

bon Appétit

Bocaux

Des délicatesses d'avance



Les conseils
du professionnel
Conserves de viande

Page 4

Valoriser l'animal entier
Délicatesses redécouvertes

Page 8

Un cadeau goûteux

Les chèques bouchers sont une idée-cadeau très appréciée. Ils sont disponibles chez nous, les professionnels de la viande, sous forme de carnets de chèques de **50 francs** (5 x 10 francs) ou à l'unité au prix de 10 francs.

Toute bonne boucherie suisse qui se respecte est membre de l'Union Professionnelle Suisse de la Viande (UPS) et accepte volontiers ces chèques.



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



Tout le reste n'est que garniture.



Suisse. Naturellement.

*Le couple le plus
apprécié de Suisse.*



Tout le reste n'est que garniture.

*«Pour toute recette,
le choix d'une viande de haute
qualité est essentielle.»*

Chère lectrice, cher lecteur,

En tant que boucher, je connais de nombreuses recettes permettant de conserver la viande. Certaines sont des spécialités maison, dont je suis particulièrement fier. Par exemple mon Saucisson du Seeland ou mon Mostbröckli, qui ont déjà obtenu des récompenses. Vous aussi, vous pouvez mettre vos spécialités maison en conserves pour les déguster ultérieurement. Laissez-vous inspirer par les conseils et les recettes donnés aux pages suivantes.

«bon appétit!»

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

Bernhard Schaufelberger
Boucher à Seedorf (BE)

«La qualité près de chez vous» est le leitmotiv de l'entreprise familiale dirigée par la deuxième génération en la personne de Bernhard Schaufelberger.

Voici ce qui, pour lui, fait la qualité:

- génisses Natura et porcs élevés en plein air de la région,
- producteurs qu'il connaît personnellement.



Conserve de viande

Comme n'importe quel autre aliment, la viande se conserve également par stérilisation. Sans conservateur ni réfrigération, vous pouvez ainsi garder des délicatesses préparées par vos soins – dans le meilleur des cas jusqu'à un an.

Faire des conserves de viande n'est pas sorcier. Mais il faut observer quelques règles importantes.

Bocaux en verre

Choisissez la taille des bocaux de manière à ce que la portion suffise pour un repas.

Contenu

En fonction de la recette, la viande peut être associée à des légumes, des épices, de l'alcool et d'autres ingrédients.

Une autre façon de conserver des aliments

Les terrines et autres préparations à base de viande à déguster froides peuvent être réalisées dans des plats allant au four. Une couche protectrice de graisse ou de gelée permet de les conserver 2 à 3 semaines au réfrigérateur (voir aussi la recette pages 11/12).



1 Déposez les bocaux en verre dans une cocotte (conçue pour le steamer) ou un grand faitout (conçu pour la plaque de cuisson). Remplissez d'eau jusqu'aux trois quarts de la hauteur des bocaux (vides). Faites chauffer l'eau à 90 degrés (contrôlez avec un thermomètre).



2 Versez votre préparation dans les bocaux et – en fonction de la recette – faites stériliser pendant au moins 45 minutes au steamer (120 minutes si les ingrédients sont crus). Pour la préparation sur la plaque de cuisson, le couvercle doit être fermé.



3 Sortez les bocaux du faitout et fermez-les aussitôt hermétiquement avec les rondelles en caoutchouc. Pour ce faire, nettoyez au préalable les rondelles en caoutchouc à l'eau chaude et veillez à ce que les bords des bocaux soient propres.



4 Laissez refroidir les bocaux couvercles vers le bas.



Pâté de volaille aux raisins braisés

Pour 4 bocaux d'env. 150 ml

Ingrédients

600 g	Cuisses de poulet suisse
2 dl	Crème froide
½ bouquet	Cerfeuil
	Sel et poivre du moulin
2 cs	Moutarde à l'ancienne
1 cs	Huile de colza
300 g	Raisins blancs et rouges
1 cs	Beurre
1 dl	Jus de raisin
½	Zeste de citron bio
	Noix de muscade en poudre

Préparation

1 | Ôter la peau, les tendons et les os des cuisses de poulet*. Les mixer assez finement avec la crème. Hacher le cerfeuil et l'incorporer à la préparation.


Mélanger. Assaisonner généreusement de sel, de poivre et de moutarde.

2 | Badigeonner d'huile les bocaux stérilisés (voir point 1, page 5). Verser la préparation à l'intérieur à l'aide d'une cuillère et bien presser de manière à ne laisser aucune bulle d'air. Faire cuire le contenu des bocaux pendant env. 1 heure (stériliser), fermer hermétiquement et laisser refroidir (voir points 2 à 4, page 5).


3 | Laver les raisins et les couper en deux. Faire chauffer le beurre dans une poêle et y faire revenir les raisins 2 à 3 minutes. Ajouter le jus de raisin et le zeste de citron. Assaisonner de poivre, d'un peu de sel et de noix de muscade. Laisser cuire encore 3 à 4 minutes jusqu'à ce que les raisins se désagrègent. Servir tiède ou froid avec le pâté de volaille (directement dans le bocal ou démoulé sur une assiette).

Accompagner de röstis.



 **Préparation**
env. 35 minutes

Cuisson (stérilisation)
env. 1 heure

 **Valeurs nutritives**
1 bocal contient env. :
460 kcal | 27 g de protéines
17 g de glucides | 31 g de lipides
(sans les röstis)

* Bon à savoir

.....
Votre boucherie se chargera volontiers de ce travail pour vous et préparera les cuisses de poulet en fonction de la recette. Commandez à l'avance, s.v.p.!

Délicatesses redécouvertes

Ne serait-ce que par respect de l'animal, il faudrait manger un maximum de morceaux de viande obtenus après abattage. Cela en vaut la peine, car même avec des recettes moins connues aujourd'hui, il est possible de préparer plein de bonnes choses.

Une nouvelle approche contemporaine

Une tendance fait de plus en plus d'adeptes parmi les cuisiniers professionnels: au lieu de préparer uniquement des filets ou des steaks, ces derniers travaillent également des morceaux moins nobles. Cette philosophie se nomme «Nose to Tail». Elle a pour but d'utiliser toutes les parties de l'animal situées entre son nez et sa queue. Cette démarche est dans l'air du temps, à une époque où les limites des ressources naturelles sont de plus en plus évidentes.

Des idées savoureuses et bon marché

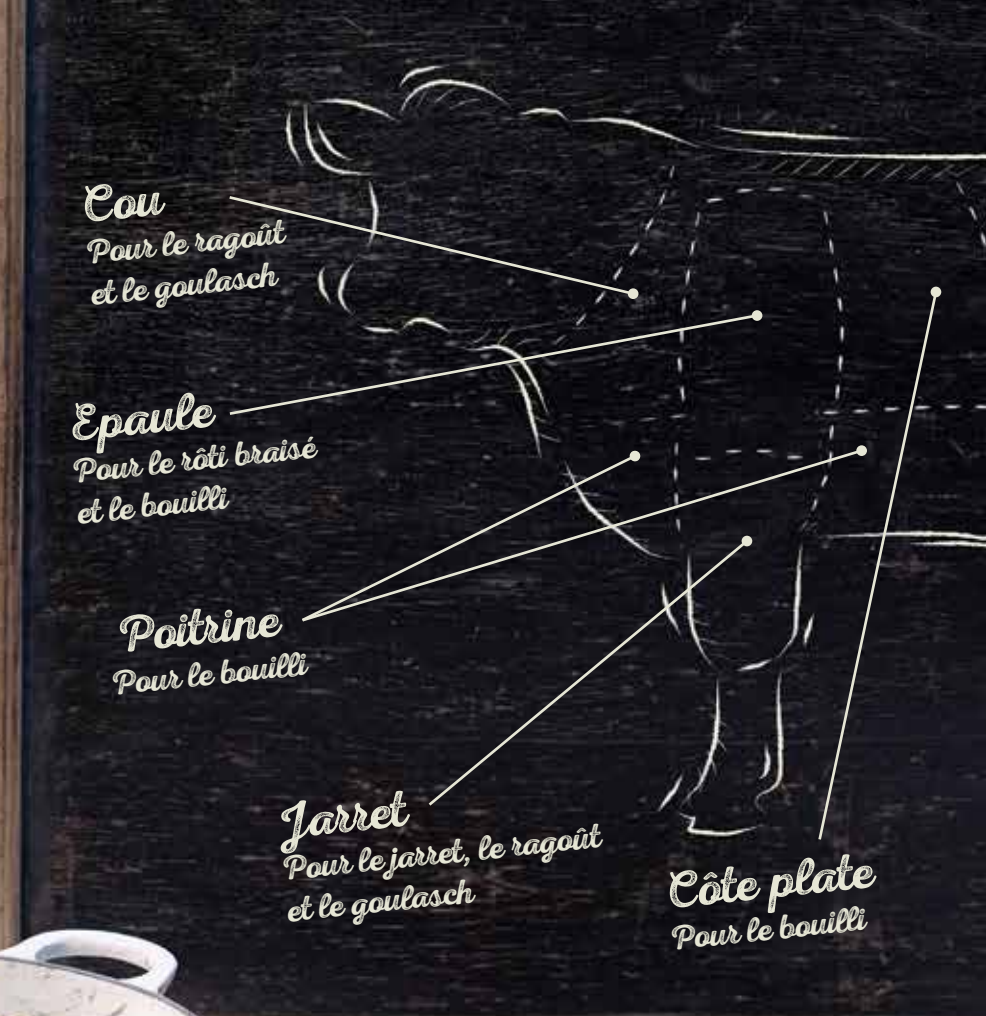
La manipulation de morceaux de viande moins populaires a donné des ailes aux cuisiniers. Car avec les cuissons à l'eau, braisée et rôtie, ils

ont redécouvert des techniques de cuisson traditionnelles et créent ainsi de nouveaux plats aux notes gustatives très intéressantes.

Les avantages des parties avant

Pour tester la philosophie «Nose to Tail» dans sa propre cuisine, le mieux est de commencer par les morceaux du quartier de devant des génisses. Ceux-ci conviennent pour toute une série de plats délicieux, et vous profitez en plus de prix nettement plus bas.

Toutes sortes de délicatesses peuvent être préparées avec des morceaux de viande moins nobles. Vous en trouverez de bons exemples dans ce numéro de «bon Appétit».




CONVIENT
ÉGALEMENT EN
ENTRÉE

Rillettes de veau au chutney de poires et de piment rouge


Pour 4 bocaux d'env. 250 ml

Ingédients

500 g	Poitrine de veau suisse
250 g	Cou de veau suisse
250 g	Lard à cuire suisse
3	Oignons
2	Gousses d'ail
4 cs	Huile d'olive
2	Feuilles de laurier
4 branches	Thym
	Sel et poivre du moulin
3 dl	Vin blanc sec
3	Poires bien mûres
2-3 cs	Sucre
	Vinaigre
1 cc	Graines de moutarde
	Piment rouge, badiane
1	Clou de girofle

 **Préparation**
env. 1 heure

Cuisson (stérilisation)
env. 3 heures

 **Valeurs nutritives**
1 bocal contient env. :
720 kcal | 48 g de protéines
22 g de glucides | 47 g de lipides
(sans le pain paysan grillé)

Préparation

1 | Couper la viande et le lard en dés de 2 cm. Couper les oignons et l'ail en petits dés. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et ajouter ces quatre ingrédients. Laisser cuire env. 10 minutes à feu moyen. Ajouter le laurier, le thym et du poivre. Déglacer avec le vin blanc.

2 | Laisser mijoter à couvert pendant 2½ à 3 heures jusqu'à ce que la viande se désagrège. Remuer de temps en temps.

3 | Passer le tout au tamis et récupérer le liquide. Retirer les herbes, mettre la viande dans un saladier et l'émietter finement à l'aide de 2 fourchettes. Incorporer 3-4 cs de graisse du liquide et mélanger. Saler et poivrer.

4 | Stériliser les bocaux (voir point 1, page 5) et laisser refroidir. Remplir les bocaux de rillettes à l'aide d'une cuillère et bien presser. Récupérer le reste de graisse du liquide à l'aide d'une écumoire et en recouvrir totalement la viande dans les bocaux. Laisser refroidir et fermer (se conserve 2 à 3 semaines au réfrigérateur).

5 | Peler les poires et les couper en petits morceaux. Dans une petite poêle, porter à ébullition avec le sucre. Ajouter un peu de vinaigre, les graines de moutarde, le piment rouge, la badiane et le clou de girofle. Laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes. Remuer de temps en temps. Saler légèrement et servir froid avec les rillettes de veau.

Accompagner de pain paysan grillé.

Saucisse au foie à la viande de porc et au foie de bœuf

Pour 4 bocaux d'env. 250 ml

Ingédients

500 g	Foie de bœuf suisse
500 g	Cou de porc suisse
250 g	Lard à cuire suisse
3	Oignons
2	Gousses d'ail
1 cs	Beurre
	Sel et poivre
¼ cc	Piment en poudre
¼ cc	Cumin entier
¼ cc	Marjolaine séchée
1 cs	Moutarde à l'ancienne
1 cs	Huile de colza

Préparation

1 | Couper le foie, la viande et le lard en petits morceaux. Passer deux fois au hachoir à viande avec le disque moyen ou mixer grossièrement à l'aide d'un robot ménager*.

2 | Peler les oignons et l'ail, les couper en petits dés et les faire revenir dans une petite poêle beurrée sans faire colorer. Incorporer à la préparation à base de viande et assaisonner généreusement avec du sel, du poivre, le piment, le cumin et la marjolaine. Incorporer la moutarde et mélanger.

3 | Badigeonner d'huile les bocaux stérilisés (voir point 1, page 5). Verser la préparation à l'intérieur à l'aide d'une cuillère et bien presser de manière à ne laisser aucune bulle d'air. Faire cuire le contenu des bocaux pendant env. 1½ heure (stériliser), fermer hermétiquement et laisser refroidir (voir points 2 à 4, page 5).

La saucisse au foie est particulièrement savoureuse sur du pain bis grillé avec des cornichons coupés en petits morceaux et de la ciboulette. Accompagner d'une salade au raifort.



Préparation

env. 45 minutes

Cuisson (stérilisation)

env. 1 ½ h



Valeurs nutritives

1 bocal contient env. :

690 kcal | 61 g de protéines

9 g de glucides | 44 g de lipides

(sans pain bis grillé et salade au raifort)

* Bon à savoir

.....
Votre boucherie se chargera volontiers de ce travail pour vous et préparera la viande en fonction de la recette. Commandez à l'avance, s.v.p.!



Viande de bœuf au bouillon de champignons

Pour 4 bocaux d'env. 250 ml

Ingrédients

800 g	Viande de bœuf suisse, par exemple côte plate
200 g	Champignons bruns
½ bouquet	Estragon
2-3 dl	Bouillon de bœuf
	Sel, poivre du moulin
½ cc	Graines de moutarde


Préparation

1 | Couper la viande de bœuf en bouchées. Nettoyer les champignons et les couper en petits morceaux. Effeuilier l'estragon.


2 | Mettre le tout dans les bocaux stérilisés (voir point 1, page 5).

3 | Porter le bouillon à ébullition. Saler et poivrer généreusement, puis ajouter les graines de moutarde. Verser le bouillon dans les bocaux jusqu'à recouvrir totalement le contenu. Faire cuire pendant env. 2 heures (stériliser), fermer hermétiquement et laisser refroidir (voir points 2 à 4, page 5).

Accompagner de pommes de terre sautées.

 **Préparation**
env. 30 minutes

Cuisson (stérilisation)
env. 2 heures

 **Valeurs nutritives**
1 bocal contient env. :
390 kcal | 39 g de protéines
1 g de glucides | 25 g de lipides
(sans pommes de terre sautées)