

Juillet/Août 2014

# Bon Appétit.

Une cuisine qui invite au voyage

Bons conseils et délicieuses recettes à base de viande suisse

Saveurs  
exotiques  
pour la belle  
saison



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



Tout le reste n'est que garniture.

Suisse. Naturellement.



*Songe d'une nuit d'été.*



Tout le reste n'est que garniture.

# Cuisine d'été

Chère lectrice, cher lecteur,


Les jours de grande chaleur, tout le monde a envie de plats frais et légers. C'est d'ailleurs ainsi que l'on cuisine dans de nombreuses contrées exotiques. Dans ce numéro de «bon Appétit», nous avons réuni pour vous des recettes simples et délicieuses en provenance de pays chauds.

Il n'est pas difficile de préparer des plats exotiques sous nos latitudes. Les ingrédients sont en vente partout, et vous trouverez en boucherie les morceaux de viande adaptés.

Sans doute ces plats seront-ils même encore plus tendres ici que dans leur pays d'origine.

Pourquoi? Tout simplement parce que la qualité incomparable de la viande suisse apporte à chaque mets le «plus» gourmand qui fait toute la différence.

Je vous souhaite un «bon appétit» et un été riche en plaisirs culinaires!



Roberto Colagiero et son directeur de filiale, Daniel Debrunner, Delikatessen Metzgerei, Zurich Wipkingen





# A la découverte des saveurs du monde

Beaucoup de recettes exotiques sont rapides à préparer. Nous vous donnons ci-après quelques conseils à cet effet.

## Tout est là

Dans le monde entier, les viandes principales sont la volaille, le porc et le bœuf. C'est pourquoi la plupart des plats exotiques peuvent être préparés avec de la viande suisse. Mais on trouve aussi chez nous des ingrédients plus insolites – et on peut même se procurer certaines épices lointaines chez son boucher.

## Choisir la bonne viande

L'élaboration de plats tropicaux requiert presque toujours de la viande émincée ou découpée en petites bouchées. Les viandes les plus tendres sont particulièrement adaptées à ce type de préparation, car on peut ainsi les faire revenir plus rapidement à la poêle:

- poitrine de poulet;
- cuisseau de porc;
- rumpsteak ou escalope de bœuf.

Nous, professionnels de la viande, sommes à votre disposition pour vous conseiller et découper votre viande selon vos besoins.

## Des plats rapides à faire

La cuisson se fait «à la minute» dans une poêle bien chaude ou au wok. On y jette l'ensemble des ingrédients du plat et on les sert dès qu'ils sont cuits.

Une viande cuite peut aussi être conservée au frais avant d'être servie en salade, mélangée à d'autres ingrédients.

## L'importance de l'hygiène

La viande fraîche est une denrée naturelle périssable. A la belle saison, ne l'achetez qu'au dernier moment et veillez à ne pas interrompre la chaîne du froid. En respectant ces simples règles, vous pourrez conserver de la viande émincée 2 à 3 jours sans problème.

Vous trouverez d'autres informations sur l'usage correct de la viande à la page **bonappetit.ch**

# Salade tiède de viande de bœuf nouilles de riz, lamelles de légumes et marinade soja-citron vert

Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 45 min

## INGRÉDIENTS

- 2 entrecôtes de bœuf suisse (d'environ 300 g chacune)
- 1 paquet nouilles de riz larges (200 g)
- 2 carottes
- 3 branches céleri
- 1 chou-rave
- 1 petit oignon rouge
- ½-1 piment rouge (à votre goût)
- 1 morceau de gingembre de la taille d'une noix
- 2 citrons verts (jus et zeste râpé)
- 1-2 cs sucre de canne
- 1-2 cs sauce de soja
- 2 cc huile de sésame
- 2 cs cacahuètes

## PRÉPARATION

- 1** | Préparer les nouilles de riz suivant les instructions figurant sur le paquet. Pendant ce temps, parer les carottes et les branches de céleri puis les tailler en julienne. Peler l'oignon et le couper en fines lamelles. Couper le piment en anneaux fins. Peler le gingembre et le râper finement.
- 2** | Dans un grand saladier, mélanger le jus et le zeste de citron vert avec le sucre de canne, le gingembre râpé, la sauce de soja et l'huile de sésame. Verser dans le saladier les nouilles égouttées et les légumes, bien mélanger le tout.
- 3** | Faire revenir à feu vif les deux entrecôtes dans une poêle-gril en les laissant 4-5 minutes de chaque côté. Retirer la viande de la poêle et la laisser reposer environ 10 minutes. Puis la découper en tranches fines et la mélanger rapidement aux légumes et aux nouilles.
- 4** | Laisser infuser encore environ 10 minutes, hacher grossièrement les cacahuètes, en parsemer la salade puis servir.

### 1 PORTION CONTIENT ENV.:

490 kcal | 40 g de protéines  
12 g de graisse | 52 g de glucides



# Les matières grasses de la viande sont une source d'énergie naturelle

Filet, côtelette, escalope... la viande suisse offre un grand choix de délicieux morceaux, notamment pour le barbecue. La viande de porc est particulièrement appréciée. Mais combien de matières grasses y a-t-il dans un rôti tendre et juteux, et qu'est-ce que cela signifie pour notre santé?

La graisse est l'un des tissus contenus dans la viande. Elle peut être stockée entre les muscles sous forme de graisse de dépôt, où à l'intérieur même du muscle qu'elle va alors «persiller». Si la teneur en matières grasses varie d'un type de viande à un autre, celle de la viande fraîche est généralement inférieure à 20%. Ainsi, 100 g de viande de veau émincée contiennent-ils par exemple moins de 2 g de lipides. La populaire côtelette de porc elle-même n'en contient pas plus de 10%. C'est pourquoi dans le cadre d'une alimentation moyenne, seuls environ 16% des matières grasses consommées sont apportés par la viande.

Les graisses fournissent de l'énergie, approvisionnent l'organisme en acides gras et jouent un rôle important dans l'assimilation des vitamines liposolubles (A, D, E, K). Les acides gras peuvent être saturés, mono-insaturés ou polyinsaturés. Les acides gras polyinsaturés sont indispensables et doivent être absorbés en quantités suffisantes à travers la nourriture. La viande en est l'une des sources les plus importantes.

La distinction entre «bonnes» et «mauvaises» matières grasses ne résiste pas à un examen rigoureux, pas plus que leur influence supposée – et fréquemment évoquée – sur certaines maladies. En effet, aucune étude scientifique ne prouve que les graisses animales aient un impact négatif sur la santé en augmentant les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 ou de cancer.

La viande et les graisses qu'elle contient ne font ni grossir ni maigrir. Ce qui est décisif, c'est de veiller à un bon équilibre entre la consommation et la dépense énergétiques. La consommation énergétique passe par l'alimentation et, plus concrètement, par l'apport en glucides, en matières grasses, en protéines et en alcool. A l'inverse, nous dépensons de l'énergie principalement à travers notre activité physique, qu'il s'agisse de sport ou d'autres formes d'action – jardiner, monter des escaliers, faire les courses à pied, etc.

Lorsqu'elle est crue, la viande a un arôme faible, voire neutre. La graisse qu'elle contient joue donc un rôle important dans la formation de sa saveur et contribue fortement à transformer un morceau de viande suisse en aliment délicieux à déguster. Bon appétit!





Plus d'infos sur le rôle de  
la viande dans l'alimentation:  
[bonappetit.ch](http://bonappetit.ch)



Tout le reste n'est que garniture.


*Bon Appétit.* 9



# Blanc de poulet en crêpe de coco

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

## INGRÉDIENTS



600 g	poitrine de poulet suisse*
3 cs	sauce tandoori
3 cs	yaourt nature
80 g	farine
2	œufs
250 ml	lait de coco
	Sel
3 cs	beurre à rôtir
2	petits oignons rouges
1 bouquet	coriandre
½	citron vert (le jus)
1 verre	chutney à la mangue

\* A faire découper par votre boucher en morceaux de la taille d'une bouchée.

## PRÉPARATION

**1** | Mélanger la sauce tandoori et le yaourt nature, y verser les cubes de poitrine de poulet et bien mélanger (toute la viande doit être en contact avec la sauce). Couvrir puis réserver au frais environ 30 minutes.

**2** | Pendant ce temps, préparer une pâte à crêpe lisse en mélangeant la farine, les œufs, le lait de coco et une pincée de sel. Laisser reposer 10 minutes.

**3** | Dans une poêle antiadhésive, faire cuire avec un peu de beurre 1 à 2 crêpes par personne et les réserver au chaud.

**4** | Peler les oignons et les couper en fines rondelles. Effeuillez les brins de coriandre.

**5** | A feu doux, faire cuire 8 à 10 minutes dans une poêle les cubes de poitrine de poulet avec la sauce sans cesser de remuer. Assaisonner selon son goût avec du sel et du jus de citron vert.

**6** | Disposer les crêpes sur des assiettes préchauffées, ajouter le poulet, saupoudrer d'oignon et de coriandre et servir immédiatement. Accompagner de chutney à la mangue.

A accompagner de légumes au wok.

### 1 PORTION CONTIENT ENV.:

570 kcal | 44 g de protéines | 13 g de graisse  
68 g de glucides (sans légumes au wok)

# Escalopes de porc marinées au curry et au gingembre

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

## INGRÉDIENTS

- 4 escalopes de porc suisse d'env. 160 g chacune (de la noix)
- 1 morceau de gingembre de la taille d'une noix
- 3 cs curry doux en poudre
- 4 cs huile de tournesol HO ou de colza HOLL\*
- 1 poireau
- 300 g patates douces
- 2 gousses d'ail
- ½-1 piment rouge (à votre goût)
- 1 mini-ananas
- 1,5 dl bouillon de légumes
- 3-4 cs yaourt nature
- Sel

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

## PRÉPARATION

- 1** | Découper chaque escalope de porc en 3 ou 4 morceaux.
- 2** | Peler le gingembre, le découper en dés très fins et le mélanger avec 1 cs de poudre

de curry et 2 cs d'huile. Ajouter les morceaux d'escalope de porc et bien mélanger (toute la viande doit être en contact avec la marinade). Couvrir et réserver environ 30 minutes.

- 3** | Pendant ce temps, parer le poireau et les patates douces puis les couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Peler l'ail et le couper en lamelles. Peler l'ananas et le tailler à son tour en morceaux de la taille d'une bouchée.

- 4** | Dans une poêle, faire chauffer le reste de l'huile, y jeter les légumes, l'ail, le piment et l'ananas puis faire légèrement dorer le tout. Ajouter le reste de la poudre de curry et bien mélanger le tout.

- 5** | Mouiller les légumes avec le bouillon puis faire mijoter à feu doux 10 à 15 minutes (les légumes doivent être tendres). Incorporer le yaourt nature et garder le mélange au chaud, en veillant à ce qu'il ne cuise plus. Saler selon son goût.

- 6** | Dans une poêle-gril, faire revenir les morceaux d'escalope 3 à 4 minutes de chaque côté (faire plusieurs fournées). Saler légèrement et servir accompagné des légumes au curry.



**1 PORTION CONTIENT ENV.:**

370 kcal | 39 g de protéines

15 g de graisse | 18 g de glucides



D'autres recettes sur:  
**bonappetit.ch**

# Soupe de poulet froid à la citronnelle et aux flocons de noix de coco grillés



Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 30 min  
Temps de cuisson: env. 2 h (plus temps de refroidissement)

## INGRÉDIENTS



1	poulet suisse entier (d'env. 1,2 kg) Sel
4 tiges	citronnelle
4	carottes
½ bouquet	céleri-branche
2	gousses d'ail
2	grosses tomates
4	feuilles de combava (p. ex. mélange thaï d'«herbes fraîches» Coop)
	Poivre du moulin
½	citron (jus et zeste râpé)
2 cs	flocons de noix de coco

## PRÉPARATION

- 1** | Mettre le poulet dans un grand faitout, ajouter environ 2 litres d'eau (le poulet doit être juste recouvert) et un peu de sel. Porter lentement à ébullition à feu moyen. Retirer délicatement l'écume à l'aide d'une écumoire.
- 2** | Pendant ce temps, ouvrir un peu les tiges de citronnelle en se servant du dos d'un couteau, éplucher les carottes et les tailler grossièrement, couper le céleri en morceaux de la taille d'une bouchée, peler l'ail et couper grossièrement les tomates.
- 3** | Jeter dans le faitout ces ingrédients préparés ainsi que les feuilles de combava, et laisser mijoter encore environ une heure et demie à feu doux. Retirer ensuite la soupe du feu et la laisser refroidir.
- 4** | Retirer le poulet du bouillon, séparer la viande des os, la couper en morceaux de la taille d'une bouchée et remettre ceux-ci dans le faitout. Assaisonner avec du sel, du poivre, le jus et le zeste de citron. Dans une poêle, faire dorer à sec les flocons de noix de coco et les servir avec la soupe froide.

### 1 PORTION CONTIENT ENV.:

460 kcal | 45 g de protéines | 27 g de graisse  
9 g de glucides (sans le riz basmati)

A accompagner de  
riz basmati.

*Bon Appétit.* 15

*La Suisse fête son anniversaire et  
c'est vous qui recevez un cadeau.*



Venez chercher votre cadeau du 1<sup>er</sup> Août.  
Dès le 31 juillet dans une sélection de  
boucheries à retrouver sur  
**[viandesuisse.ch/merci](http://viandesuisse.ch/merci)**

Offre valable dans la limite des stocks disponibles.



**Tout le reste n'est que garniture.**

Votre boucherie: