, les légumes légèrement cuits à la vapeur, le riz express ou encore le cous-cous se préparent rapidement. Des spätzli frais de la boucherie, qu'il ne vous reste qu'à réchauffer, sont bien entendu aussi vite préparés. Et un morceau de pain convient presque toujours en accompagnement.

D'autres éléments à prendre en compte

Pour être vraiment tendre, la viande doit être stockée dans les règles de l'art. Les bouchers sont les spécialistes en la matière. Si vous le souhaitez, nous mettons la viande sous vide de manière à pouvoir la conserver 3-4 jours au réfrigérateur. Vous pouvez la préparer à tout moment – tout aussi confortablement et simplement qu'une pizza toute prête!



Médillons de filet mignon de porc

au chutney d'abricot et au couscous

Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 20 min

INGRÉDIENTS

- 600 g de filet mignon de porc suisse (à faire couper en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur par le boucher)
- 1 petit oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre (de la taille d'une noix)
- ½ petit piment chili rouge
- 3 cs d'huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
- 1 boîte d'oreillons d'abricots (240 g)
- Sel, poivre du moulin
- 1-2 cs de vinaigre de vin blanc
- 2 brins de persil
- 250 g de couscous 5 minutes
- 1 bâton de cannelle
- 2 clous de girofle
- 6 cardamomes entières

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

1 PORTION CONTIENT ENV.:

540 kcal | 42 g de protéines
14 g de matières grasses | 58 g de glucides
(sans la laitue)

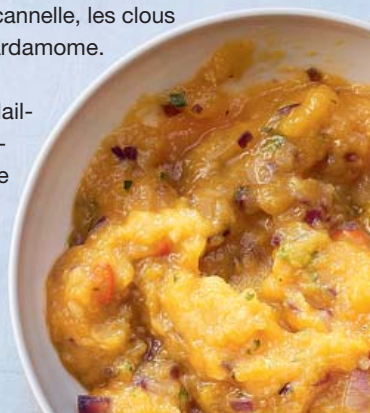


PRÉPARATION

- 1** | Mixer les abricots sans le jus en fine purée (réserver le jus).
- 2** | Peler l'oignon et l'ail et les couper en petits dés. Peler le gingembre et le râper finement. Couper le piment en petits dés et faire blondir le tout dans 2 cs d'huile. Ajouter les abricots mixés et faire chauffer quelques instants. Saler, poivrer, ajouter le vinaigre et le jus d'abricot selon son goût.
- 3** | Faire chauffer le reste d'huile dans une poêle. Ajouter les médaillons de filet mignon de porc et les saisir 2 à 3 minutes de chaque côté. Ajouter le persil grossièrement haché, saler et poivrer.
- 4** | Pendant ce temps, préparer le couscous selon les instructions figurant sur le paquet et en ajoutant la cannelle, les clous de girofle et la cardamome.

- 5** | Servir les médaillons avec le chutney d'abricot et le couscous.

Accompagner d'une laitue.





Quelle huile est la meilleure?

L'huile parfaite doit être saine et convenir à n'importe quelle utilisation. Elle doit en outre avoir un bon goût. Malheureusement, une telle huile n'existe pas. Mais avec un peu de connaissances, on trouve la meilleure solution pour chaque utilisation.

Pour choisir la bonne huile, les points suivants sont déterminants:

La bonne composition

Les huiles précieuses pour la santé contiennent un profil d'acides gras équilibré et de la vitamine E en quantité suffisante. Les huiles à haute teneur en acides gras oméga-3 sont recommandées, comme l'huile de colza suisse.

Le goût

Ce qui compte ici est de savoir si l'on veut utiliser une huile qui a un goût propre ou non. Les huiles pressées à froid offrent différents arômes et permettent d'apporter une touche particulière au plat. Par contre, les huiles raffinées n'ont aucun goût. Du point de vue de la santé, qu'une huile soit pressée à froid ou raffinée n'a aucune importance, car les différences sont minimes.

L'utilisation

Lorsque les huiles sont chauffées, leur structure change. En l'occurrence, les arômes disparaissent rapidement. Mais les composants précieux pour la santé ne résistent pas non plus à n'importe quelle température. Notamment à de très hautes températures (supérieures à 160° C), comme dans le cas de la cuisson ou de la friture, on ne peut compter que sur l'utilisation d'huiles spécialement raffinées. Le beurre à rôtir est également stable à la chaleur et peut être utilisé de temps en temps pour des raisons de goût.

Les huiles et les graisses ne doivent jamais être chauffées au point de fumer, car des substances nocives pour la santé peuvent alors apparaître. Deux à trois cuillères à soupe (20 à 30 g) d'huile végétale (cuisine froide et chaude) par jour suffisent, dont au moins la moitié recommandée sous forme d'huile de colza.

Pour en savoir plus sur la nourriture équilibrée et savoureuse:

viandesuisse.ch/bonappetit



Tout le reste n'est que garniture.



La bonne huile pour chaque utilisation

Plats froids ou déjà cuits	Cuisine à basse température	Cuisine à haute température
Utilisation: sauces salade, légumes, pâtes	Utilisation: cuisson à l'étuvée, à la vapeur, braisée	Utilisation: cuisson rôtie, friture
Huile: pressée à froid ou raffinée	Huile: raffinée	Huile: particulièrement stable à la chaleur
Recommandation: de préférence huile de colza suisse. Pour varier les plaisirs: huile de noix, de germes de blé, d'olive ou de soja	Recommandation: huile de colza suisse, huile d'olive, huile de colza HOLL*, huile de tournesol HO**	Recommandation: huile de colza HOLL*, huile de tournesol HO**

* HOLL = High Oleic/Low Linolenic. Cette huile pouvant être chauffée à haute température est obtenue à partir de variétés spéciales de colza.


** HO = High Oleic. Cette huile pouvant être chauffée à haute température est obtenue à partir de variétés spéciales de tournesol.



Tranches de poitrine de poulet au pesto aux pistaches et salade de carottes


Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 15 min

INGRÉDIENTS

- 
- 600 g de poitrine de poulet suisse (à faire couper en tranches fines par le boucher)
 - 60 g de pistaches
 - 1 citron bio (jus et zeste)
 - 1 gousse d'ail
 - Sel, poivre du moulin
 - 40-50 ml d'huile d'olive
 - 200 g de carottes râpées
 - 2 cs de vinaigre balsamique blanc
 - 1 cc de miel liquide
 - 3 cs d'huile de colza
 - 2 brins de persil
 - 3 cs d'huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*

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

PRÉPARATION

- 
- 1 | Mixer les pistaches, le zeste de citron, l'ail, le sel et l'huile d'olive en fine purée et réserver.
 - 2 | Mélanger les carottes avec le vinaigre, le miel, du sel, du poivre et l'huile de colza. Ajouter le persil grossièrement haché et réserver.
 - 3 | Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y saisir les tranches de poulet pendant 2-3 minutes de chaque côté. Déglacer avec le jus de citron, saler, poivrer et servir avec le pesto aux pistaches et la salade de carottes.

Accompagner d'une baguette fraîche.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

510 kcal | 41 g de protéines
35 g de matières grasses | 9 g de glucides
(sans la baguette)

Emincé de foie de veau aux échalotes et aux framboises dans un jus au thym

Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 12 min



INGRÉDIENTS

- 600 g de foie de veau suisse émincé
- 1 échalote
- 3 cs d'huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
- 2 branches de thym
- 200 g de framboises
- 1,5 dl de fond de veau
- Sel, poivre du moulin
- Sucre
- 2 sachets de riz express de 250 g

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

PRÉPARATION

1 | Peler l'échalote, la couper en fines lanières et faire blondir dans l'huile bien chaude. Ajouter le foie de veau et le thym, mélanger et saisir env. 3 minutes. Ajouter les framboises et le fond de veau puis laisser mijoter 2-3 minutes. Assaisonner avec du sel, du poivre et une pincée de sucre.

2 | Pendant ce temps, préparer le riz express selon les instructions figurant sur le paquet et servir.

Servir avec une salade verte.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

490 kcal | 34 g de protéines
16 g de matières grasses | 51 g de glucides
(sans la salade)







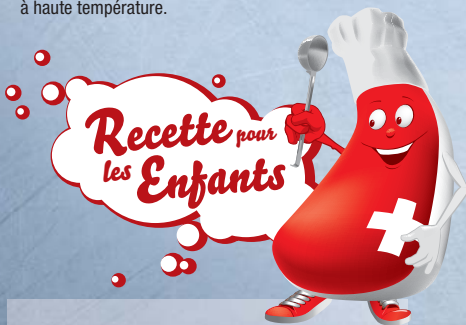
Poêlée de viande hachée de bœuf aux pommes de terre, légumes et noix de cajou

Ingrédients pour 4 portions enfants | Temps de préparation: env. 12 min

INGRÉDIENTS

400 g	de viande hachée de bœuf suisse
300 g	de pommes de terre
1	poivron jaune
1	poireau
2 cs	d'huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
150 g	de tomates cerises
2 dl	de bouillon
2 cs	de crème fraîche Sel, poivre du moulin
40 g	de noix de cajou grillées
½ botte	de ciboulette finement ciselée

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



1 PORTION CONTIENT ENV.:

360 kcal | 26 g de protéines

20 g de matières grasses | 17 g de glucides
(sans la laitue)

PRÉPARATION

- 1** | Peler les pommes de terre et les couper en tout petits dés. Parer le poivron et le poireau, et les couper finement.
- 2** | Saisir la viande hachée dans l'huile bien chaude, ajouter les ingrédients préparés et faire revenir quelques instants.
- 3** | Couper les tomates cerises en deux et ajouter à la poêlée avec le bouillon. Incorporer la crème fraîche, assaisonner avec du sel et un peu de poivre puis laisser mijoter légèrement pendant 6 à 8 minutes. Ajouter les noix de cajou et parsemer de ciboulette avant de servir.

Accompagner d'une laitue.

D'autres recettes sur:
viandesuisse.ch/bonappetit

Concours

Gagnez vite fait, bien fait!

10 chèques bouchers de 50 francs à gagner!



Répondez rapidement sur notre site Web à la question sur le temps de cuisson d'une escalope et avec un peu de chance, vous remporterez des chèques bouchers d'une valeur de 50 francs! Pour accéder directement à la question et tenter votre chance, cliquez ici:

viandesuisse.ch/bonappetit

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

Date de clôture: 13.10.2013

Conditions de participation sur Internet

Votre boucherie: