

Food on Fire 2015:

Le barbecue de votre boucherie

Le **samedi 30 mai 2015**, un grand nombre de boucheries suisses feront à nouveau des grillades devant leur magasin et proposeront des offres spéciales. Allez y chercher votre saucisse gratuite et remportez de fabuleux prix dans le cadre du concours organisé! Pour savoir où la journée Food on Fire aura lieu près de chez vous, rendez-vous sur carnasuisse.ch.

Venez faire la fête avec nous.
Cela en vaut la peine!



AVEC UNE SAUCISSE
GRATUITE ET
UN CONCOURS!



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



Tout le reste n'est que garniture.



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 Spletstösser, 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

Mai / Juin 2015

bon Appétit

Cuisine aux herbes

La viande dévoile des notes gustatives
pleines de fraîcheur



Les conseils du pro
Croûtes aux herbes
et grillades Page 4

Animaux de rente utiles
L'économie alpestre suisse
Page 8

*Avec de délicieuses herbes
des alpages suisses.*



Tout le reste n'est que garniture.

*«Toujours un délice:
des herbes pour rehausser le goût
de la viande de la région.»*

Chère lectrice, cher lecteur,

Les herbes fraîches confèrent à la viande une note particulière et en ce début d'été, le choix est vaste. Sur les pages suivantes, nous vous montrons ce à quoi il faut veiller pour réaliser une croûte aux herbes et faire griller vos viandes avec des herbes. Et bien entendu pour accompagner tout cela, quelques délicieuses recettes.

«bon appétit!»

**Vous ont accompagné au fil de ce
numéro de «bon Appétit»:**

Claudia Jaun et Natacha Henzer
Bouchères à Neuenegg BE

Claudia et Natacha sont les vice-championnes du Championnat suisse des jeunes bouchers-charcutiers 2013 et 2014. Elles travaillent toutes les deux à la boucherie du village de Jaun. Leurs préférences:

- Herbes: romarin, sauge, ciboulette, persil
- Grillades: bouilli dans une feuille de papier aluminium avec de la vinaigrette pour Claudia
entrecôte de cheval pour Natacha
- Loisirs: yodel, badminton pour Claudia
batterie pour Natacha



Le petit manteau de finition

La viande tendre est particulièrement délicieuse accompagnée d'une croustillante croûte aux herbes. Vous trouverez notre proposition de recette à la page 6. Nous vous montrons ici comment réussir à tous les coups une croûte parfaite.

Grillades aux herbes

- Avec des marinades, les herbes fraîches peuvent transférer leurs arômes sur la viande à griller. Essuyer avec du papier essuie-tout la viande marinée destinée au gril de façon à ce que l'huile ne tombe pas dans la braise.
- Sur le gril, utiliser uniquement des herbes aux arômes puissants (p. ex. romarin) et maintenir une faible chaleur. Cela est particulièrement facile avec une chaleur indirecte (p. ex. dans un gril sphérique).



1



Hacher les herbes et les mettre dans un récipient. Choisir de préférence des herbes aux arômes puissants (p. ex. romarin).

2



Ajouter les autres ingrédients pour la croûte (en fonction de la recette) et mélanger avec du beurre ou de l'huile jusqu'à obtention d'une masse ferme.

3



Saisir la viande et la déposer sur une plaque recouverte de papier-cuisson ou dans un plat allant au four. Etaler la préparation pour la croûte sur la viande et faire gratiner au four (à circulation d'air, 180 degrés, chaleur supérieure).

4

Sortir au bout de 20 minutes* max. et couper la viande en portions avec la croûte.

* Si la viande demande plus de temps de cuisson, n'étaler la préparation pour la croûte que plus tard en cours de cuisson.

Rack d'agneau

en croûte de roquefort et pignons de pin

pour 4 personnes

Ingrédients

env. 800 g	Rack d'agneau suisse
600 g	Courgettes
1	Gousse d'ail
2 cs	Huile d'olive
	Zeste d'un citron bio
1,5 dl	Vin blanc
2 cs	Beurre à rôtir
1	Bouquet de romarin
60 g	Pignons de pin
150 g	Roquefort
2 cs	Panure
100 g	Olives
	Poivre du moulin

Préparation

1 | Couper les courgettes en gros cubes. Peler l'ail et le faire revenir dans l'huile bien chaude. Ajouter les courgettes et le zeste de citron, déglacer avec le vin blanc, couvrir et laisser cuire à feu moyen 8 à 10 minutes.


2 | Dans une poêle, saisir le rack d'agneau 3 à 4 minutes de chaque côté dans le beurre à rôtir bien chaud. Sortir la viande de la poêle et terminer la cuisson au four à 175 degrés pendant 12 à 15 minutes.

3 | Pendant ce temps, effeuiller le romarin et le hacher grossièrement avec les pignons de pin. Ajouter le roquefort et la panure puis mélanger le tout en une masse compacte.


4 | Sortir le rack d'agneau du four et mettre le four en position grill. Poivrer le rack et étaler uniformément la préparation pour la croûte sur la viande. Faire ensuite gratiner au four 3 à 4 minutes jusqu'à obtention d'une coloration dorée.

5 | Sortir la viande et laisser reposer 2 à 3 minutes. Faire chauffer à nouveau les courgettes, ajouter les olives et poivrer. Couper le rack en portions et servir avec les légumes.

Accompagner d'une polenta.

 **Préparation**
env. 35 minutes

Cuisson rôtie au four
env. 15 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
830 kcal | 44 g de protéines
10 g de glucides | 66 g de lipides
(sans polenta)



Une économie alpestre précieuse

Sans les génisses, les vaches et les moutons, nos magnifiques alpages n'existeraient pas. En effet, ce n'est qu'avec une économie pastorale qu'il est possible de les préserver et de les rendre utilisables pour l'homme.

Des animaux de rente importants

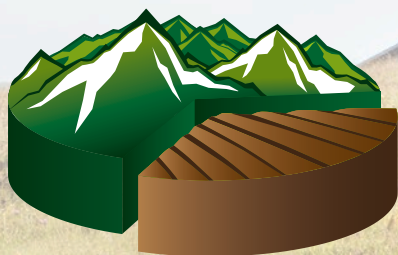
Sur toutes les surfaces agricoles utiles de la Suisse, seul un tiers convient pour cultiver des céréales, des fruits et des légumes. Pour le reste, il s'agit de prairies et de pâturages, sur lesquels pousse uniquement le fourrage destiné à nos animaux de rente. Nos génisses, vaches et moutons apportent par conséquent une importante contribution à l'utilisation judicieuse de ces sols.

Le pays des montagnes

Sur les plus de 7000 alpages que compte la Suisse, il est impossible de cultiver quoi que ce soit. On y envoie alors chaque année en estive plus de 700 000 animaux. Ces derniers fournissent des denrées alimentaires de grande qualité telles que du lait, du beurre, du fromage et de la viande.

Surface agricole utile en Suisse:

2/3
prairies, pâturages,
steppes, alpages



1/3
convient comme
surface cultivable

Préserver la culture

Sans les nombreuses petites exploitations d'élevage de nos alpages, les paysages typiquement suisses avec leurs prairies pittoresques seraient pratiquement inconcevables. La préservation de

ces ressources vitales naturelles et le peuplement décentralisé de notre pays sont d'intérêt public et protégés par la Constitution.

«Le meilleur fourrage pour une viande de bonne qualité est l'herbe fraîche.»



filet mignon de porc sur son lit d'herbes

pour 4 personnes

Ingrédients

- 600 g Filet mignon de porc suisse
- 1 cs Beurre à rôtir
- 2 Bouquets de cerfeuil
- 1 Bouquet de thym-citron
- 500 g Petites pommes de terre avec la peau
- 2 Bottes d'oignons de printemps
- 250 g Beurre
- 3 Jaunes d'œufs
- 1 dl Vin blanc
- Sel, poivre du moulin

Préparation


1 | Préchauffer le four à 80 degrés et y faire chauffer un plat plat. Saisir le filet mignon dans le beurre à rôtir bien chaud environ 4 minutes de tous côtés. Mettre la moitié des herbes dans le plat chaud, poser le filet mignon de porc par-dessus et couvrir avec le reste d'herbes. Placer le plat au milieu du four et faire cuire env. 90 minutes. La température à cœur doit être de 60 à 65 degrés.

2 | Pendant ce temps, faire cuire les pommes de terre dans de l'eau salée. Parer les oignons de printemps et dans une poêle, les faire revenir dans 20 g de beurre.


3 | Faire fondre le reste de beurre. Battre au bain-marie les jaunes d'œufs avec le vin blanc, une pincée de sel et un peu de poivre jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Incorporer le beurre liquide tout d'abord goutte à goutte puis en filet. Mélanger. Tous les ingrédients doivent être à la même température. Réserver la sauce hollandaise au chaud.

4 | Sortir le filet mignon du four, le trancher, puis saler et poivrer selon son goût. Servir avec les oignons de printemps, les pommes de terre et la sauce.

Accompagner d'une salade verte.

 **Préparation**
env. 45 minutes

Cuisson à basse température
env. 90 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
860 kcal | 40 g de protéines
24 g de glucides | 64 g de lipides
(sans salade)

Rôti d'épaule de veau farci au pain de Sils et aux herbes

pour 6 personnes

Ingrédients

env. 1,2 kg	Epave de veau suisse*
250 g	Pain de Sils
2 dl	Lait
1	Oignon
1 bouquet	de chaque cerfeuil, ciboulette et persil
1	Œuf
	Sel, poivre du moulin
	Noix de muscade
	Cure-dents en bois et ficelle de cuisine
3 cs	Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL ¹
4	Carottes
2	Oignons
1 morceau	Céleri
env. 3,5 dl	Bouillon

¹ Ces huiles particulièrement stables à la chaleur sont idéales pour les cuissons à feu vif.

Préparation


1 | Couper le pain de Sils en dés et le mettre dans un récipient. Faire légèrement chauffer le lait et le verser uniformément sur les dés de pain. Peler l'oignon et le couper en petits dés. Trier les herbes et les hacher finement. Battre l'œuf. Mélanger le tout avec les dés de pain. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la muscade.

2 | Farcir la poche taillée dans l'épaule de veau avec le mélange à base de dés de pain et refermer soigneusement avec des cure-dents en bois et de la ficelle de cuisine. Saler, poivrer, et dans une sauteuse, saisir la viande de tous côtés dans de l'huile bien chaude jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.


3 | Parer les légumes, les peler, les couper grossièrement en dés et les mettre dans la sauteuse. Ajouter le bouillon et faire cuire au four à 175 degrés pendant env. 90 minutes, en arrosant régulièrement le rôti de jus de cuisson. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

4 | Sortir le rôti de la sauteuse et réserver au chaud. Sortir environ la moitié des légumes grillés et mixer le reste avec le fond de rôti jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse. Faire chauffer à nouveau la sauce, saler et poivrer. Couper le rôti en portions et servir avec la sauce et les légumes.

Accompagner de tagliatelles.

 **Préparation**
env. 40 minutes

Cuisson braisée
env. 90 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
750 kcal | 73 g de protéines
43 g de glucides | 29 g de lipides
(sans tagliatelles)

* Votre boucher vous aide:

Pour la farce, il convient de tailler une poche dans l'épaule de veau. Nous réalisons volontiers ce travail pour vous.



Entrecôte grillée à la sauce au persil

pour 4 personnes


Ingrédients


- 4 Entrecôtes de bœuf suisse d'env. 180 g chacune
- 2 Bouquets de persil plat
- 1 Citron bio
- 1 Echalote
- 1,2 dl Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin
- 3 Poivrons (2 jaunes et 1 rouge)
- 2 Gousses d'ail
- 30 g Beurre
- 1 dl Vin blanc sec
- 1 Branche de romarin

Préparation

- 1** | Equeuter le persil et le hacher grossièrement. Laver le citron, râper finement le zeste et presser le jus. Peler l'échalote et la couper en très petits dés. Mélanger le tout avec l'huile d'olive, saler et poivrer.
- 2** | Nettoyer les poivrons et les couper en gros morceaux. Peler l'ail, le couper en rondelles et le faire revenir dans le beurre. Ajouter les poivrons et faire revenir 3 à 4 minutes. Ajouter le vin blanc et le romarin, saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter à petits bouillons pendant 6 à 8 minutes.
- 3** | Poivrer les entrecôtes et les passer sur le grill 3 à 4 minutes de chaque côté. Laisser reposer quelques minutes puis servir avec la sauce au persil et les poivrons.

Accompagner de pain grillé.

 **Préparation**
env. 35-40 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
630 kcal | 43 g de protéines
9 g de glucides | 45 g de lipides
(sans pain grillé)