

Septembre 2014

# Bon Appétit.

Savoureuses  
spécialités  
suisse

## Festival de la saucisse

Bons conseils et délicieuses recettes à base  
de viande suisse



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



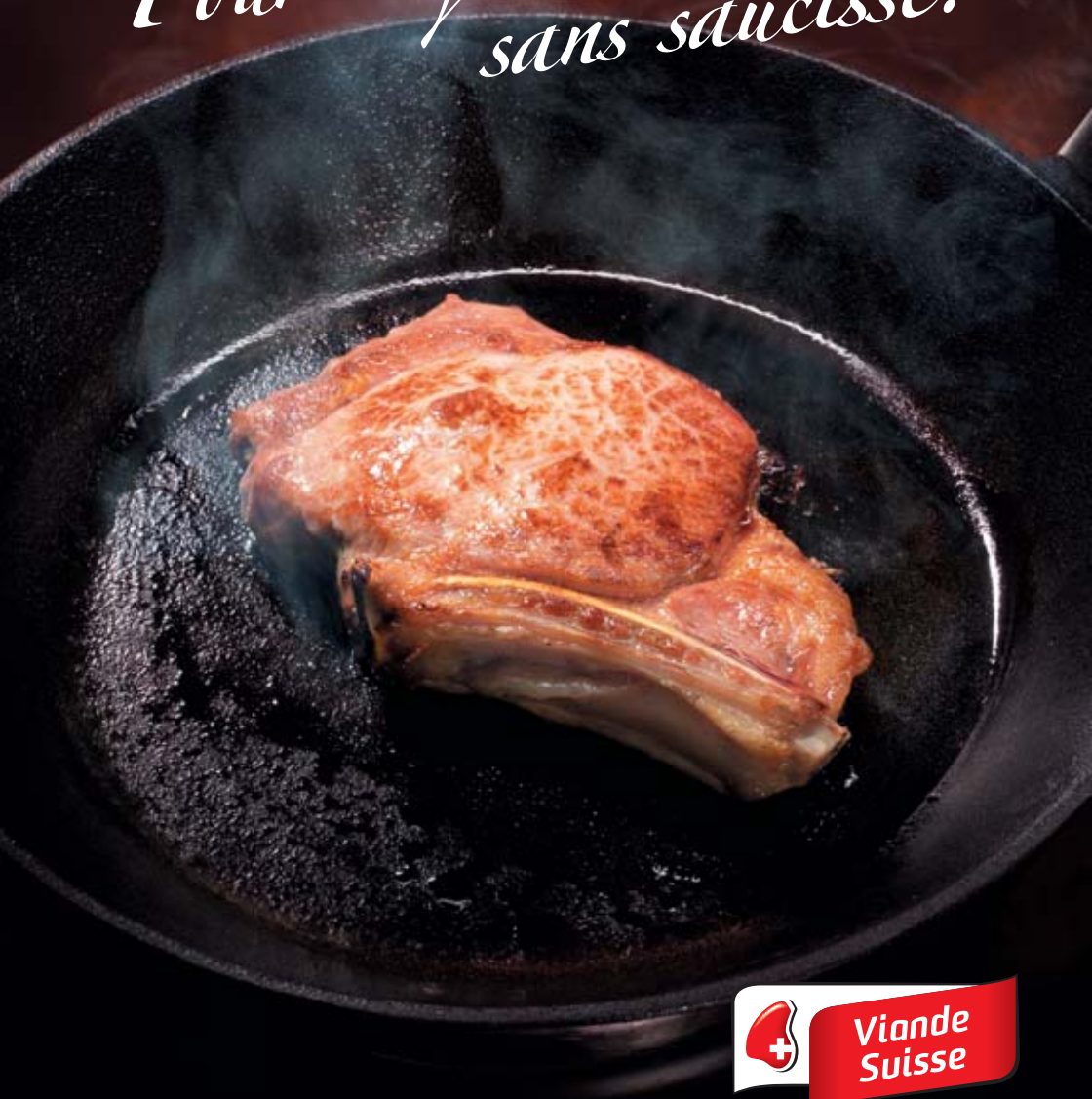
**Viande  
Suisse**

Suisse. Naturellement.



Tout le reste n'est que garniture.

*Pour la journée  
sans saucisse.*



**Viande  
Suisse**

Tout le reste n'est que garniture.



# Et maintenant, parlons saucisse!

Chère lectrice, cher lecteur,

Les saucisses occupent une place particulière dans la culture culinaire suisse. Les spécialités régionales montrent la diversité de notre pays et invitent à un voyage de découverte culinaire. Dans le présent numéro de «bon Appétit», vous en trouverez quelques belles suggestions.

Dans ma région, la culture de la saucisse est une grande tradition. La saucisse à bouillir d'Appenzell, le «Landsgemeinschaftschüblig» ou le «Pantli» n'en sont que quelques exemples. Nous apportons le plus grand soin à ce bien culturel. Nous fabriquons nos saucisses selon nos

propres recettes maison, qui sont un secret bien gardé.

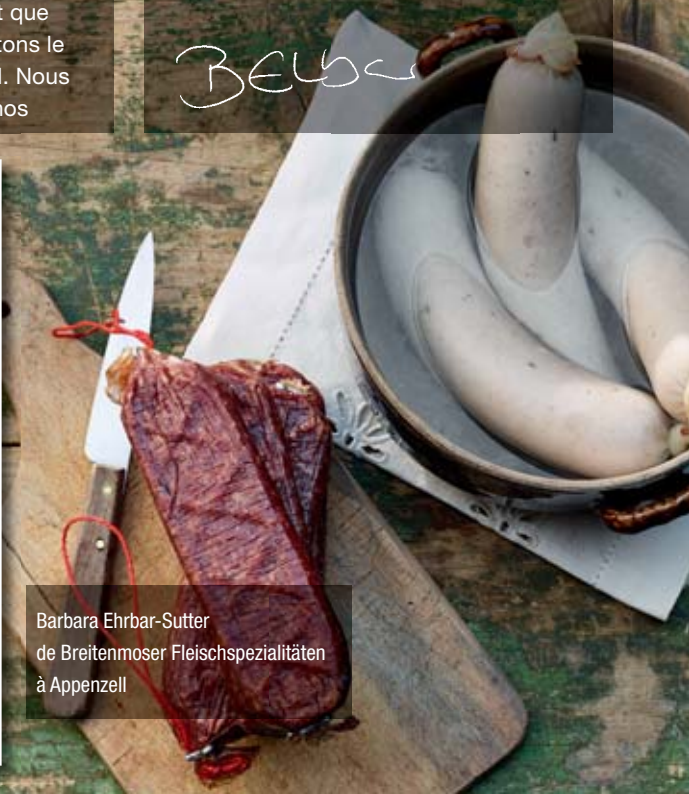
Mais je vous dévoile volontiers un secret de réussite: nos saucisses ne renferment que des ingrédients de première qualité. Il s'agit en premier lieu de viande de la région – bien entendu de la meilleure qualité qui soit. Car c'est la seule manière de fabriquer des produits dont nous pouvons être fiers.

Très sincèrement, un «bon appétit»!

Barbara



Barbara Ehrbar-Sutter  
de Breitenmoser Fleischspezialitäten  
à Appenzell









# Plaisir facile

Les recettes à base de saucisses sont simples, bonnes et variées.

Avec seulement un morceau de pain et une salade ou une soupe de légumes, une saucisse constitue un repas complet. Grâce à une multitude de sortes et divers modes de préparation, les saucisses assurent également la variété avec ce genre de menus simples.

## A échauder, à bouillir ou à rôtir

– Les saucisses à échauder comme la saucisse de Vienne, la saucisse de porc ou le Schübli, sont déjà précuites. C'est pourquoi il suffit juste de les réchauffer dans de l'eau chaude pour les consommer. L'eau ne doit pas bouillir et doit être à environ 75 degrés pour éviter que les saucisses n'éclatent. Ne jamais laisser les saucisses longtemps dans l'eau, car elles risquent de perdre leur goût. Un peu de sel dans l'eau permet également d'éviter la perte de goût.

– Dans les spécialités charcutières telles que le saucisson vaudois, la viande est vendue encore crue. Ces saucisses sont soit bouillies dans de l'eau chaude, soit cuites à la casserole avec tous les ingrédients. Suivez tout simplement les indications relatives aux recettes correspondantes.

– Outre les saucisses à rôtir classiques, certaines saucisses précuites peuvent également être poêlées ou grillées. Pour toutes les saucisses, veillez cependant à ce que la chaleur directe ne soit pas trop élevée, sinon les saucisses brûleront à l'extérieur et seront encore froides à l'intérieur. La saucisse parfaitement rôtie est d'une belle couleur brune et sa peau présente quelques petites fissures.

## Sa propre saucisse

Parmi les cuisiniers amateurs, il est devenu à la mode de fabriquer soi-même ses saucisses. Si vous-même souhaitez tenter l'expérience, le mieux est de nous demander conseil. Nous pouvons vous fournir tout ce qu'il vous faut pour confectionner une saucisse vraiment bonne: les trucs et astuces du professionnel, tous les ingrédients jusqu'au boyau – et bien entendu, une viande suisse de la meilleure qualité.

Bien sûr, toutes les saucisses suisses ne se mangent pas chaudes. Vous en saurez plus aux pages 8/9 de ce numéro de «bon Appétit».


Infos complémentaires sur la conservation de la viande et la viande dans l'alimentation: [bonappetit.ch](http://bonappetit.ch)



# Saucisson vaudois sur un lit de lentilles et de potiron

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

## INGRÉDIENTS



2	saucissons vaudois
450 g	potiron
1	poireau
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
2 branches	thym
250 g	petites lentilles brunes
2,5 dl	bouillon de légumes
	Sel et poivre du moulin

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

## PRÉPARATION

1 | Peler le potiron, retirer les pépins et couper la chair en dés. Parer le poireau et le couper en fines lanières.

2 | Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole. Y plonger les saucissons et laisser cuire une trentaine de minutes à feu moyen (75 degrés).

3 | Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans une poêle. Y faire revenir le poireau, ajouter le potiron, le thym et les lentilles. Bien faire revenir le tout. Ajouter le bouillon, couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant env. 35 minutes en remuant de temps en temps et en ajoutant si besoin un peu du jus de cuisson des saucissons. Saler et poivrer en dernier.

4 | Egoutter les saucissons, les piquer soigneusement à l'aide d'une fourchette et laisser s'écouler l'excédent de gras. Couper les saucissons en rondelles et dresser sur les légumes.

### 1 PORTION CONTIENT ENV.:

880 kcal | 45 g de protéines

60 g de graisse | 37 g de glucides







## A chacun sa saucisse

Les saucisses suisses sont aussi variées que le pays lui-même. Selon les sortes, elles se mangent froides ou chaudes – ou les deux.

La Suisse est un pays de saucisses. Dans chaque région et dans chaque boucherie, on trouve des spécialités ayant leur propre caractère et leur propre tradition. Pour leur fabrication, les ingrédients sont non seulement importants, mais aussi le mode de préparation. Nous vous donnons ici un petit aperçu.

### Consommées froides

Certaines saucisses se conservent grâce au salage, au fumage et au séchage.

A l'instar du célèbre «gendarme», elles peuvent être conservées non réfrigérées et sont par conséquent un en-cas idéal pour les excursions. A la maison également, il est possible de partir pour un petit voyage à travers la Suisse: par exemple avec un Salsiz des Grisons, un Salametti du Tessin, une saucisse maison du canton d'Uri ou du Valais, ou encore un Pantli d'Appenzell.

### Consommées chaudes

La plupart des saucisses à bouillir ou à rôtir doivent être réfrigérées jusqu'au moment de les préparer. On trouve parmi elles quelques représentantes particulièrement éminentes de la tradition charcutière suisse, car les





cervelas, saucisses à rôti de veau et autres saucisses de Vienne figurent parmi les charcuteries préférées des Suisses.

Mais de nombreuses spécialités régionales sont également célèbres bien au-delà des limites des cantons: en Suisse romande, ce sont les saucissons du canton de Vaud, d'Ajoie ou du canton de Neuchâtel, mais aussi le boutefas et la langeole. Le Tessin propose ses luganighe et ses cotechini, et en Suisse romande, on trouve les Schützenwürste (boules de Bâle), les Stumpfen et les Schübli. La Suisse rhéto-romande a elle aussi sa propre spécialité avec la saucisse d'Engadine.

### Les deux à la fois

Certaines saucisses sont aussi bonnes chaudes que froides. Lorsque l'on fait sécher suffisamment longtemps à l'air les saucissons vaudois ou la saucisse d'Engadine, on peut également les manger crus. Les Suissesses et les Suisses savent depuis fort longtemps que le cervelas en salade est aussi bon que grillé au-dessus du feu.



Tout le reste n'est que garniture.








# Luganighetta

## sur une salade de pain au fromage de chèvre

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

### INGRÉDIENTS



4	luganighetta (ou également des saucisses à rôtir de porc)
300 g	pain bis
1	concombre
4	tomates
200 g	fromage de chèvre (feta)
1 petite botte	persil à grandes feuilles
1	petite endive
1	citron (uniquement pour le jus)
2 cc	miel
	Sel et poivre du moulin
5-6 cs	huile d'olive
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
2 cs	olives noires

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

### 1 PORTION CONTIENT ENV.:

830 kcal | 40 g de protéines

54 g de graisse | 43 g de glucides

### PRÉPARATION

- 1 | Couper le pain en bouchées et faire griller au four à 150 degrés.
- 2 | Peler le concombre, retirer les pépins et couper la chair en petits morceaux. Couper les tomates en petits morceaux. Egoutter le fromage de chèvre et le découper en petits morceaux. Equeuter le persil et hacher grossièrement les feuilles. Parer l'endive, la laver, passer les feuilles à l'essoreuse pour les sécher et les couper en bouchées.
- 3 | Mélanger vigoureusement le jus de citron avec le miel, du sel, du poivre et l'huile d'olive. Ajouter les olives.
- 4 | Sortir le pain du four et le mélanger avec tous les ingrédients préparés.
- 5 | Faire cuire les luganighetta à la poêle dans de l'huile ou sur le gril pendant 4-5 minutes de chaque côté. Les couper ensuite en rondelles et les répartir sur la salade de pain. Servir aussitôt.



# Saucisse à rôtir de veau sur un lit de blettes

Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 40 min

## INGRÉDIENTS



4	saucisses à rôtir de veau
1	échalote
600 g	blettes
30 g	pignons de pin
6 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
40 g	raisins secs
2-3 cc	moutarde à l'ancienne
	Sel et poivre du moulin

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

## PRÉPARATION

**1** | Peler l'échalote et la couper en petits dés. Parer les blettes et les couper en bouchées. Dans une poêle non graissée, faire dorer les pignons de pin, les sortir de la poêle et réserver.

**2** | Dans la même poêle, faire chauffer 3 cs d'huile et y faire blondir les dés d'échalote. Ajouter les blettes et les raisins secs, puis saler légèrement. Couvrir et laisser cuire à feu moyen 12-15 minutes en remuant de temps en temps. Assaisonner avec la moutarde, poivrer et réserver.

**3** | Couper les saucisses à rôtir de veau en rondelles et faire cuire 3-4 minutes de tous côtés dans le reste d'huile. Ajouter aux légumes et servir aussitôt.

Accompagner de pain cuit au feu de bois.

### 1 PORTION CONTIENT ENV.:

560 kcal | 24 g de protéines

46 g de graisse | 14 g de glucides

(sans pain cuit au feu de bois)









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

**1 PORTION CONTIENT ENV.:**

650 kcal | 24 g de protéines

46 g de graisse | 34 g de glucides



# Rösti au Salsiz accompagnés d'un œuf au plat et de poivrons

Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 70 min



## INGRÉDIENTS



200 g	Salsiz
750 g	pommes de terre fermes à la cuisson
2	poivrons rouges
1	poivron jaune
2	gousses d'ail
80 g	beurre à rôtir
1 cs	huile d'olive
1 dl	bouillon de légumes
	Sel et poivre du moulin
1 branche	romarin
4	œufs

## PRÉPARATION

**1** | Faire cuire les pommes de terre non pelées. Les laisser refroidir, les peler et les râper grossièrement.

**2** | Peler le Salsiz et le couper en rondelles. Couper les poivrons en deux, retirer le cœur avec les pépins et couper la chair en gros dés. Peler l'ail et le couper en lamelles.

**3** | Faire chauffer 30 g de beurre dans une grande poêle. Ajouter les pommes de terre râpées et tasser doucement en appuyant. Saler légèrement les rösti et les faire dorer d'un seul côté à feu moyen pendant env. 10-12 minutes. A l'aide d'une assiette ou d'un couvercle, faire glisser les rösti hors de la poêle.

**4** | Faire chauffer à nouveau 30 g de beurre dans la poêle et y ajouter les rondelles de Salsiz. Faire ensuite glisser les rösti sur les rondelles de Salsiz et faire dorer le deuxième côté également pendant 10-12 minutes.

**5** | Pendant ce temps, faire chauffer l'huile d'olive dans une petite poêle, y faire griller l'ail et ajouter les dés de poivron. Déglacer avec le bouillon, saler et poivrer légèrement puis ajouter le romarin. Couvrir et laisser cuire 8-10 minutes à feu moyen.

**6** | Faire chauffer le reste de beurre dans une poêle et y faire cuire les œufs.

**7** | Diviser les rösti en portions, dresser les œufs au plat par-dessus et servir avec les poivrons.



# Concours Deux classiques suisse

5  
couteaux  
à gagner!

Lorsqu'il s'agit de découper une saucisse suisse, un couteau suisse ne devrait jamais être très loin. Gagnez le modèle original de Victorinox, d'une valeur de 33 francs!

Sur [bonappetit.ch](http://bonappetit.ch), nous tirons au sort cinq couteaux suisses parmi les participants qui auront répondu correctement à la question du concours. Bonne chance!

Votre boucherie: