

Octobre/Novembre 2014

Bon Appétit.

Frais et authentique

Délices traditionnels à base de viande suisse

Recettes
pour une
cochonaille!



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



Tout le reste n'est que garniture.

Suisse. Naturellement.



*Petit guide sur la viande
à l'intention des gourmets.*



Tout le reste n'est que garniture.

Le retour d'une tradition

Chère lectrice, cher lecteur,

Dans le temps, nous les professionnels de la viande faisons office de bouchers de campagne et nous rendons dans les fermes pour abattre les cochons. A cette occasion, on servait ensuite des spécialités particulièrement exquises quand elles sont préparées fraîches.

De telles cochonnailles sont devenues rares. Vous pouvez par contre vous procurer ces spécialités directement chez nous. Nous garantissons fraîcheur et qualité, ce qui est primordial à nos yeux. Bien entendu, la viande suisse est celle qui fournit la meilleure qualité.

Redécouvrez les plaisirs d'une vraie cochonnaille traditionnelle! Vous trouverez quelques délicieuses recettes dans ce numéro de «bon Appétit».

Laissez-vous charmer par ces plats savoureux – «bon appétit»!



Jean-Jaques Schwab,
boucher de Cormoret (BE)



Servie fraîche



La cochonnaille: l'occasion de varier les plaisirs. Essayez-la!

Traditionnellement, la viande de porc fraîchement abattu fait partie des cochonnailles. Il s'agit de toute une palette de spécialités à choix:

- Saucisses à griller paysannes corsées, sans chair à saucisse
- Boudin et saucisse au foie
- Carré et jambonneau
- Côtelettes et émincé
- Foie et rognons (à notre époque, il s'agit cependant presque toujours de viande de veau)

En accompagnement, l'idéal est de préparer de la choucroute avec des pommes de terre bouillies ou un rösti fait maison.

La fraîcheur est primordiale

Le boudin et la saucisse au foie doivent être mangés le plus frais possible (dans les deux jours). C'est pourquoi votre boucher ne peut pas vous les proposer quotidiennement. Le foie, les rognons, les côtelettes, l'émincé et les saucisses à griller paysannes se conservent plusieurs jours et sont toujours disponibles.

Cuire à l'eau, à l'étuvée ou rôtir

Les différents ingrédients d'une cochonnaille ont plusieurs modes de préparation. Il existe des recettes simples et délicieuses, que vous trouverez dans ce numéro de «bon Appétit». Veuillez impérativement à ce que le boudin et la saucisse au foie soient directement plongés dans l'eau chaude, qui ne doit jamais atteindre le point d'ébullition, sinon les saucisses éclateraient.

Organiser sa propre cochonnaille

Il n'est pas nécessaire d'aller au restaurant pour goûter aux cochonnailles. Votre boucher vous prépare volontiers une sélection de vos spécialités fraîches préférées. Chaque spécialité peut être savourée individuellement; inutile de toujours commander toute une assiette de charcuterie.

Voici des informations sur la grande qualité de la viande suisse: bonappetit.ch





Foie de veau en manteau de poivre sur un lit de poires braisées

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

INGRÉDIENTS

600-800 g	foie de veau suisse coupé en fines tranches
4	poires
80 g	beurre
2 cc	sucres roux
2	blancs d'œufs
Env. 1 cs	poivre noir concassé grossièrement
1 dl	vin blanc sec
	Sel
½ bouquet	marjolaine



PRÉPARATION

1 | Laver les poires et les couper en tranches épaisses. Dans une grande poêle, faire chauffer 40 g de beurre et y déposer les poires. Faire cuire à feu moyen pendant 6 à 8 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter le sucre et réserver.

2 | Battre les blancs d'œufs dans une assiette creuse et saupoudrer une grande assiette de poivre. Passer le foie de veau d'abord dans le blanc d'œuf, puis dans le poivre. Dans une grande poêle, faire chauffer le reste de beurre et y déposer le foie de veau. Faire cuire 3 à 4 minutes de chaque côté à feu moyen.

3 | Déposer le foie de veau sur les poires. Déglacer le fond de cuisson avec le vin blanc puis verser le liquide dans la poêle. Faire chauffer le tout encore une fois, saler légèrement et saupoudrer de marjolaine avant de servir.

Accompagner de spätzli aux noisettes.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

490 kcal | 37 g de protéines | 24 g de graisse
26 g de glucides (sans spätzli aux noisettes)



Les délices de grand-maman

Certains plats de la cuisine traditionnelle suisse sont quelque peu tombés dans l'oubli. Ils valent pourtant vraiment la peine qu'on les redécouvre.



Dans les fermes, la cochonnaille était une tradition. Toutes les parties du cochon étaient utilisées et transformées en de multiples spécialités. Certains de ces plats suisses sont pourtant tombés quelque peu dans l'oubli. C'est bien dommage, car ces délices pourraient tout à fait enrichir nos menus quotidiens.

Modernisés dans les restaurants

Des cuisiniers novateurs ont été les premiers à redécouvrir ces plats. A la recherche de nouvelles expériences gustatives, ils ont trouvé leur bonheur auprès de ces pièces de viande bon marché. L'on trouve donc à présent au menu tête de veau, queue de bœuf, ris, jarrets et bien plus encore. Ces spécialités font l'objet de nouvelles et surprenantes méthodes de préparations, et les clients apprécient ces expériences gustatives étonnantes.

Plus de variété à la maison

Les plats traditionnels peuvent également retrouver le chemin de la table familiale. Il n'ont pas besoin d'être préparés selon les méthodes originales des cuisiniers professionnels. Au contraire, les rôtis classiques faits avec des pièces de viande bon marché sont parfaits. En effet, un ragoût, un osso-buco ou un délicieux rôti sont bien plus rapides à préparer que vous le pensez. Et vos

efforts seront récompensés par leur tendreté et leur goût. Demandez à votre boucher quelles pièces sont parfaites pour les rôtis.

Essayer quelque chose de nouveau

D'autres plats de la cuisine de grand-maman sont de vraies spécialités. Par exemple, les croustillants jarrets de porc, ou les tendres foies et rognons de veau, mais aussi les classiques de la cochonnaille, comme le boudin et la saucisse au foie, tous deux fraîchement préparés. Ils procurent tous une expérience gustative surprenante et valent toujours la peine qu'on y goûte.

Donnez aussi parfois la préférence aux pièces de viande moins connues!

Vous vous offrirez de nouvelles expériences gustatives à bon prix.

Vous trouverez des recettes, des indications de préparation ainsi que des informations sur toutes les pièces de viande sous:

bonappetit.ch



Tout le reste n'est que garniture.



Saucisse à griller paysanne dans une soupe au chou rouge

Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 75 min



INGRÉDIENTS

2-3	saucisses à griller paysannes
400 g	lard à cuire suisse
400 g	chou rouge
2	échalotes
1 cs	saindoux
Env. 1,2 dl	bouillon de légumes
2	feuilles de laurier
6	grains de piment
2	pommes
40 g	beurre
2 cs	sucre
40 g	noix
	Sel et poivre du moulin
	Vinaigre balsamique selon son goût
20 g	beurre à rôtir

PRÉPARATION

1 | Nettoyer le chou rouge et le couper en petits morceaux. Peler les échalotes et les couper en dés. Faire chauffer le saindoux et y faire revenir les échalotes ainsi que le chou rouge. Verser le bouillon puis ajouter le laurier et le piment. Faire cuire 40-45 minutes à feu moyen.

2 | Pendant ce temps, couper les pommes en quartiers, retirer les pépins et couper la chair en quartiers. Faire chauffer le beurre dans une poêle et y faire dorer les quartiers de pomme. Ajouter le sucre et faire caraméliser tout en remuant. Incorporer les noix, mélanger et réserver.

3 | Retirer le laurier et les grains de piment de la soupe et mixer la soupe en purée. Couper le lard à cuire en bouchées et l'ajouter à la soupe. Laisser mijoter entre 20 et 30 minutes supplémentaires. Assaisonner avec du sel, du poivre et du vinaigre balsamique.

4 | Faire dorer les saucisses à rôtir paysannes dans le beurre à rôtir. Les couper en morceaux et les ajouter à la soupe avec le mélange pommes-noix.

Accompagner de pain cuit au feu de bois.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

830 kcal | 36 g de protéines | 68 g de graisse
19 g de glucides (sans le pain au feu de bois)

Carré de porc fumé aux pommes de terre sautées et rondelles d'oignons

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

INGRÉDIENTS



800 g	carré de porc fumé suisse
80 g	lard suisse
1 kg	pommes de terre fermes à la cuisson
500 g	oignons
1	feuille de laurier
2	clous de girofle
	Sel et poivre du moulin
30 g	beurre à rôtir
½ bouquet	origan

PRÉPARATION

- 1 | Faire cuire les pommes de terre avec la peau. Les laisser refroidir un peu, les peler puis les laisser refroidir complètement.
- 2 | Peler les oignons. Piquer un oignon de laurier et de clou de girofle, le déposer dans une poêle avec de l'eau et porter à ébullition. Ajouter la viande, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 40 à 45 minutes.
- 3 | Pendant ce temps, couper le lard en petits dés et le faire cuire. Couper les pommes de terre en tranches et les ajouter au lard. Faire dorer tout en remuant. Saler et poivrer.
- 4 | Couper le reste des oignons en rondelles et faire blondir dans le beurre à rôtir. Ajouter 1 à 2 dl de bouillon de viande et faire cuire pendant 4 à 5 minutes. Saler et poivrer. Effeuille l'origan et l'ajouter aux oignons.
- 5 | Sortir la viande du bouillon, la couper en tranches et servir avec les pommes de terre sautées et le jus d'oignon.

Accompagner d'une salade verte.



1 PORTION CONTIENT ENV.:

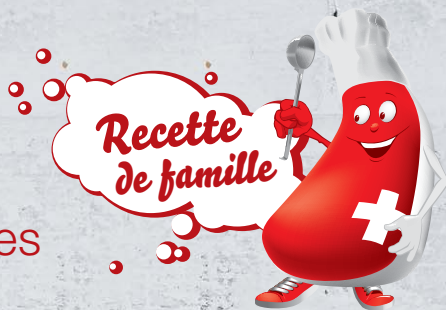
680 kcal | 54 g de protéines | 29 g de graisse
46 g de glucides (sans la salade)





D'autres recettes sur:
bonappetit.ch

Emincé de porc aux fruits secs, aux amandes et lentilles



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



INGRÉDIENTS

600 g	émincé de porc suisse
80 g	mélange de fruits secs
2 dl	jus de pomme
1	échalote
1	gousse d'ail
50 g	beurre froid
250 g	petites lentilles noires (p. ex. Beluga) que vous aurez fait tremper une nuit à l'eau froide
2-3 dl	bouillon de légumes
3 brins	thym
	Sel et poivre du moulin
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
40 g	amandes émondées
1-2 cc	sucre

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

PRÉPARATION

1 | Faire tremper les fruits secs dans le jus de pomme. Peler l'échalote et la couper en petits dés.

2 | Peler l'ail et frotter une poêle avec la gousse. Y faire chauffer 20 g de beurre, égoutter les lentilles et les verser dans la poêle. Mouiller avec le bouillon, ajouter le thym et faire cuire 8-10 minutes à feu doux. Saler, poivrer et réserver au chaud.

3 | Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y déposer l'émincé. Faire cuire 5 à 6 minutes à feu vif tout en remuant. Sortir la viande de la poêle et réserver au chaud. Egoutter les fruits secs et réserver le liquide. Couper les fruits secs en bouchées.

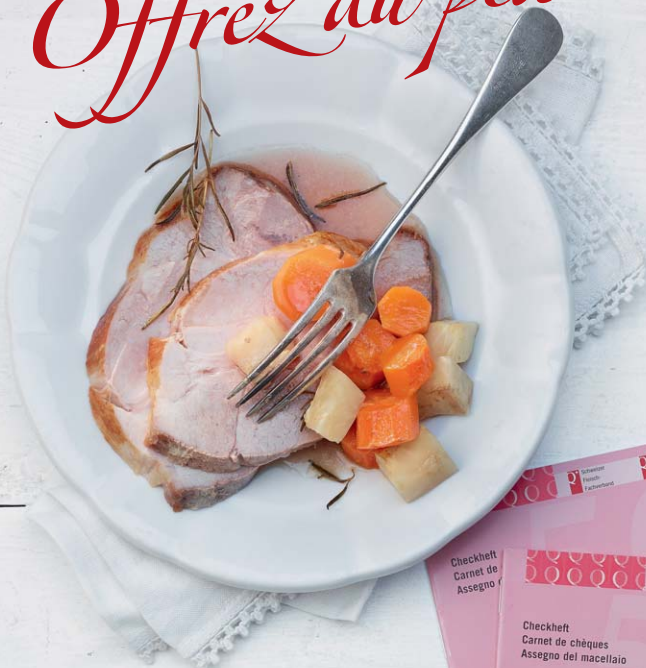
4 | Faire blondir les dés d'échalote dans le fond de cuisson de la poêle. Ajouter les amandes et les fruits secs et faire cuire à l'étuvée pendant 3 à 4 minutes. Ajouter le liquide où ont trempé les fruits secs et porter à ébullition quelques instants à feu vif. Assaisonner avec du sel, un peu de poivre et du sucre.

5 | Ajouter la viande, faire réchauffer, incorporer le reste du beurre coupé en petits morceaux et servir avec les lentilles.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

700 kcal | 51 g de protéines | 29 g de graisse
51 g de glucides

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** (5x 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: