

Avril 2014

Bon Appétit.

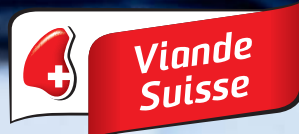
Le meilleur du bœuf

Bons conseils et délicieuses recettes à base de viande suisse

Variété,
saveur,
simplicité!



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



Tout le reste n'est que garniture.

Suisse. Naturellement.



Suisse. Naturellement.



POLYCONSULT

Du plaisir à saisir.



Tout le reste n'est que garniture.

Diversité et qualité

Chère lectrice, cher lecteur,

Le printemps apporte avec lui un vaste choix d'ingrédients frais qui s'accordent parfaitement avec la viande de bœuf. Aucune autre viande n'offre un si grand choix, et elle se prépare de multiples façons. Ainsi, elle a toujours quelque chose à offrir pour chaque occasion – du repas pascal festif au petit en-cas savoureux au quotidien. Ce numéro de «bon Appétit» vous présente de telles recettes.

La grande qualité de la viande bovine suisse est presque encore plus importante que sa diversité, ce qui compte énormément à mes

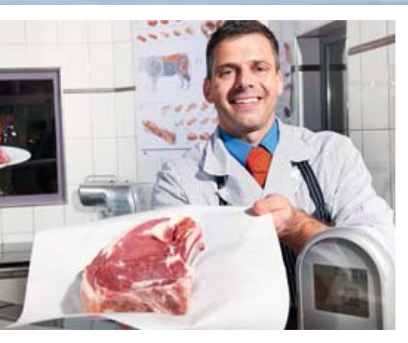
yeux. J'achète mon bœuf uniquement auprès de paysans sélectionnés qui peuvent me fournir une viande particulièrement bonne. Mes clients savent apprécier et mon entreprise familiale a du succès avec cette viande – depuis déjà cinq générations.

Joyeuses Pâques – et «bon appétit» pour le festin!

F. Keller

Qualité et tradition: le boucher Fritz Keller de Kriens, avec ses parents.





4 *Bon Appétit.*

Du bœuf, s'il vous plaît!

La viande bovine suisse apporte du goût et de la variété dans la cuisine. Sa préparation est particulièrement simple avec les conseils suivants.

Une diversité réjouissante

Il est plaisant de cuisiner avec la viande bovine suisse. Sa grande qualité et son goût puissant offrent les meilleures conditions préalables pour tous les modes de préparation possibles. Selon le morceau, la viande se saisit, se cuit à basse température, se fait bouillir ou braiser – l'assurance d'une grande variété.

Maturation et conservation

Un stockage correct rend la viande bovine tendre. Notamment avec la maturation sur l'os, toujours plus prisée, qui rend la viande nettement plus juteuse et aromatique. Toute utilisation nécessite toutefois un stockage différent, et nous, les professionnels de la viande, attachons une importance particulière à un résultat toujours parfait.

La viande bovine suisse se conserve particulièrement bien: une fois achetée, vous pouvez la stocker sans problème dans votre réfrigérateur jusqu'à une semaine, et congelée jusqu'à six mois.

Détente en cuisine

Les plats à base de viande bovine sont toujours un succès. Qu'on la fasse rôtir, bouillir ou braiser pendant un long moment, le bœuf ne durcit pas; au contraire, il devient de plus en plus tendre. Votre rôti

peut donc sans problème rester dans le four quelques minutes de plus que le temps imparti.

Mais les morceaux nobles à saisir (filet, entrecôte, tranche, etc.) seront également parfaits si vous procédez comme suit:

- Faites cuire la viande en gros morceaux plutôt qu'en portions individuelles.
- Saisissez-la tout d'abord à feu vif dans une poêle.
- Enfouissez ensuite avec un thermomètre – comme pour la cuisson à basse température, mais à une température supérieure (120-150 degrés).
- Selon vos goûts, sortez la viande lorsque la température à cœur est atteinte (48-52 degrés pour une viande saignante, env. 55 degrés pour une viande à point ou plus de 60 degrés pour une viande bien cuite).

Quel que soit le temps de cuisson: l'essentiel est que vous laissiez reposer la viande cinq minutes avant de la couper en portions et de la dresser.


Bonne dégustation!

Autres conseils sur la préparation de la viande:
bonappetit.ch

Tartare de bœuf à la brioche rôtie

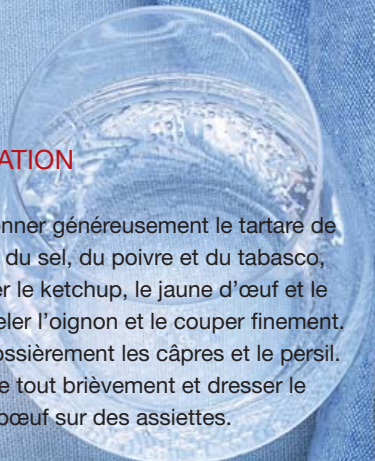
Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 35 min

INGRÉDIENTS



400 g	rumpsteak de bœuf suisse pour tartare
	Sel, poivre du moulin
	Quelques traits de tabasco
2 cs	ketchup
2	jaunes d'œufs
2 cs	cognac
1	petit oignon rouge
1 cc	câpres
½ bouquet	persil
4	brioches
40 g	beurre

PRÉPARATION



1 | Assaisonner généreusement le tartare de bœuf avec du sel, du poivre et du tabasco, puis ajouter le ketchup, le jaune d'œuf et le cognac. Peler l'oignon et le couper finement. Hacher grossièrement les câpres et le persil. Mélanger le tout brièvement et dresser le tartare de bœuf sur des assiettes.

2 | Couper la brioche en tranches et la faire dorer dans le beurre. Servir encore chaud avec le tartare.

Accompagner d'une salade verte assaisonnée d'une vinaigrette citronnée.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

400 kcal | 28 g de protéines | 20 g de graisse
23 g de glucides (sans salade)



Un choix sûr

La viande bovine suisse satisfait aux plus hautes exigences. Ses différents morceaux entrent dans la composition de recettes variées.

Avec son goût puissant et juteux, le bœuf suisse est l'incarnation de la bonne viande pour de nombreux amateurs, ce qui n'est pas un hasard, car il satisfait aux plus hautes exigences. Et pour cause! Chez nous, les exploitations paysannes familiales sont gérées d'une manière écologique et durable. Tous les animaux y sont détenus et nourris conformément aux besoins des espèces. Les hormones ou les stimulateurs de performance antimicrobiens sont interdits en Suisse, et on n'utilise aucune denrée fourragère génétiquement modifiée.

Un système de contrôle complet veille à une grande sécurité des denrées alimentaires, de la production jusqu'à la vente. Grâce à lui, il est possible de retracer le chemin parcouru par le moindre morceau de viande jusqu'à l'étable.

Pour tous les goûts

Les génisses suisses sont âgées entre un et deux ans lorsqu'elles sont abattues. Aucun autre animal de rente n'est autant valorisé. Chacun des morceaux de viande a ses propres avantages et permet de concocter des plats différents.

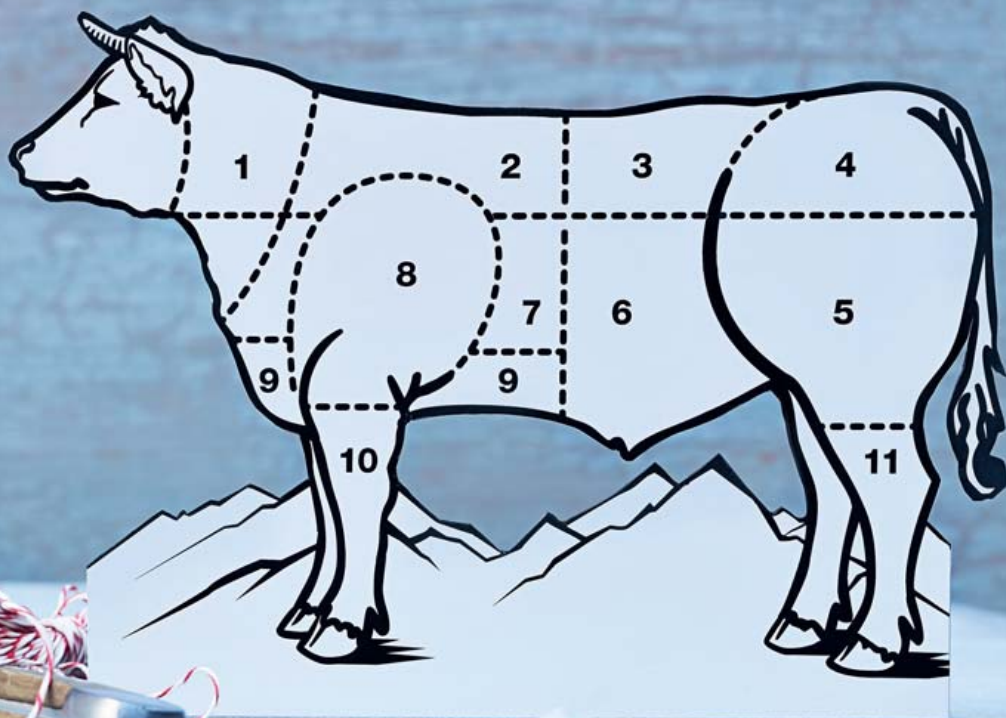
Rien que l'idée des nombreuses et délicieuses possibilités de plats à base de viande bovine suisse ouvre déjà l'appétit. Testez tout simplement l'une des recettes de ce livret!

Encore plus d'infos sur la viande bovine suisse:
bonappetit.ch



Les différents morceaux de viande et leur utilisation

- 1 Cou:** goulasch ou bouillis maigres.
- 2 Train de côtes:** rôtis juteux, steaks ou ragoûts.
- 3 Aloyau/filet:** entrecôtes, tournedos, steaks sans et avec os, chateaubriands, faux-filet, etc.
- 4 Rumpsteak:** rumpsteaks, rôtis ou fondues.
- 5 Cuisse:** rôtis, tranches ou émincés.
- 6 Flancs:** bouillis ou potées.
- 7 Côte plate:** bouillis.
- 8 Epaule:** bouillis maigres, rôtis, ragoûts, goulasch ou émincés.
- 9 Poitrine:** bouillis.
- 10/11 Jarret:** tranches de jarret, viande maigre à bouillir ou os à moelle pour sauces.



Tout le reste n'est que garniture.

Bon Appétit. 9





Rôti de côte couverte au gratin de légumes et de pommes de terre

Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 20 min
Temps de cuisson: env. 50-60 min



INGRÉDIENTS

800 g	côte couverte de bœuf suisse Sel, poivre du moulin
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
2 bottes	oignons de printemps
3 bouquets	garnis (p.ex. thym-citron, romarin, ciboulette)
3	gousses d'ail
1	chou-rave
3	carottes
300 g	potatoes Petits plats à gratin
2,5 dl	crème Noix de muscade

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

PRÉPARATION

- 1** | Saler et poivrer la viande puis la saisir de tous côtés dans une poêle.
- 2** | Parer les oignons de printemps et peler l'ail. Disposer ces deux ingrédients dans un plat allant au four. Poser le rôti par-dessus, saupoudrer de fines herbes et faire cuire au four préchauffé à 160 degrés pendant env. 50-60 minutes.
- 3** | Pendant ce temps, parer les légumes et les pommes de terre, les couper en fines rondelles et les répartir dans de petits plats à gratin. Assaisonner la crème avec du sel, du poivre et un peu de noix de muscade, puis répartir les légumes et enfourner pour les 40 dernières minutes de cuisson jusqu'à ce que le tout soit bien doré.
- 4** | Sortir le rôti du four, le laisser reposer 10 minutes à couvert, puis le couper en fines tranches et servir avec les oignons de printemps et le gratin de légumes et de pommes de terre.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

690 kcal | 48 g de protéines

45 g de graisse | 20 g de glucides

Bouilli

aux légumes et à la ciboulette

Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 30 min | Temps de cuisson: env. 2 h

INGRÉDIENTS

1 kg	bouilli de bœuf suisse (p.ex. couvert de côte)
2	oignons Sel
8	grains de poivre
2	feuilles de laurier
2	choux-raves
2	carottes
150 g	pommes de terre Poivre du moulin
1 bouquet	ciboulette



PRÉPARATION

1 | Mettre le bouilli dans une grande casserole et le recouvrir d'eau froide. Porter lentement à ébullition. Retirer soigneusement l'écume à l'aide d'une écumoire. Ajouter l'oignon, le sel, les grains de poivre et le laurier, et laisser mijoter à feu moyen 2 bonnes heures, jusqu'à ce que la viande soit tendre.

2 | Pendant ce temps, parer les légumes et les pommes de terre et les couper en dés très fins. Ciseler la ciboulette selon son goût.

3 | Sortir la viande du bouillon et réserver au chaud. Passer le bouillon au tamis fin ou à l'étamine. Réserver un peu de bouillon et y faire cuire les légumes préparés avec les pommes de terre également préparées. Faire bouillir le bouillon tamisé pendant quelques instants, puis saler et poivrer généreusement.

4 | Couper le bouilli en tranches et dresser dans des assiettes creuses. Ajouter les légumes, les pommes de terre et le bouillon, et parsemer de ciboulette avant de servir.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

470 kcal | 55 g de protéines

23 g de graisse | 10 g de glucides

(sans mousse de raifort ni baguette)

Accompagner de mousse de raifort et de baguette fraîche.





D'autres recettes sur:
bonappetit.ch

Mijotée de bœuf aux légumes de printemps et à la crème acidulée au cerfeuil



Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 30 min
Temps de cuisson: env. 2 h

INGRÉDIENTS



env. 600 g	épaule de bœuf suisse
1	oignon
	Sel
5	grains de poivre
1	feuille de laurier
1	petit chou-fleur
2	choux-raves
1	courgette
2 branches	céleri
1 bouquet	cerfeuil
120 g	crème acidulée
	Poivre du moulin
	Un peu de jus de citron
	Noix de muscade

PRÉPARATION

1 | Mettre l'épaule de bœuf dans une casserole et la recouvrir d'eau froide. Porter lentement à ébullition. Retirer soigneusement l'écume à l'aide d'une écumoire. Ajouter l'oignon, le sel, les grains de poivre et le laurier. Laisser mijoter env. 2 heures à feu moyen, jusqu'à ce que la viande soit cuite.

2 | Pendant ce temps, parer les légumes et les couper grossièrement. Parer le cerfeuil et le mélanger avec la crème acidulée, puis assaisonner avec du sel, un peu de poivre et le jus de citron.

3 | Sortir la viande du bouillon et réserver au chaud. Passer le bouillon au tamis fin ou à l'étamine, le faire bouillir quelques instants puis assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade. Ajouter les légumes et laisser cuire env. 6-8 minutes à petit feu.

4 | Dresser la mijotée dans des assiettes à soupe et servir avec la crème acidulée au cerfeuil.

Accompagner de pain paysan.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

330 kcal | 38 g de protéines | 16 g de graisse
7 g de glucides (sans pain paysan)





Offrez 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 × 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: