

Décembre 2013

Bon Appétit.

Ce petit quelque chose...

Bons conseils et délicieuses recettes à base de viande suisse

Croûtes et garnitures pour vos menus de fête.



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



Tout le reste n'est que garniture.

Suisse. Naturellement.



POLECONSULT

Offrez du plaisir.



Tout le reste n'est que garniture.

Un plaisir sans mélange

Chère lectrice, cher lecteur,

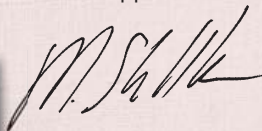
A l'occasion des fêtes de fin d'année, ce que nous mangeons occupe une place particulièrement importante. Pour passer de bons moments avec ceux que l'on aime, seul le meilleur est assez bon. Il va (presque) de soi que seule la viande suisse peut nous assurer une telle qualité.

Mais pour que le plaisir soit complet, nous ne saurions nous passer de recettes raffinées ni de jolies assiettes. Les croûtes et les garni-

tures donnent aux viandes le «petit quelque chose» qui fait toute la différence, en leur apportant leur côté décoratif et leurs saveurs particulières. Dans ce numéro de «bon Appétit», vous trouverez des recettes que vous réussirez haut la main!

Nous, les maîtres-bouchers, avons également recours aux meilleurs ingrédients et au plus grand soin lorsque nous produisons nos spécialités. Les miennes comptent notamment jusqu'à 61 saucisses à rôtir différentes! Pour les fabriquer, il va de soi que j'utilise uniquement de la viande d'origine suisse. Ainsi, même les produits de tous les jours peuvent devenir un véritable festin.

Je vous souhaite des fêtes joyeuses et savoureuses – et un «bon appétit»!



Martin Stettler, maître-boucher et cuisinier à Schüpfen BE





Délicieux partenaires

Les croûtes et les garnitures apportent à toute viande le petit quelque chose qui fait toute la différence. Lisez ici tout ce qu'il faut savoir à ce sujet.

Les croûtes comme les garnitures forment des compositions aromatiques raffinées avec les plats de viande qu'elles accompagnent. Mais tandis que l'on fait gratiner les croûtes au four, on ne sert les garnitures qu'au moment de dresser le plat.

Croûte et viande: un mariage savoureux

Savez-vous que l'on peut recouvrir d'une croûte savoureuse de nombreux morceaux nobles – filets, steaks, faux-filets ou racks d'agneau? Voici comment procéder:

- Tout d'abord, faites cuire au four le morceau de viande (sans la croûte) à basse température jusqu'à une température à cœur de 45-48 degrés (ne pas faire revenir la viande).
- Puis passez le four en position «grill» et augmentez la température jusqu'à 180-220 degrés; répartissez la croûte sur la viande. (Nota: les croûtes d'herbes et de pain supportent moins de chaleur que les croûtes élaborées à base de graines oléagineuses ou de fruits à coque moulus.)

- Pour que la croûte se forme, laissez gratiner 4-8 minutes au four.
- Laissez reposer le morceau de viande encore quelques minutes au chaud afin qu'il perde moins de jus au moment d'être tranché.

Les garnitures: un monde de diversité

De la bouchée pour l'apéro au plat principal, presque n'importe quelle viande peut être agrémentée d'une garniture. Voici quelques astuces:

- Outre les sauces et beurres aux herbes, vous pouvez utiliser en garniture des légumes, des fruits frais ou séchés, des herbes fraîches, etc.
- Les garnitures peuvent être servies chaudes ou froides avec la viande. Les sauces doivent posséder une consistance ferme afin de ne pas se mettre à couler dès qu'elles sont soumises à la chaleur.
- Veillez à choisir des viandes et des garnitures qui s'harmonisent entre elles non seulement du point de vue des arômes, mais aussi du point de vue esthétique. Les couleurs tendres et pures (des herbes fraîches par exemple) produisent un contraste particulièrement réussi avec les couleurs franches de la viande. Regardez les photos des pages suivantes et vous verrez combien cela peut être décoratif.

Une aide bienvenue

Dans votre boucherie, vous pouvez aussi acheter des garnitures prêtes à l'emploi: beurre aux herbes, sauces pour fondue chinoise, sauce béarnaise, etc. Qu'il s'agisse de viande ou de croûtes et de garnitures, vous pouvez nous faire confiance: nous sommes là pour vous!

Plus d'infos sur la cuisson basse température:
viandesuisse.ch/bonappetit



Faux-filet en croûte de dattes

Ingrédients pour 4 personnes | Temps de préparation: env. 60 min

INGRÉDIENTS

800 g	d'entrecôte de bœuf suisse non découpée (faux-filet)
	Sel et poivre du moulin
20 g	de beurre à rôtir
2	carottes
1	poireau
3 dl	de bouillon
120 g	de dattes séchées dénoyautées
1	oignon rouge
3 brins	de persil
2 cs	d'huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
60 g	de beurre mou
1-2 cs	de moutarde à l'ancienne
3	jaunes d'œufs
2 cs	de panure grossière (en vente également dans votre boucherie)
1 branche	de thym
	Papier alu

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

PRÉPARATION

1 | Faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle et saisir de tous côtés le faux-filet salé

et poivré. Ajouter les carottes et le poireau nettoyés et coupés en gros morceaux, faire revenir brièvement. Mouiller avec le bouillon, verser le tout dans un plat à four. Faire cuire env. 25 minutes au four préchauffé à 175 °C (température à cœur: 50 °C).

2 | Entre temps, couper les dattes en petits dés, peler les oignons et les couper en fines lanières, hacher le persil. Faire chauffer l'huile dans une poêle, y faire suer les oignons. Retirer du feu. Battre le beurre en mousse puis y ajouter dattes, persil, moutarde, jaune d'œuf, panure et oignons. Bien mélanger. Saler et poivrer légèrement, réserver au frais.

3 | Sortir le faux-filet du four, l'envelopper dans du papier d'aluminium, laisser reposer env. 20 minutes. Diluer le fond de rôti avec un peu d'eau, ajouter le thym, laisser réduire brièvement. Saler et poivrer légèrement, réserver.

4 | Sortir la viande du papier d'aluminium et la couvrir uniformément avec la pâte de dattes. Préchauffer le gril (ou le four à 225 °C, chaleur supérieure), faire gratiner le rôti 5-8 minutes. Réchauffer le fond de rôti, ôter le thym. Trancher le rôti, le servir avec son jus, les carottes et le poireau.



1 PORTION CONTIENT ENV.:

670 kcal | 52 g de protéines

37 g de matières grasses | 29 g de glucides

(sans le risotto aux légumes)

Un produit de qualité qui annonce la couleur

Une nouvelle ordonnance sur la protection des animaux garantit que la viande de veau suisse reste un aliment de qualité, produit aussi naturellement que possible. Sa couleur rosée en sera la preuve visible.

La viande de veau suisse est comme faite exprès pour les repas fins. Elle est tendre, avec une saveur à la fois riche et délicate, mais aussi légère et digeste. Par ailleurs, la viande de veau suisse contient de nombreux nutriments essentiels comme les protéines, les vitamines du groupe B, le fer et le zinc.

Un élevage suisse encore plus respectueux des animaux

Depuis septembre 2013, la nouvelle réglementation impose que les veaux soient élevés dans le plus grand respect de leurs besoins. Avec la nouvelle ordonnance sur la protection des animaux, les veaux peuvent désormais vivre en groupes et doivent avoir libre accès, en plus de leur alimentation principale – le lait –, à du fourrage grossier (p.ex. foin) et à de l'eau. Ils doivent par ailleurs disposer d'un enclos en plein air ainsi que d'une litière de paille dans la stabulation. Ce train de mesures favorise l'élevage d'animaux particulièrement sains et résistants.

La couleur, un critère de qualité

Dans aucun autre pays, les conditions d'élevage ne sont aussi respectueuses des animaux qu'elles le seront à l'avenir en Suisse. Suite aux nouvelles dispositions, la viande des veaux suisses contient plus de fer et présente donc une coloration rosée.

Plus de goût

La nouvelle réglementation aura également des répercussions sur le plan gustatif. En effet, la viande de veau suisse aura désormais un goût plus affirmé, sans rien perdre toutefois de sa délicatesse. Reconnaissons-le: une telle qualité a un prix. Mais compte tenu de ses nombreux atouts, la viande de veau suisse offre un très bon rapport qualité-prix. De toute façon, pour un repas de fête, seul le meilleur est assez bon, non?

Plus d'infos sur la couleur
de la viande de veau:
viandesuisse.ch/bonappetit





Tout le reste n'est que garniture.

bon Appétit. 9



1 PORTION CONTIENT ENV.:

710 kcal | 55 g de protéines

49 g de matières grasses | 9 g de glucides

(sans les knœpfler et la courge)



Rôti d'loyau de veau en croûte de noisettes à l'orange

Ingrédients pour 4 personnes
Temps de préparation: env. 60 min

INGRÉDIENTS



800 g	d'loyau de veau suisse
	Sel et poivre du moulin
20 g	de beurre à rôtir
100 g	d'échalotes
3 dl	de fond de veau
1 dl	de vin blanc sec
2	feuilles de laurier
150 g	de noisettes
1	orange bio
3 brins	d'estragon
60 g	de beurre
3	jaunes d'œufs
2 cc	de miel
	Papier alu

PRÉPARATION

1 | Saler et poivrer l'loyau de veau. Faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle et le saisir de tous les côtés. Peler les échalotes, les couper en deux ou en quatre en fonction de leur taille, les mettre dans la poêle et les faire revenir brièvement. Mouiller avec le fond de veau et le vin blanc, ajouter le laurier. Verser le tout dans une sauteuse, faire cuire au four

(chaleur supérieure et inférieure) préchauffé à 180 degrés pendant env. 30 minutes (température à cœur: 58-60 degrés).

2 | Entre temps, hacher menu les noisettes, râper finement le zeste d'orange et presser le jus d'une demi-orange. Effeuille l'estragon puis le couper finement. Batta le beurre jusqu'à ce qu'il soit mousseux, ajouter les jaunes d'œufs. Incorporer les noisettes, le jus et le zeste d'orange ainsi que le miel et l'estragon. Saler et poivrer légèrement, réserver au frais.

3 | Sortir le rôti du four, l'envelopper dans du papier alu et le laisser reposer env. 20 minutes. Faire fortement réduire le fond de cuisson, saler et poivrer légèrement, réserver.

4 | Retirer la viande du papier alu et la recouvrir de la pâte de noisettes. Préchauffer le four en position «grill» (ou à 225 degrés, chaleur supérieure) et faire gratiner le rôti 6-8 minutes. Réchauffer le fond de rôti, ôter le laurier, puis couper le rôti en tranches et le servir avec le fond de cuisson.

A servir avec des knœppli et de la courge au beurre de cannelle.

Poulet entier et son beurre d'herbes aux baies roses

Ingrédients pour 4 personnes | Temps de préparation: env. 85 min



INGRÉDIENTS

- 1 poulet suisse (d'env. 1400 g,
à commander chez votre boucher)
- Sel et poivre du moulin
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 dl de vin blanc sec
- 120 g de beurre mou
- 1-2 cc de jus de citron
- 1 cc de baies roses séchées
- 2-3 cs de confiture d'orange amère
- 1 cs de graines de sésame
- Poche à douille, papier cuisson

1 PORTION CONTIENT ENV.:

720 kcal | 50 g de protéines

53 g de matières grasses | 7 g de glucides

(sans le gratin de pommes de terre et les carottes)

PRÉPARATION

1 | Saler et poivrer le poulet à l'intérieur et à l'extérieur. Peler l'oignon et l'ail et les couper en gros morceaux. Déposer le poulet dans un plat allant au four, ajouter les oignons et l'ail. Verser le vin blanc sur le poulet. Laisser cuire pendant env. 30 minutes au four (chaleur supérieure et inférieure) préchauffé à 175 degrés.

2 | Entre temps, battre le beurre jusqu'à ce qu'il devienne mousseux, ajouter le jus de citron, le sel, le poivre et les baies roses grossièrement écrasées. Bien mélanger. Mettre la préparation dans une poche à douille, former des rosettes sur une feuille de papier cuisson. Réserver au frais.

3 | Sortir le poulet du four (avec le plat), badigeonner généreusement de confiture d'orange et saupoudrer de sésame. Remettre le poulet au four et l'y laisser encore env. 40 minutes jusqu'à ce que la peau croustille.

4 | Retirer le poulet du four et le laisser reposer 5 minutes, puis le découper, le dresser avec le jus de cuisson et le servir décoré de rosettes de beurre.

Délicieux avec un gratin de pommes de terre et des carottes multicolores cuites à la vapeur.







D'autres recettes sur:
viandesuisse.ch/bonappetit

14 *bon Appétit.*



Escalopes de porc et garniture de légumes

Ingrédients pour 4 portions enfants | Temps de préparation: env. 30 min

INGRÉDIENTS

- 4 escalopes de porc suisse (d'env. 80 g chacune)
- 1 petit chou-rave
- 1 petit céleri
- 2 grosses carottes
- 2 cs d'huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
- Sel et poivre du moulin
- ½ citron (zeste râpé et jus)
- 2 cs graines de courge
- Moules pour biscuits de Noël, papier alu

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

PRÉPARATION

1 | Peler le chou-rave et le céleri puis les couper en tranches fines. Peler les carottes et les couper en tranches fines dans le sens de la longueur. A l'aide des moules à biscuits de Noël, découper des formes dans les tranches de légumes.

2 | Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire dorer les escalopes de porc 3-4 minutes de chaque côté, saler et poivrer légèrement. Envelopper dans du papier alu et réserver au chaud.



3 | Faire cuire 4-5 minutes les légumes découpés dans l'huile. Ajouter 1-2 cc de jus de citron, le zeste de citron et les graines de courge. Remuer, saler légèrement.

4 | Retirer les escalopes de porc du papier alu. Verser le jus de viande dans la poêle, réchauffer rapidement. Dresser les escalopes de porc avec les légumes découpés puis servir.

Accompagner de pommes de terre sautées.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

230 kcal | 22 g de protéines

12 g de matières grasses | 6 g de glucides
(sans les pommes de terre sautées)



Nos meilleurs vœux pour 2014!

Aujourd'hui, nous avons souhaité vous faire un petit cadeau pour vous remercier de votre fidélité. Tous les mois, le calendrier du boucher vous fait découvrir un plat raffiné à base de viande suisse. Les recettes du calendrier 2014 ont été créées par Marco Böhler, sacré meilleur jeune cuisinier de Suisse 2013 (vainqueur du Marmite Youngster Selection).

Vous trouverez le calendrier du boucher 2014 dans un grand nombre de boucheries suisses – dans la limite des stocks disponibles.

Votre boucherie:

