

Mars/Avril 2015

bon Appétit

LE PRINTEMPS DONNE DES AILES

Recettes délicieuses à
base de volaille suisse

CONCOURS:

votre recette
dans
«bon Appétit»

Page 16

Les conseils du pro

Savoir découper la volaille

Page 4

Poulet suisse

Bonnes conditions d'élevage –
meilleure viande Page 8



Suisse. Naturellement.



POLYCONSULT

*Cédez-vous facilement
à la tentation?*



**Viande
Suisse**

Tout le reste n'est que garniture.

*«La viande de poulet suisse
est sensiblement plus tendre
et plus juteuse.»*

Chère lectrice, cher lecteur,

Je veux offrir à mes clients uniquement la meilleure qualité. C'est pourquoi mes poulets viennent exclusivement de Suisse. C'est la seule façon pour moi d'être sûr que les animaux ont été détenus et nourris conformément aux exigences de l'espèce. Et cela se sent lorsque l'on déguste cette viande légère et délicieuse.

«bon appétit!»

**Vous êtes accompagnés au fil de
ce numéro de «bon Appétit» par:**

**Gilbert Lehmann,
boucher à Ueberstorf FR.**

L'entreprise de Gilbert Lehmann est dirigée par la même famille depuis trois générations. Gilbert Lehmann emploie 14 personnes, dont trois sont en formation.

**Il attache une importance particulière
aux éléments suivants:**

- abattage propre pour une fraîcheur optimale
- viande de la région de la meilleure qualité
- spécialités maison



Couteau ou ciseaux?

- Pour détacher les morceaux de viande crus, le mieux est d'utiliser un couteau bien aiguisé doté d'une lame fine et sans dents.
- Les ciseaux à volaille conviennent pour sectionner les os et les articulations. Mais ils permettent aussi de couper facilement une volaille cuite.



Voici comment découper de la volaille.

Je vous montre aujourd'hui comment découper un poulet rapidement et facilement. Qu'il soit cru ou cuit, on procède toujours de la même manière:

1



Poser le poulet sur le dos et couper les cuisses en incisant le long du corps. Couper tout d'abord la peau puis détacher les cuisses au niveau des articulations.

2



Couper les cuisses en deux morceaux: le haut de cuisse et le pilon.

3



Détacher les ailes du corps en procédant comme pour les cuisses. Laisser en un seul morceau.

4



Détacher les deux filets de poitrine en partant du milieu. Inciser soigneusement le long du sternum.

5



Laver les morceaux de poulet et bien les essuyer avec du papier essuie-tout. Pour finir, se laver les mains et nettoyer tous les ustensiles de cuisine.

L'aide du professionnel


Bien entendu, nous, les professionnels de la viande, vous épargnons volontiers ce travail. Nous découpons non seulement les volailles dans les règles de l'art, mais désossons aussi les cuisses.


Coquelets en croûte de sel

pour 4 personnes

Ingrédients

- 2 Coquelets suisses d'env. 500 g chacun
- 2 Branches de sauge
- 2 Blancs d'œufs
- 2 kg Gros sel de mer
- 2 Poivrons jaunes
- 1 Poivron rouge
- 2 Gousses d'ail
- 2 cs Huile d'olive
- 1,5 dl Vin blanc sec
- Sel, poivre du moulin

 **Préparation**
env. 75 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
410 kcal | 36 g de protéines
25 g de lipides | 6 g de glucides
(sans la polenta bramata)



Voici comment mettre la sauge sous la peau:
avec un doigt, détacher soigneusement la peau de la poitrine et placer les feuilles de sauge sur la viande.

Préparation

- 1 | Effeuilier la sauge et placer les feuilles sous la peau des coquelets. Pour ce faire, insérer un doigt entre la peau et la poitrine et le faire glisser doucement pour détacher la peau (voir illustration).
- 2 | Battre les blancs d'œufs et mélanger soigneusement avec le gros sel de mer et 2 à 3 cs d'eau. Sur une plaque, étaler la préparation sur env. 1 cm d'épaisseur. Répéter l'opération à côté. La dimension de ces deux «fonds» doit correspondre approximativement à la taille des coquelets. Poser les deux coquelets sur les fonds et les envelopper avec le reste de sel.
- 3 | Faire cuire au milieu du four préchauffé à 180° C durant env. 40-45 minutes.
- 4 | Pendant ce temps, parer les poivrons et les couper en gros morceaux. Peler l'ail. Faire chauffer l'huile d'olive dans une petite poêle, y faire revenir l'ail et les poivrons, déglacer avec le vin blanc, saler et poivrer. Couvrir et laisser cuire env. 15 minutes à feu moyen.
- 5 | Sortir les coquelets du four, casser la croûte de sel à l'aide d'un petit marteau ou d'un manche de couteau et retirer le sel. Couper chaque coquelet en deux du côté dos, préparer quatre assiettes et dresser un demi-coquelet sur chacune d'elles. Poivrer légèrement et servir avec les poivrons.

Accompagner de polenta bramata.



Poulets suisses – tout simplement meilleurs.

En Suisse, la détention des volailles est meilleure qu'à l'étranger à tous points de vue. C'est pourquoi il vaut également la peine de veiller à la provenance.

Protection intégrale.

La détention respectueuse de nos volailles fait déjà l'objet de réglementations légales. Des contrôles réguliers veillent au respect des prescriptions sévères.

Bonnes conditions d'élevage.

Toutes les exploitations d'engraissement de volailles sont de taille raisonnable. C'est pourquoi ici aussi, les animaux sont mieux élevés que dans la production de masse industrielle à l'étranger.

Détention conforme aux exigences de l'espèce.

Les volailles suisses ont davantage d'espace pour vivre. Chez nous, les animaux peuvent évoluer librement sur le sol et gratter dans la paille. Des perchoirs sont disponibles pour leur permettre de se reposer.

*«Pour savourer
en bonne conscience,
il n'y a que
la volaille suisse.»*

De toutes tailles.

Les poulets suisses sont disponibles dans trois catégories de poids. A chaque recette la bonne grosseur:



Volontairement encore meilleures.

Plus de 90% de nos volailles font volontairement l'objet d'une détention encore plus respectueuse des animaux. Le jardin d'hiver, voire les sorties en plein air, en font partie.





Un conseil de votre boucher:

En boucherie, nous avons généralement en réserve des poulets pesant jusqu'à 1,2 kg. Les poulardes telles que celle prévue ici dans la recette doivent impérativement être commandées à l'avance.

Poularde entière


marinée au sésame et au soja

pour 4-5 personnes


Ingrédients

- 1 Poularde suisse (d'env. 1,8 kg)
- 1 Bouquet coriandre
- 4-5 cs Sauce soja claire
- 1 cs Sucre roux
- 2 cs Graines de sésame non pelées
- 1 pointe Flocons de piment
- 200 g Oignons pour sauce
- 2 Gousses d'ail
- 1 Chou chinois
- 2 cs Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
- Sel
- 1 Citron vert

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

 **Préparation**
env. 35 minutes

Cuisson rôti au four
env. 80-90 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
560 kcal | 54 g de protéines
34 g de lipides | 9 g de glucides
(pour 5 personnes, sans le riz)

Préparation

1 | Hacher grossièrement la coriandre et la mélanger avec la sauce soja, le sucre roux, les graines de sésame et les flocons de piment.

2 | Mettre la poularde sur le dos dans un plat allant au four et la badigeonner de marinade. Peler les oignons et les couper en rondelles. Les ajouter dans le plat avec la poularde.

3 | Mettre le plat rempli de 1,5 dl d'eau au milieu du four préchauffé à 160 degrés, et faire cuire env. 80-90 minutes. Remettre de temps à autre du liquide du plat sur la poularde. Rajouter éventuellement un peu d'eau.

4 | Pendant ce temps, peler l'ail et le hacher finement. Parer le chou chinois et le couper en fines lanières. Dans une poêle, faire chauffer de l'huile et y faire dorer l'ail. Ajouter le chou chinois et faire cuire 3-4 minutes à feu moyen sans cesser de remuer. Saler et réserver au chaud.

5 | Sortir la poularde du four et la couper en morceaux. Dresser sur des assiettes avec les oignons braisés et le chou chinois, et servir aussitôt. Verser du jus de citron vert selon son goût.

Accompagner de riz.

Blanc de poulet pané aux fines herbes

..... pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 Blancs de poulet suisse d'env. 150 g chacun
- ½ Bouquet persil
- ½ Bouquet thym citronné
- ½ Bouquet cerfeuil
- 60 g Chapelure grossière
- 2 Œufs
- 3 cs Farine
- Sel
- 80 g Beurre à rôtir
- Jus de citron selon son goût

Préparation

- 1 | Effeuilier le persil, le thym citronné et le cerfeuil, hacher le tout finement et mélanger avec la chapelure dans une assiette plate. Battre les œufs dans une assiette creuse et verser la farine dans une autre assiette plate.
- 2 | Saler légèrement les blancs de poulet et les passer tout d'abord dans la farine. Bien faire tomber l'excédent de farine, puis passer dans l'œuf et pour finir dans le mélange de chapelure et de fines herbes. Bien presser la panure.
- 3 | Dans une poêle, faire chauffer le beurre à rôtir, y déposer les blancs de poulet et les faire cuire env. 5-6 minutes de chaque côté à feu moyen.
- 4 | Dresser sur des assiettes et verser du jus de citron selon son goût.

Accompagner d'une salade de pommes de terre aux radis et aux concombres, assaisonnée d'une vinaigrette à la ciboulette.



Préparation

env. 30 minutes



Valeurs nutritives

1 portion contient env. :
470 kcal | 44 g de protéines
24 g de lipides | 18 g de glucides
(sans la salade de pommes de terre)

PRÊTE À DÉGUSTER
EN 30 MINUTES.





Cuisse de poulet braisée aux olives et lard

pour 4 personnes

Ingrédients

- 4-6 Cuisses de poulet suisse d'env. 250 g chacune
- 100 g Lard à cuire
- 2 Oignons
- 200 g Petites pommes de terre
- Sel, poivre du moulin
- 3 cs Huile d'olive
- 250 g Tomates-cerises
- 10 Olives Kalamata
- 3 Branches thym
- 2,5 dl Bouillon

Préparation

- 1 | Couper le lard en gros cubes. Peler les oignons, les couper en deux puis en lamelles. Couper les pommes de terre en deux ou en quatre dans le sens de la longueur, selon leur grosseur.
- 2 | Saler et poivrer les cuisses de poulet. Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte à fond plat et y faire dorer les cuisses de poulet env. 3-4 minutes des deux côtés. Sortir de la cocotte et réserver.
- 3 | Mettre le lard, les oignons et les pommes de terre dans la cocotte et laisser cuire. Ajouter les tomates-cerises, les olives et le thym, puis saler et poivrer.
- 4 | Remettre les cuisses de poulet dans la cocotte, verser le bouillon, couvrir et faire braiser entre 25 et 30 minutes à feu moyen.
- 5 | Dresser les cuisses de poulet sur des assiettes avec les garnitures.

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



Préparation

env. 50 minutes



Valeurs nutritives

1 portion contient env. :
510 kcal | 35 g de protéines
36 g de lipides | 12 g de glucides
(sans la salade)

Concours:

Votre recette préférée à base de viande suisse dans «bon Appétit»!

Envoyez-nous toutes les indications concernant votre propre création favorite! Les quatre meilleures recettes seront sélectionnées par un jury spécialisé et publiées dans le numéro de «bon Appétit» du mois de septembre 2015. Vous pourrez remporter des prix fabuleux:

- 1 gril à gaz Weber Q 3200 d'une valeur d'env. CHF 750.-
- 3 x 1 set de couteaux à trancher Victorinox d'une valeur d'env. CHF 120.-

La date-limite d'envoi est le 10 mai 2015. Toutes les autres infos sur bonappetit.ch/concours



Q+
Votre Boucherie Suisse.
Parfaite pour la viande et plus encore.



Tout le reste n'est que garniture.



Suisse. Naturellement.

IMPRESSUM | Edition et rédaction: Proviande, Viande Suisse, Berne, www.viandesuisse.ch | Union Professionnelle Suisse de la Viande UPSV, Zurich, www.carnasuisse.ch | **Recettes et Foodstyling:** Christian Splettstösser, Zurich, www.dersplett.com | **Photographie:** Jules Moser, Berne, www.jules-moser.ch | **Concept, mise en page et texte:** Polyconsult AG, Berne, www.polyconsult.ch
Veuillez adresser vos remarques et souhaits à: Rédaction «bon Appétit», Proviande Viande Suisse, case postale 8162, 3001 Berne