

Janvier 2014

# Bon Appétit.

## Parade de panures

Bons conseils et délicieuses recettes à base de viande suisse

En toute simplicité vers le plaisir suprême!



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



Suisse. Naturellement.



Tout le reste n'est que garniture.

*A une année 2014  
pleine de diversité!*



**Viande  
Suisse**

Tout le reste n'est que garniture.

# Tout simplement fameux!

Chère lectrice, cher lecteur,

Après l'abondance des fêtes, on recommence maintenant à cuisiner un peu plus simplement. Les recettes à base de viande panée conviennent particulièrement pour cela, car avec une seule garniture, on parvient à concocter un menu complet.

Les cordons-bleus et autres viandes de ce type sont non seulement rapides et simples à préparer, mais aussi très appréciés des jeunes et moins jeunes. Dans ce numéro de «bon Appétit», vous découvrirez d'autres délicieuses recettes de panures. De plus, je vous montrerai tout ce à quoi il faut veiller pour paner des viandes.

Encore plus simple: les spécialités panées et prêtes à consommer des professionnels de la viande, fabriquées uniquement à partir des meilleurs ingrédients frais. En tant que maître-boucher de l'Emmental, seule compte une viande provenant de paysans de la région. Et bien entendu, l'origine du fromage que j'utilise pour mon cordon-bleu est sans équivoque.

Bonne année et «bon appétit»!

*Stefan Schlüchter*



Stefan Schlüchter,  
boucher à Dürrenroth  
dans l'Emmental





# Une panure parfaite

Comment nous, les professionnels, parvenons-nous à obtenir constamment de jolies panures? Je vous montre ici comment vous pouvez y arriver vous aussi.

## Préparer la viande

Les escalopes de presque toutes les sortes de viandes peuvent être panées. Seule la viande bovine convient moins pour cela.

- Lorsque vous l'achetez, demandez à ce que l'on vous coupe la viande en steaks. Les petits trous ainsi créés veillent à ce que l'escalope ne se rétracte pas lors de la cuisson et que la panure puisse mieux adhérer.
- Pendant la cuisson, l'escalope ne doit pas rendre de jus, auquel cas la panure se détacherait. Le morceau de viande doit donc être fin et à température ambiante au moment de la préparation. Avant de le paner, tamponnez-le avec du papier ménager.

## Paner

De nombreux ingrédients entrent dans la composition des panures. Outre la panure en elle-même (il en existe sans gluten), on peut utiliser des corn-flakes, des flocons de coco, des noix et bien d'autres choses encore. Vous trouverez de délicieuses idées-recettes dans le présent «bon Appétit».

Voici comment procéder pour la panure: dans une assiette à soupe, préparez un mélange épicié\* à base d'œuf, de lait et d'un peu de farine et, dans une deuxième assiette, la panure. Travaillez ensuite selon le «principe des deux mains».

D'une main, plongez l'escalope dans le mélange à base d'œuf et laissez-la bien s'égoutter au-dessus de l'assiette.



Déposez maintenant l'escalope bien au cœur de la panure. Avec l'autre main (sèche), parsemez la viande de panure depuis les bords et tapotez légèrement la viande de tous côtés. Sortez ensuite l'escalope de l'assiette à la verticale.

La piccata est un cas particulier: ici, la viande est plongée uniquement dans un mélange à base d'œuf, de fromage râpé et d'épices.

### **Faire cuire**

La viande panée doit être cuite aussitôt. Ne la faites jamais congeler, car sinon la panure devient pâteuse et se détache. Faites cuire lentement à température moyenne afin d'obtenir une panure joliment dorée qui ne brûle pas. Ce faisant, retournez la viande une seule fois.

### **Prêt à cuire depuis la boucherie**

Bien entendu, votre boucherie vend également différentes escalopes panées prêtes à cuire. Mais vous pouvez également choisir vous-même la viande fraîche et la faire paner directement par le boucher. Nous vous conseillons volontiers à ce sujet.

\* Certaines panures toutes prêtes sont déjà assaisonnées. Dans ce cas, ne salez pas et apportez seulement votre touche personnelle avec du poivre et des herbes.

# Cordons-bleus de veau panés aux noisettes

Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 35 min

## INGRÉDIENTS



4	escalopes de veau suisse d'env. 150 g chacune (à faire préparer en cordons-bleus par le boucher)
4 tranches	de jambon de derrière d'env. 30 g
4 tranches	de gruyère d'env. 25 g
	Sel et poivre du moulin
120 g	de noisettes en poudre
1	peau d'orange bio râpée
40 g	de chapelure
1	œuf
3 cc	de farine
2 cs	de lait
3 cs	de beurre à rôtir

## PRÉPARATION

**1** | Garnir chaque escalope de veau d'une tranche de jambon et d'une tranche de fromage, puis replier. Bien presser les bords. Saler et poivrer les escalopes.

**2** | Mélanger les noisettes, la peau d'orange et la chapelure, et mettre le tout dans une assiette plate. Dans une assiette creuse, battre l'œuf et mélanger avec la farine et le lait.

**3** | Plonger les escalopes tout d'abord dans le mélange à base d'œuf, puis dans la panure aux noisettes. Bien presser la panure.

**4** | Dans une poêle, faire chauffer le beurre à rôtir et y faire cuire les escalopes env. quatre minutes de chaque côté. Servir aussitôt.

Accompagner de brocolis cuits dans du jus d'orange et de pâtes.

### 1 PORTION CONTIENT ENV.:

630 kcal | 55 g de protéines

39 g de matières grasses | 13 g de glucides

(sans brocolis ni pâtes)



# Le plaisir en toute sécurité

On peut toujours compter sur la grande qualité de la viande suisse. Des lois sévères et des contrôles approfondis garantissent des produits sains et sûrs.

## Détention conforme aux besoins des espèces

En Suisse, la loi elle-même attache une grande importance à une détention des animaux de rente conforme aux besoins des espèces. De plus, la filière a développé des programmes éthologiques volontaires, comme les «systèmes de stabulation particulièrement respectueux des animaux, SST» ou les «sorties régulières en plein air, SRPA». Aujourd'hui, la grande majorité des animaux sont élevés selon ces standards sévères.

La santé animale et l'hygiène sont contrôlées en permanence dans les exploitations. Ces mesures garantissent que seule une viande irréprochable accède à la transformation.

L'affouragement comprend uniquement des aliments contrôlés, conformes aux besoins des espèces, respectueux de l'environnement et garantis non génétiquement modifiés.

Les composants du fourrage proviennent en grande partie de Suisse. Pour les ruminants, il s'agit d'herbe et de foin; pour les porcs, de sous-produits issus de la production agro-alimentaire comme le petit-lait.

## Un maximum de précautions lors de la transformation

Les transports et l'abattage font également l'objet de réglementations complètes en Suisse. Ainsi, par exemple, seuls des temps de transport courts sont autorisés. Ces réglementations veillent à ce que les animaux arrivent les moins stressés possible à l'abattoir. Dans les abattoirs, de hautes exigences sont fixées quant à une anesthésie conforme aux règles de la protection des animaux et à l'hygiène des viandes. La suite de la transformation est également assurée selon des standards de qualité et d'hygiène déterminés, et contrôlée en permanence.

## Transparence parfaite

La traçabilité de la viande suisse est garantie de l'étable jusqu'à l'étable. Au final, les consommatrices et consommateurs obtiennent des produits carnés de grande qualité et sains, ainsi que des informations transparentes sur l'origine, la composition, la valeur nutritive ainsi que les conditions et la durée de conservation des produits. Cette transparence suscite la confiance.

Quiconque achète donc lui-même de la viande suisse encore fraîche, conservée au frais et préparée de façon hygiénique, peut la déguster en toute sécurité. On obtient ainsi la garantie que rien ne «se passe mal».





Plus d'infos sur une détention animale suisse particulièrement conforme aux besoins des espèces sur: [viandesuisse.ch/bonappetit](http://viandesuisse.ch/bonappetit)



Tout le reste n'est que garniture.


*bon Appétit.* 9



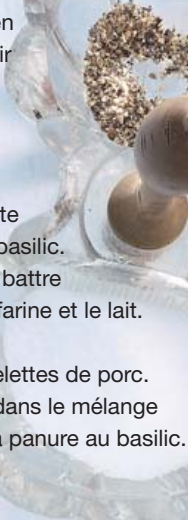
# Côtelettes de porc farcies panées au basilic

Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 25 min

## INGRÉDIENTS

- 
- 4 côtelettes de porc suisse d'env. 200 g chacune (faire couper une entaille dans chacune par le boucher)
  - 200 g de gorgonzola (ou un autre fromage à moisissure bleue)
  - 3 branches de basilic
  - 150 g de chapelure grossièrement moulue
  - 1 œuf
  - 3 cc de farine
  - 2 cs de lait
  - 3 cs de beurre à rôtir
  - 1 citron bio

## PRÉPARATION

- 
- 1** | Couper le gorgonzola en petits morceaux et en farcir les côtelettes de porc.
  - 2** | Equeuter le basilic et le couper finement. Verser la chapelure dans une assiette plate et mélanger avec le basilic. Dans une assiette creuse, battre l'œuf et mélanger avec la farine et le lait.
  - 3** | Saler et poivrer les côtelettes de porc. Les plonger tout d'abord dans le mélange à base d'œuf, puis dans la panure au basilic. Bien presser la panure.
  - 4** | Dans une poêle, faire chauffer le beurre à rôtir et y faire cuire les côtelettes env. six minutes de chaque côté. Couper le citron en quartiers et servir avec la viande.

### 1 PORTION CONTIENT ENV.:

730 kcal | 54 g de protéines  
43 g de matières grasses | 30 g de glucides  
(sans champignons ni riz)

Accompagner de champignons et de riz cuits à la vapeur.

# Poitrines de poulet au lard panées au sbrinz et au sésame

Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 25 min



## INGRÉDIENTS

- 4 poitrines de poulet suisse d'env. 140 g chacune
- 4 tranches de bacon
- 80 g de sbrinz en un seul morceau
- 60 g env. de graines de sésame
- 1 œuf
- 3 cc de farine
- 2 cs de lait
- 3 cs Poivre du moulin
- 3 cs de beurre à rôtir

## PRÉPARATION

- 1 | Envelopper les poitrines de poulet de lard. Râper grossièrement le sbrinz et le mélanger avec le sésame dans une assiette plate. Dans une assiette creuse, battre l'œuf et mélanger avec la farine et le lait.
- 2 | Poivrer légèrement les poitrines de poulet. Plonger la viande tout d'abord dans le mélange à base d'œuf, puis dans la panure au sbrinz et au sésame. Bien presser la panure.
- 3 | Dans une poêle, faire chauffer le beurre à rôtir et y faire cuire les poitrines de poulet env. six minutes de chaque côté. Servir aussitôt.

Accompagner d'une purée de pommes de terre et de céleri ainsi que d'une salade.

### 1 PORTION CONTIENT ENV.:

460 kcal | 47 g de protéines | 28 g de matières grasses  
5 g de glucides  
(sans purée de pommes de terre et de céleri ni salade)





D'autres recettes sur:  
[viandesuisse.ch/bonappetit](http://viandesuisse.ch/bonappetit)



# Escalopes de porc panées aux flocons de pommes de terre pour purée

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



## INGRÉDIENTS

12	fines escalopes de filet de porc suisse d'env. 40 g chacune
	Sel et poivre du moulin
1 bouquet	de ciboulette
env. 100 g	de purée de pommes de terre en flocons
2	œufs
1 cc	de farine
3 cs	de lait
4 cs	de beurre à rôtir

## PRÉPARATION

**1** | Saler et poivrer les escalopes de porc. Ciseler finement la ciboulette et la mélanger avec les flocons de pommes de terre dans une assiette plate. Dans une assiette creuse, battre les œufs et mélanger avec la farine et le lait.

**2** | Plonger les escalopes tout d'abord dans le mélange à base d'œuf, puis dans la panure aux flocons de pommes de terre. Bien presser la panure.

**3** | Dans une poêle, faire chauffer le beurre à rôtir et y faire cuire les escalopes panées par portions env. trois minutes de chaque côté. Servir aussitôt.

Accompagner de poireaux et de pommes de terre sautées.

### 1 PORTION CONTIENT ENV.:

390 kcal | 33 g de protéines

20 g de matières grasses | 21 g de glucides

(sans poireaux ni pommes de terre sautées)





## Une bonne occasion: des pâtes gratuites avec la viande hachée



Pour l'achat de 500 grammes de viande hachée suisse, vous recevez gratuitement un paquet de spaghettoni n. 7 de Barilla.

Profitez de cette offre économique que vous proposent de nombreuses boucheries UPSV en janvier. Dans la limite des stocks.

Votre boucherie: