

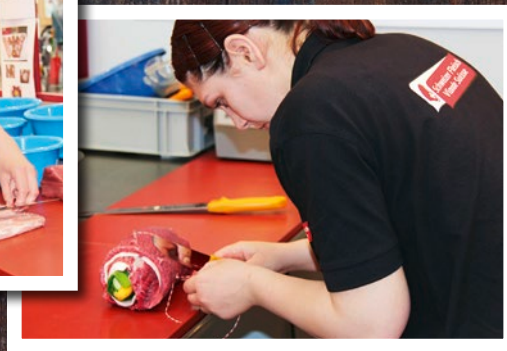
Septembre 2015

Un titre de championne d'Europe dans le viseur



En s'octroyant la première et la deuxième place aux Championnats suisses, deux femmes se sont qualifiées pour les Championnats d'Europe des jeunes bouchers-charcutiers. Luzia Mathys et Claudia Jaun vont tenter de décrocher le titre pour notre pays à Utrecht (Pays-Bas).

Le concours international des jeunes bouchers charcutiers traiteurs se déroulera du 21 au 23 septembre 2015. Tenez les pouces à nos deux favorites et suivez leur entraînement ainsi que la compétition sur facebook.com/swissmeatpeople



bon Appétit

STEAKS

Le meilleur du bœuf suisse



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

Les conseils du professionnel
Les différents steaks et leurs avantages Page 4

Viande de veau suisse
Une délicatesse à valeur ajoutée Page 8

Suisse. Naturellement.



Best of Switzerland.



Tout le reste n'est que garniture.

«US Style
avec de la
viande suisse.»



Chère lectrice, cher lecteur,

Pour apprendre ce qu'est un vrai steak, il suffit de regarder les morceaux de bœuf classiques des Américains. Dans ce numéro de «bon Appétit», nous vous présentons ces délicatesses. Mais la viande servant à les préparer vient de Suisse – car nous, les Suisses, sommes les mieux placés pour savoir ce qu'est la plus grande qualité.

«bon appétit!»

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

**Margie et Jürg Baumgartner,
bouchers à Zurich.**

Depuis 1899, la boucherie Ziegler mise sur la plus grande qualité de viande suisse. Margie et Jürg Baumgartner veillent aujourd'hui à perpétuer cette tradition sous le nom «Ziegler delikat essen».

Leurs steaks favoris:

- Margie: le steak T-Bone
- Jürg: l'entrecôte mûrie sur l'os



BEST of BEEFSTEAKS

Pour préparer des steaks, on utilise différents morceaux de viande de bœuf dont chacun a ses propres avantages.

Nous, les professionnels de la viande, vous proposons des steaks taillés de toutes les façons, comme le font les Américains – mais de qualité suisse.

STRIPLOIN-
STEAK

Le steak Striploin est taillé dans l'ailoyau (sans rumpsteak). Il est plus connu chez nous sous le nom d'entrecôte ou de faux-filet.
Caractéristiques: persillé, bordé de gras
Goût: consistance fine, arôme délicat

Le rumpsteak est taillé dans la cuisse. Il est meilleur marché et pourtant aussi tendre que doit l'être un steak.
Caractéristique: maigre
Goût: arôme puissant

RUMP-
STEAK

TENDERLOIN-
STEAK

Le steak Tenderloin est taillé dans le filet. En Suisse, nous l'appelons médaillon ou tournedos.
Caractéristiques: maigre et finement persillé (ou «marbré»)
Goût: très tendre, arôme délicat

T-BONE-
STEAK

Dans un steak T-Bone ou Porterhouse, le filet et l'ailoyau ne sont pas séparés. Il s'agit d'une découpe typiquement américaine.
Caractéristiques: os en forme de T, grosses portions individuelles (500-900 g)
Goût: arôme puissant

RIB-EYE-
STEAK

Le steak Rib-Eye est taillé dans la côte couverte. C'est pourquoi on l'appelle également en Suisse «steak de côte couverte».
Caractéristiques: très persillé, avec un «œil de graisse»
Goût: arôme très puissant

Steak T-bone au pesto et au pain grillé

pour 4 personnes


Ingrédients


- 2 Steaks T-Bone de bœuf suisse d'env. 600 g chacun (à commander à l'avance chez le boucher)
- 1 bocal Tomates séchées marinées dans l'huile
- 1 bouquet Basilic
- 40 g Pignons de pin
- 6 cs Huile d'olive
- 1 pincée Sel et poivre du moulin
- 1 pincée Sucre
- 1 Gousse d'ail
- 4 branches Thym
- 1 cs Beurre à rôtir
- Papier aluminium
- 8 tranches Baguette
- Fleur de sel

Préparation

- Sortir les steaks T-Bone du réfrigérateur env. 1 heure avant de les préparer.
- Egoutter les tomates et les hacher grossièrement. Équeuter le basilic. Faire dorer les pignons de pin sans matière grasse. Mettre le tout dans une haute jatte et mixer en purée à l'aide d'un mixeur-plongeur en ajoutant 3-4 cs d'huile d'olive. Assaisonner de sel, de poivre et de sucre. Réserver. Peler l'ail et le hacher finement, puis équeuter le thym.
- Dans une poêle à fond lourd (de préférence en fonte), faire chauffer le beurre à rôtir. Bien saisir les steaks T-Bone des deux côtés durant 2-3 minutes. Réduire le feu et poursuivre la cuisson 5-6 minutes en retournant la viande de temps en temps et en l'arrosant régulièrement de beurre à rôtir.
- Sortir les steaks T-Bone de la poêle, les envelopper dans du papier aluminium et les laisser reposer env. 5 minutes.
- Pendant ce temps, faire blondir l'ail dans le reste d'huile d'olive. Ajouter le thym. Mettre les tranches de pain dans la poêle et les faire dorer des deux côtés.
- Sortir les steaks T-Bone du papier aluminium et les assaisonner de poivre et de fleur de sel. Couper en portions et servir aussitôt avec le pesto aux tomates et le pain grillé.

Accompagner d'une salade de champignons tiède.

 **Préparation**
env. 40 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
720 kcal | 64 g de protéines
22 g de glucides | 41 g de lipides
(sans la salade de champignons)



Le petit plus

Avant de couper les gros morceaux de viande grillés, les laisser reposer env. 5 minutes au chaud ou en les enveloppant dans du papier aluminium. Grâce à l'équilibrage thermique, le jus de la viande se répartit uniformément et coule moins lorsque la viande est coupée.

Viande de veau suisse: une délicatesse à valeur ajoutée

La viande de veau suisse est doublement précieuse. D'une part, elle est digeste et riche en précieux nutriments. Et d'autre part, elle joue en tant que coproduit un rôle important pour l'économie laitière.

Le pays des produits laitiers

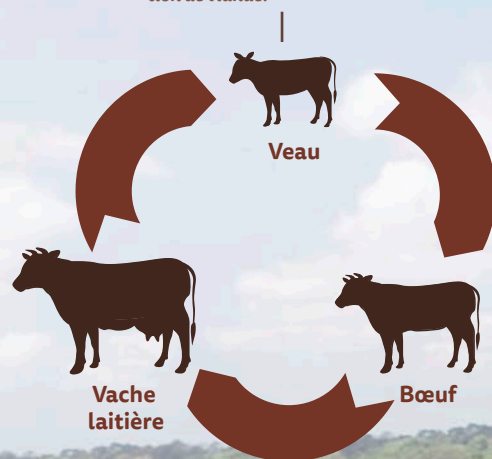
La fondue et la raclette sont des plats nationaux et nous, les Suisses, sommes réputés dans le monde entier pour notre fromage et notre chocolat. Il est évident que le lait et ses produits jouent un rôle déterminant dans notre pays.

Sans veaux, rien n'est possible

Les vaches doivent mettre bas chaque année pour maintenir leur grande performance laitière. Une partie de ces veaux nouveau-nés ne peut cependant plus être utilisée pour la production de lait. Par conséquent, les mâles, et également quelques femelles, sont engraisés pour leur viande. La viande de veau est donc, en tant que coproduit, importante pour le bon fonctionnement de la production laitière.

Le cycle de la production laitière

Les veaux qui ne conviennent pas pour la production de lait sont engraisés pour la production de viande.



Engraissement respectueux des animaux

La viande de veau provient d'animaux âgés de quatre à huit mois maximum. Les dispositions suisses particulièrement sévères veillent à ce qu'ils soient détenus et nourris conformément aux besoins de leur espèce. Les veaux bénéficient notamment d'un libre accès au fourrage grossier en sus de leur alimentation à base de lait.

Noble et précieuse

La viande de veau présente des tissus fins. Etant par ailleurs tendre et pauvre en graisse, elle est donc très digeste. Les nutriments de la viande de veau sont également de grande qualité, car cette dernière est très riche en précieuses protéines. Il s'agit d'une bonne source de vitamines du groupe B ainsi que de fer et de zinc.




Entrecôte


au beurre aux herbes et aux pommes de terre sautées

pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 Entrecôtes de bœuf suisse d'env. 200 g chacune
- 500 g Petites pommes de terre
- 3 cs Huile d'olive
- Sel de mer
- 6-8 Baies de genièvre
- 160 g Beurre ramolli
- 3 brins Persil frisé
- Sel et poivre du moulin
- Jus de citron selon son goût
- 1 cs Beurre à rôtir

 Préparation
env. 55 minutes

 Valeurs nutritives
1 portion contient env. :
750 kcal | 49 g de protéines
20 g de glucides | 52 g de lipides
(sans le fenouil au gorgonzola)

Préparation

- 1 | Sortir les entrecôtes du réfrigérateur env. 1 heure avant de les préparer.
- 2 | Couper les pommes de terre en deux ou en quatre dans le sens de la longueur, selon leur grosseur. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive, mettre les pommes de terre, assaisonner avec du sel de mer et faire cuire à feu moyen entre 35 et 40 minutes en remuant de temps en temps.
- 3 | Pendant ce temps, piler grossièrement les baies de genièvre dans un mortier. Mettre le beurre dans une jatte et fouetter au fouet électrique jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Ajouter le genièvre. Couper finement le persil et l'incorporer au beurre. Assaisonner le beurre au genièvre de sel, de poivre et de jus de citron. Réserver au frais.
- 4 | Dans une poêle à fond lourd (de préférence en fonte), faire chauffer le beurre à rôtir. Y saisir les entrecôtes 1 minute de chaque côté. Saler, poivrer et laisser cuire à feu moyen pendant 2 minutes de chaque côté.
- 5 | Poivrer légèrement les pommes de terre et les dresser avec les entrecôtes sur des assiettes bien chaudes ou des planches en bois. Servir avec le beurre au genièvre.

Accompagner de fenouil gratiné au gorgonzola.

D'autres recettes sur bonAppetit.ch 11

Rumpsteak

aux oignons de printemps et aux poivrons

pour 4 personnes

Ingrédients

4	Rumpsteaks de bœuf suisse d'env. 200 g chacun
2	Oignons
2 cs	Beurre
3,75 dl	Vin rouge sec
1	Clou de girofle
5	Grains de piment
1 botte	Oignons de printemps
2	Poivrons rouges
3 branches	Thym
	Sel et poivre du moulin
2 cs	Huile d'olive
1-2 cs	Sirop d'érable

Préparation

1 | Sortir les rumpsteaks du réfrigérateur env. 1 heure avant de les préparer.

2 | Peler les oignons, les couper en fines lamelles et les faire revenir dans 1 cs de beurre. Déglacer avec le vin rouge. Ajouter le clou de girofle et le piment, et faire réduire à un tiers du volume à feu vif.

3 | Parer les oignons de printemps et les poivrons, les couper grossièrement et les saisir dans le reste de beurre. Passer la réduction au vin rouge au tamis, ajouter le thym et laisser cuire à feu moyen. Saler et poivrer.

4 | Dans une poêle à fond lourd (de préférence en fonte), faire chauffer l'huile d'olive. Y saisir les rumpsteaks des deux côtés durant 1-2 minutes. Saler, poivrer et laisser cuire à nouveau à feu moyen pendant 2-3 minutes de chaque côté.

5 | Assaisonner les légumes au vin rouge avec le sirop d'érable et servir avec les rumpsteaks.

Accompagner d'une polenta crémeuse.

🕒 Préparation env. 40 minutes

♥ Valeurs nutritives
1 portion contient env. :
370 kcal | 45 g de protéines
9 g de glucides | 13 g de lipides
(sans la polenta)



Savoir-faire

Sortir la viande du réfrigérateur env. 1 heure avant de la faire cuire de manière à ce qu'elle arrive à température ambiante. Lorsqu'elle est déposée froide dans la poêle brûlante, le refroidissement est trop violent. Conséquence: beaucoup de jus s'échappe et la viande devient sèche et moins tendre.



Steak de côte couverte de veau à la sauce hollandaise et aux carottes

pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 Steaks de côte couverte de veau suisse d'env. 180 g chacun
- 600 g Carottes
- Sel
- 1 cs Huile d'olive
- 30 g Noisettes hachées grossièrement
- 1 pincée Sucre
- 250 g Beurre
- 3 Jaunes d'œufs
- Le jus d'un demi-citron
- Poivre du moulin
- 1 bouquet Estragon
- Huile de tournesol HO* pour badigeonner

* Cette huile stable à la chaleur est idéale pour les cuissons à feu vif.

Préparation

- 1 | Sortir les steaks de veau du réfrigérateur env. 1 heure avant de les préparer.
- 2 | Pendant ce temps, peler les carottes et les couper en fines rondelles. Les mettre dans une poêle avec de l'huile d'olive et du sel, couvrir et laisser cuire à feu moyen entre 8 et 10 minutes en remuant de temps en temps. Dans une poêle non graissée, faire dorer les noisettes et les ajouter aux carottes. Affiner avec du sucre selon son goût.
- 3 | Dans une petite poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Au-dessus d'un bain-marie brûlant, fouetter les jaunes d'œufs avec 2 cc de jus de citron, une pincée de sel et un peu de poivre jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Incorporer le beurre liquide à la préparation aux jaunes d'œufs tout d'abord goutte par goutte, puis progressivement en fin filet jusqu'à obtention d'une crème épaisse. Couper finement l'estragon et l'incorporer à la crème. Réserver la sauce hollandaise à l'estragon au chaud.

4 | Badigeonner les deux côtés des steaks de côte couverte de veau d'huile de tournesol. Dans une poêle à griller bien chaude, faire griller les steaks 3-4 minutes de chaque côté.

5 | Saler et poivrer. Verser un peu de jus de citron selon son goût et servir aussitôt avec la poêlée de carottes et la sauce hollandaise à l'estragon.

Accompagner d'une salade de pâtes.



Préparation
env. 60 minutes



Valeurs nutritives
1 portion contient env.:
980 kcal | 42 g de protéines
10 g de glucides | 84 g de lipides
(sans la salade de pâtes)