

Février/Mars 2015

Bon Appétit.

Cuisine aromatique

Bons conseils et délicieuses recettes
à base de viande suisse

Recettes à
base de
délicieuses
épices



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



Suisse, Naturellement.



Tout le reste n'est que garniture.

Épicé de nature.



Tout le reste n'est que garniture.

Pour varier les plaisirs

Chère lectrice, cher lecteur,

Le sel, le poivre et les sauces brunes pour rôti sont sublimes, mais rien n'empêche de donner de temps en temps un autre goût à un délicieux plat de viande. Des épices inusitées peuvent nous y aider, car elles offrent aux mets habituels une saveur nouvelle et surprenante.

Dans le présent numéro de «bon Appétit», nous avons le plaisir de vous présenter quelques délicieuses associations gustatives de viande suisse et d'épices particulières. Laissez-vous séduire par ces nouvelles saveurs au fil des pages.

Je vous souhaite un «bon appétit»!

Kottelat



Marcel et Chantal Kottelat, bouchers à Bassecourt (JU). Ils tiennent ensemble leur boucherie, qui est connue et appréciée loin à la ronde pour ses produits régionaux.



Petit cours sur les épices

Toutes les épices ne déploient pas leurs arômes dans les mêmes conditions. Je vous explique pourquoi ici.

Des épices délicates pour les plats tendres

Vanille, safran, cardamome ou poivre rose sont des épices offrant de délicates notes gustatives. Les viandes de veau et de poulet ont également un goût subtil en soi et se marient donc parfaitement avec ces épices.



Des épices plus intenses pour les plats corsés

Coriandre, cannelle, girofle ou poivre de Tasmanie sont des épices aux arômes intenses. Elles agrémentent de préférence les viandes de caractère comme le bœuf, le porc ou l'agneau. Cela dit, le poulet convient aussi pour les plats aux saveurs asiatiques.

Plus ou moins fortes

Le piment et le poivre ont peu de goût en soi et serviront en priorité à corser vos plats. C'est pourquoi vous pouvez en mettre autant que vous voulez sur n'importe quelle viande – ce n'est qu'une question de goût.

Eviter la chaleur

Lorsque la chaleur est trop importante, les épices perdent leur arôme et peuvent même brûler. C'est pourquoi vous ne devez assaisonner la viande dans la poêle qu'en fin de cuisson. Ne salez également qu'après avoir saisi votre viande, de manière à ne pas lui faire perdre son jus inutilement.



Dans les sauces

Un grand nombre d'épices n'est utilisé que pour confectionner un fond ou une sauce à part qui accompagnera votre viande. Le liquide les préserve et leur permet de bien exprimer leur saveur.



De première main

En tant que professionnels de la viande, nous savons quelles épices conviennent aux différentes viandes et vous conseillons avec plaisir. La plupart de ces épices sont d'ailleurs disponibles dans notre assortiment.



Côtelettes de veau au curry, à la vanille et aux abricots

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



INGRÉDIENTS

4	Côtelettes de veau suisse d'env. 300 g chacune
4 tiges	Céleri
1	Oignon
100 g	Abricots secs
1	Gousse de vanille
2 cc	Curry doux en poudre
2 cs	Farine
30 g	Beurre à rôtir Sel
1 dl	Vin blanc sec
2 dl	Bouillon de veau
40 g	Beurre froid Poivre du moulin

PRÉPARATION

1 | Parer le céleri et le couper en fines rondelles. Peler l'oignon et le couper en petits dés. Couper les abricots en deux ou en quatre selon leur grosseur. Fendre la gousse de vanille dans le sens de la longueur et la gratter avec la pointe d'un couteau pour en extraire la pulpe.

2 | Préchauffer le four à 140° C. Mélanger le curry en poudre et la farine dans une assiette plate. Y rouler les côtelettes de veau et enlever l'excédent de farine en tapotant la viande.

3 | Dans une grande poêle, faire chauffer le beurre à rôtir. Y faire dorer les côtelettes de veau des deux côtés. Saler légèrement, sortir la viande de la poêle et terminer la cuisson au four pendant 15 à 18 minutes dans un plat résistant à la chaleur.

4 | Pendant ce temps, faire blondir les oignons dans la graisse de cuisson des côtelettes. Ajouter le céleri, les abricots et la gousse de vanille avec la pulpe puis faire revenir quelques instants. Verser le vin blanc et le bouillon. Laisser mijoter 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Réduire la température, incorporer le beurre froid en petits morceaux et remuer pour lier la sauce. Saler et légèrement poivrer.

5 | Sortir les côtelettes de veau du four. Verser le jus de viande obtenu dans la sauce, mélanger et servir le tout aussitôt.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

650 kcal | 53 g de protéines | 37 g de lipides
20 g de glucides (sans la polenta au thym)

Accompagner d'une polenta au thym.



Les valeurs ajoutées de la viande suisse

La viande suisse est un produit de qualité sûr. De l'étable à l'assiette, chaque étape de sa production est étroitement surveillée. Les lois et prescriptions dans ce domaine sont sévères.



Détention conforme aux besoins de l'espèce

La loi suisse protège d'une manière exemplaire tous les animaux de rente. De plus, près de 80% des paysans observent de leur plein gré des normes encore plus strictes pour le bien-être des animaux.



Alimentation naturelle

L'alimentation des animaux de rente suisses est absolument exempte d'OGM et respectueuse de l'environnement. Elle provient à plus de 85% des cultures suisses. Hormones et antibiotiques en tant que stimulateurs de performance sont interdits.



Transport respectueux des animaux

En Suisse, les transports d'animaux sont toujours de brève durée et soumis, comme l'ensemble du processus de transformation, à des prescriptions sévères. Moins de stress pour les animaux signifie également une meilleure qualité de la viande.



Documentation sans lacunes

Il est possible de remonter jusqu'à la ferme où a été produit le moindre morceau de viande suisse. Cela suscite le sens des responsabilités et la transparence.




Tout le reste n'est que garniture.



Emincé de poulet au gingembre, à la cardamome et aux raisins

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

INGRÉDIENTS



600 g	Poitrine de poulet suisse (à faire couper par le boucher en morceaux assez gros)
1 morceau	Gingembre de 4-5 cm
12	Capsules de cardamome
2	Petits oignons
40 g	Beurre
2 dl	Bouillon de poulet
2 cs	Crème fraîche
	Sel et poivre du moulin
150 g	Raisins blancs et rouges

PRÉPARATION

1 | Peler le gingembre et le râper finement à l'aide d'une râpe de cuisine. Ecraser grossièrement la cardamome. Peler les oignons et les couper en fines lamelles. Mélanger soigneusement tous les ingrédients aux morceaux de blanc de poulet.

2 | Dans une grande poêle, faire fondre le beurre. Ajouter le poulet et faire cuire lentement à feu moyen pendant 6 à 8 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter le bouillon de poulet et la crème fraîche. Laisser mijoter 4 à 5 minutes supplémentaires. Saler et poivrer.

3 | Couper les raisins en deux, éventuellement les épépiner, et les faire réchauffer brièvement dans la sauce.

Accompagner de riz basmati et d'une salade verte.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

300 kcal | 38 g de protéines

13 g de lipides | 8 g de glucides


(sans le riz basmati ni la salade verte)

Escalopes de porc

à la sauce au citron, au poivre de Tasmanie et au cumin

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

INGRÉDIENTS

- 
- 4 Escalopes de filet de porc suisse d'env. 150 g chacune
 - Poivre de Tasmanie du moulin
 - 1 Citron
 - 1 Echalote
 - 70 g Beurre froid
 - ½ cc Cumin moulu
 - 2 dl Bouillon de légumes
 - Sel, sucre

1 PORTION CONTIENT ENV.:

350 kcal | 35 g de protéines

22 g de lipides | 2 g de glucides

(sans le pain non levé ni la salade de carottes)

PRÉPARATION

1 | Assaisonner les escalopes de porc avec le poivre. Laver le citron, en détacher la peau (p. ex. à l'aide d'un zesteur) et en presser le jus. Peler l'échalote et la couper en très petits dés.

2 | Dans une grande poêle, faire chauffer 30 g de beurre et y saisir les escalopes de porc pendant 2 minutes de chaque côté. Sortir la viande et réserver au chaud. Jeter les dés d'oignon dans la graisse de cuisson des escalopes et les faire blondir.

3 | Ajouter le cumin, le zeste et le jus de citron. Déglacer avec le bouillon et laisser mijoter quelques instants. Réduire le feu. Mettre le reste de beurre en petits morceaux dans la sauce et mélanger pour lier. Assaisonner avec du sel, une pincée de sucre et du poivre.

4 | Réchauffer brièvement les escalopes dans la sauce et servir aussitôt.

Accompagner de pain non levé et d'une salade de carottes.





D'autres recettes sur:
bonappetit.ch



Rôti de bœuf braisé aux graines de fenouil, au laurier et au piment

Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 35 min | Temps de cuisson: env. 2 h

INGRÉDIENTS

800 g	Rôti d'épaule de bœuf suisse
1 cs	Graines de fenouil
8	Grains de piment
3	Oignons
2 cs	Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL* Sel
2 cc	Purée de tomates
6 dl	Bouillon
3	Feuilles de laurier
2	Gousses d'ail
2 boîtes	Pois chiches (de 425 ml)
1 cs	Curcuma moulu Jus de citron

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

PRÉPARATION

- 1 | Ecraser grossièrement les graines de fenouil et les grains de piment au mortier. En frotter le rôti. Peler les oignons et les couper en fines rondelles.
- 2 | Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile. Saler le rôti et le saisir dans l'huile à feu moyen de tous côtés. Ajouter les oignons et les faire blondir. Ajouter la purée de tomates, mélanger et verser le bouillon. Ajouter le laurier et laisser cuire 2 heures à feu moyen en retournant la viande de temps en temps. Remettre si nécessaire un peu d'eau.
- 3 | Pendant ce temps, peler l'ail et le hacher grossièrement. Verser les pois chiches dans une passoire, les rincer à l'eau froide et bien égoutter. Dans une poêle, faire chauffer du beurre, y faire griller l'ail, ajouter les pois chiches et faire revenir doucement. Incorporer le curcuma, saler et ajouter un peu de jus de citron.
- 4 | Couper le rôti en tranches et servir avec la sauce et les pois chiches.

Accompagner d'une salade verte.

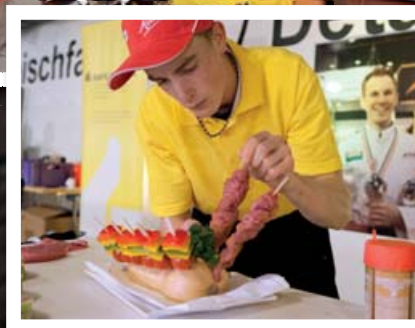
1 PORTION CONTIENT ENV.:

420 kcal | 51 g de protéines | 14 g de lipides
19 g de glucides (sans salade verte)

Une formation qui a de l'avenir

La filière viande propose des métiers passionnants offrant les meilleures opportunités de carrière.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur swissmeatpeople.ch. Vous y rencontrerez la jeune génération de la filière suisse de la viande, qui vous montrera le chemin de la réussite professionnelle.



Votre boucherie: