

UNE IDÉE-CADEAU POUR LES GOURMETS.

Que ce soit pour un anniversaire, un jubilé ou en ce moment pour Pâques: avec les Chèques du boucher, vous offrez du plaisir.



Les bons sont disponibles sous forme de carnet de chèques à 50 francs (5 x 10 francs) ou au détail au prix de 10 francs dans toutes les boucheries membres de l'Union Profes-

sionnelle Suisse de la Viande (UPSv) – où ils peuvent également être utilisés.

Toutes les boucheries membres sur bonappetit.ch

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



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

Mars/Avril 2016

bon Appétit

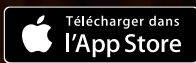
IL FLOTTE UN AIR DE PRINTEMPS!

Des recettes fraîches à base de veau suisse



De délicieux aliments crus
Variations raffinées autour
du tartare **Page 4**

Tout est bon dans le veau
Filet mignon, rôti, ris & Co.
Page 8



LE PLUS TENDRE

foie de veau.

À TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT!



VIANDE SUISSSE ACADEMY.
L'APPLI POUR APPRENDRE À BIEN CUISINER LA VIANDE.
Avec des explications détaillées en photos et en vidéos.

Suisse. Naturellement.



«La viande de veau suisse est idéale pour une cuisine de printemps légère.»



Chère lectrice, cher lecteur,

La qualité de la viande de veau suisse se démarque très nettement de celle de la viande de veau étrangère, et ce grâce au travail consciencieux et respectueux des animaux de nos producteurs. Cette viande tendre ne convainc pas seulement par son goût délicieux: elle est aussi pauvre en graisse, riche en substances nutritives importantes – et très facile à préparer. Vous saurez comment en lisant ce livret.

«bon appétit!»

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

Peter Bleicher
Boucher à Cham, Zoug

Jeune, hardi, compétent: le jeune boucher accorde de l'importance à la meilleure qualité qui soit et au contact personnel avec la clientèle. Pour cela, il se tient lui-même chaque jour derrière son étal – ou dans son propre fumoir.

Son astuce pour une viande de veau parfaite: faire cuire la viande un peu moins longtemps, c'est-à-dire à point. Elle reste ainsi extrêmement juteuse.



LE SAVIEZ-VOUS?

100 g de noix de veau contiennent seulement 1,56 g de graisse.

FESTIVAL DE TARTARES

Cuite, la viande de veau suisse est l'un des aliments les plus tendres – mais crue également! Et parce que son goût reste discret, elle se marie particulièrement bien avec les arômes les plus différents. Surprenez vos invités avec nos créations de tartare nobles, aux notes asiatiques épicées et aux saveurs fraîches et fruitées.

Pour préparer un tartare, choisissez du filet mignon – ou bien des variantes meilleur marché telles que la noix pâtissière, le quasi ou la noix. Faites couper le bon morceau par un boucher de confiance – ou essayez-vous vous-même à la découpe en tartare.

Pour savoir comment procéder, consultez p. ex. la nouvelle appli **Viande Suisse Academy** (AppStore et GooglePlay).

Toutes les recettes sont calculées pour 4 personnes et se préparent très facilement en 30 minutes.

TARTARE ASIATIQUE

Ingrédients

400 g de viande de veau suisse (finement hachée)
2 tiges de citronnelle | 2 branches de basilic thaï
2 cs de sauce sweet chili | 1-2 cs de jus de citron vert
1-2 cs de sauce de poisson

Préparation

Couper la citronnelle en très fines rondelles. Effeuille le basilic thaï, couper finement les feuilles et les ajouter au tartare de veau avec les rondelles de citronnelle et la sauce sweet chili. Mélanger. Assaisonner avec le jus de citron vert et la sauce de poisson, et servir.



TARTARE FRUITÉ MANGUE & ANANAS

Ingrédients

400 g de viande de veau suisse (finement hachée) | 1 petite mangue thaï
1 baby-ananas | 2-3 cs de jus de citron | Sel, flocons de piment | 2 cs de sésame | 2 branches de menthe poivrée

Préparation

Peler la mangue et l'ananas, couper leur chair en petits dés et les ajouter à la viande de veau avec le jus de citron, le sel et les flocons de chili. Mélanger. Faire griller le sésame dans une poêle non graissée, le sortir de la poêle et laisser refroidir. Effeuille la menthe poivrée et couper finement les feuilles. Incorporer au tartare de veau avec le sésame, mélanger, et servir.



TARTARE NOBLE À LA TRUFFE

Ingrédients

400 g de viande de veau suisse (finement hachée) | 2-3 cs de jus de citron
Sel et poivre du moulin | 2 jaunes d'œufs et mélanger. Effeuille le cerfeuil et hacher grossièrement les feuilles. Emincer finement la truffe à l'aide d'une râpe, l'incorporer au tartare de veau avec le cerfeuil, et servir.

Préparation

Assaisonner généreusement la viande de veau de jus de citron, de sel et de poivre. Incorporer les jaunes d'œufs et mélanger. Effeuille le cerfeuil et hacher grossièrement les feuilles. Emincer finement la truffe à l'aide d'une râpe, l'incorporer au tartare de veau avec le cerfeuil, et servir.



Rôti de veau braisé

aux tomates cerise et au pesto à l'ail des ours

..... pour 4 personnes


Ingrédients

1 kg	Rôti d'épaule de veau suisse
4	Echalotes
3	Gousses d'ail
40 g	Beurre à rôtir
	Sel, poivre du moulin
½ bouquet	Thym
30 g	Beurre
3 dl	Fond de veau
1 cs	Pignons de pin
40 g	Pecorino
1 bouquet	Ail des ours
1 dl	Huile d'olive
2-3 cc	Jus de citron
200 g	Tomates cerise


Préparation

- 1 | Sortir le rôti de veau du réfrigérateur 1 heure avant de le préparer.
- 2 | Peler les échalotes et l'ail et les couper en deux. Dans une poêle, faire fondre le beurre à rôtir à feu vif. Faire dorer le rôti de veau dans le beurre à rôtir bien chaud pendant 5 à 6 minutes de tous côtés.
- 3 | Mettre le rôti dans un plat allant au four, le saler et le poivrer de tous côtés, le badigeonner de beurre et parsemer de thym. Ajouter les échalotes, l'ail et le fond de veau puis faire cuire le tout dans un four préchauffé à 175° C pendant env. 75 minutes. Arroser régulièrement avec le fond.
- 4 | Pendant ce temps, faire dorer les pignons de pin dans une poêle non graissée, les sortir de la poêle et laisser refroidir. Râper finement le pecorino et couper les feuilles d'ail des ours en petits bouts.
- 5 | Mixer moyennement les pignons de pin, l'ail des ours et l'huile d'olive. Ajouter le pecorino et mélanger. Assaisonner avec le jus de citron, du sel et du poivre.
- 6 | Au bout de 75 minutes, mettre les tomates cerise dans le plat et terminer la cuisson pendant 15 à 20 minutes.
- 7 | Sortir le plat du four, couvrir et laisser reposer 10 minutes. Couper ensuite le rôti en tranches. Servir sur des assiettes préchauffées avec des tomates cerise, du fond de rôti et du pesto à l'ail des ours.

Accompagner de pâtes et d'une salade composée.

 **Préparation**
env. 40 minutes

Rôti au four
env. 90 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
750 kcal | 55 g de protéines
5 g de glucides | 55 g de lipides
(sans les pâtes ni la salade)



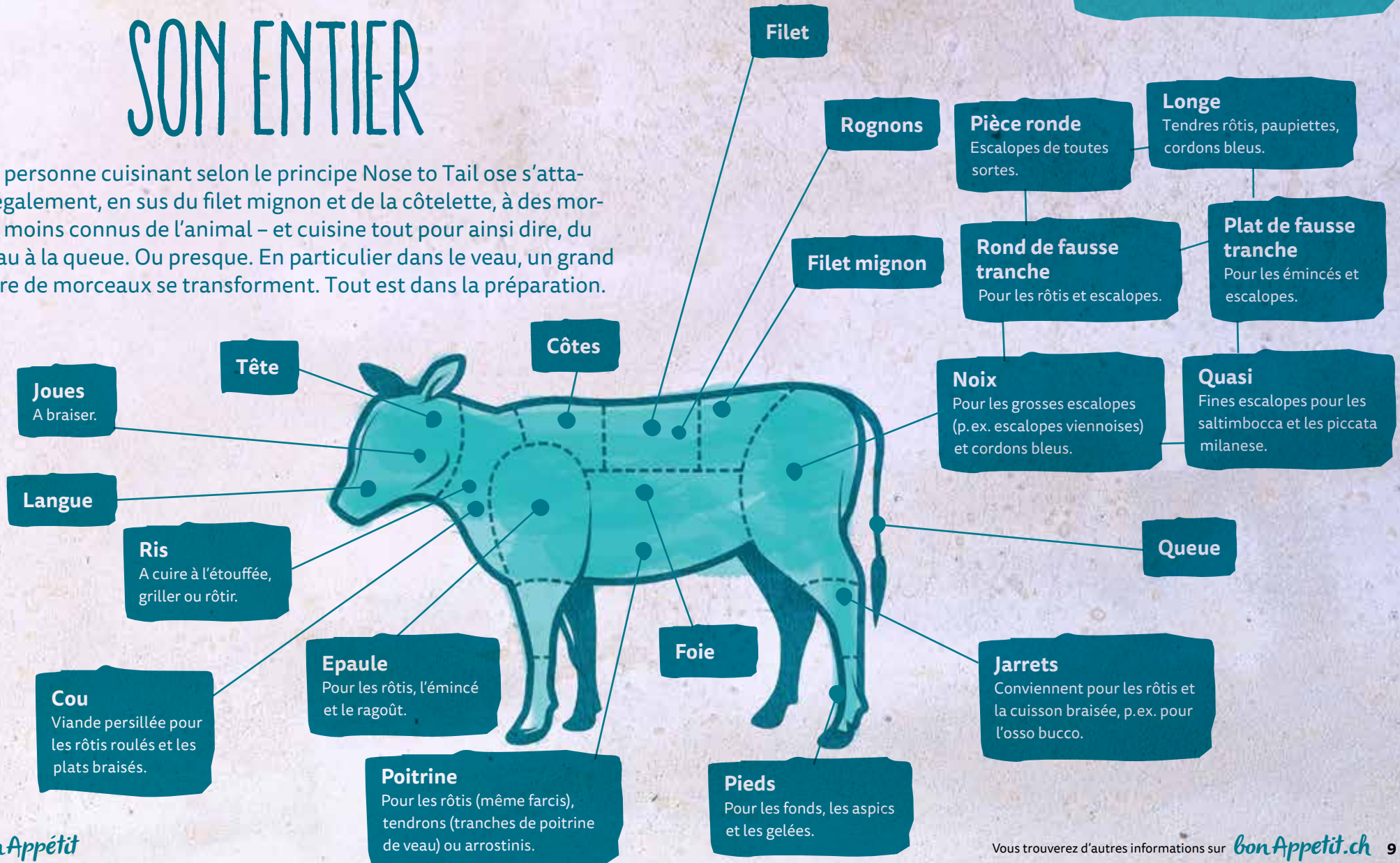
Le conseil du professionnel

.....
Ne pas piquer la viande en cours de cuisson
afin d'éviter les pertes de liquide.

LE VEAU DANS SON ENTIER

Toute personne cuisinant selon le principe Nose to Tail ose s'attacher également, en sus du filet mignon et de la côtelette, à des morceaux moins connus de l'animal – et cuisine tout pour ainsi dire, du museau à la queue. Ou presque. En particulier dans le veau, un grand nombre de morceaux se transforment. Tout est dans la préparation.

Le conseil du professionnel:
commandez impérativement les morceaux spéciaux chez votre boucher!



Escalopes viennoises au beurre au cerfeuil


pour 4 personnes


Ingrédients

4	Escalopes de veau suisse d'env. 140 g chacune
70 g	Farine blanche
2	Œufs battus
80 g	Chapelure
env. 100 g	Sel, poivre du moulin
40 g	Beurre à rôtir
½ bouquet	Beurre
1	Cerfeuil
	Citron

Préparation

- 1 | Sortir les escalopes de veau du réfrigérateur 1 heure avant de les préparer.
- 2 | Placer une escalope dans un sachet de congélation et à l'aide d'une poêle, la battre et l'aplatir jusqu'à ce qu'elle fasse env. 2 mm d'épaisseur. Répéter l'opération pour toutes les escalopes. Cette tâche peut également être confiée au boucher.
- 3 | Mettre de la farine dans une assiette, les œufs dans une autre et la chapelure dans une troisième.
- 4 | Saler, poivrer et paner les escalopes individuellement: passer tout d'abord la viande dans la farine, la secouer pour en faire tomber l'excédent, la plonger entièrement dans les œufs puis la recouvrir de chapelure. Bien presser.
- 5 | Dans une poêle, faire chauffer le beurre à rôtir à feu moyen. Le fond de la poêle doit être entièrement recouvert de beurre. Y mettre les escalopes, les tourner au bout d'env. 3 minutes puis poursuivre la cuisson pendant 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées de tous côtés.

 **Préparation**
env. 25 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
620 kcal | 40 g de protéines
28 g de glucides | 38 g de lipides
(sans la salade de pommes de terre
ni la salade de concombres)

- 6 | Pendant ce temps, faire chauffer le beurre dans une petite poêle et y saisir le cerfeuil durant 2 minutes.

- 7 | Dresser les escalopes sur des assiettes préchauffées, verser le beurre au cerfeuil par-dessus et ajouter un quartier de citron selon son goût.

Accompagner d'une salade de pommes de terre et d'une salade de concombres.



Des instructions
en vidéo

pour préparer de délicieuses escalopes viennoises et beaucoup d'autres plats de viande sont disponibles sur la nouvelle appli Viande Suisse Academy.

Emincé de foie de veau aux tranches de pommes braisées

pour 4 personnes


Ingrédients


600 g	Foie de veau suisse
1	Echalote
2	Petites pommes
110 g	Beurre froid
1 cs	Grains de poivre vert marinés et grossièrement hachés
2 dl	Vin rouge sec
2 dl	Fond de veau
	Sel, sucre
2 branches	Marjolaine (uniquement les feuilles)

Préparation

- 1 | Sortir le foie de veau du réfrigérateur 1 heure avant de le préparer et le couper en tranches.
- 2 | Peler l'échalote et la couper en petits dés. Epépiner les pommes et les couper en fines tranches.
- 3 | Faire fondre 30 g de beurre dans une poêle. Y faire dorer les tranches de pomme à feu moyen des deux côtés. Sortir et réserver.
- 4 | Faire cuire le foie de veau en 2 portions: dans la poêle, faire chauffer 20 g de beurre à feu vif, y mettre la moitié des tranches de foie et une partie des dés d'échalote par-dessus. Retourner seulement au bout de 2 minutes et ramener à feu moyen. Poursuivre la cuisson pendant 2 à 3 minutes en remuant de temps en temps puis sortir de la poêle. Faire cuire la 2^e portion de la même manière dans 20 g de beurre.
- 5 | Mettre le poivre vert dans la poêle bien chaude, déglacer avec le vin rouge et le fond de veau, faire réduire de moitié et retirer du feu. Mettre le reste de beurre froid dans la sauce dès qu'elle ne bout plus.
- 6 | Réchauffer le foie de veau quelques instants dans la sauce et ajouter les tranches de pomme. Assaisonner avec du sel et une pincée de sucre, parsemer de feuilles de marjolaine et servir.

Accompagner de röstis aux herbes et d'une salade verte.

 **Préparation**
env. 30 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
460 kcal | 30 g de protéines
14 g de glucides | 29 g de lipides
(sans les röstis aux herbes ni la salade)

Le saviez-vous?

100 g de foie de veau contiennent 7,4 mg de fer, soit déjà la moitié des apports en fer journaliers recommandés.

COMMENT RÉUSSIR À LA PERFECTION

Faire cuire le gingembre jusqu'à ce qu'il commence à caraméliser légèrement. C'est ainsi qu'il délivre ses plus beaux arômes.

Émincé de veau au gingembre et au citron vert

pour 4 personnes

Ingrédients


600 g	Émincé de veau suisse
200 g	Riz basmati
	Sel
3	Feuilles de laurier
2 cm	Gingembre
2	Gousses d'ail
4	Capsules de cardamome
1 botte	Oignons de printemps
30 g	Beurre
3 cs	Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
200 g	Demi-crème acidulée
	Poivre du moulin
1-2 cs	Jus de citron vert
1 tige	Basilic thaï

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

Préparation

- 1 | Sortir l'émincé de veau du réfrigérateur 1 heure avant de le préparer.
- 2 | Dans un faitout, verser le riz dans son double volume d'eau, mettre un peu de sel ainsi que les feuilles de laurier. Porter à ébullition, retirer du feu, couvrir et laisser gonfler.
- 3 | Peler le gingembre et l'ail et les couper en lamelles. Concasser la cardamome.
- 4 | Nettoyer les oignons de printemps et les couper en deux dans le sens de la longueur. Dans une poêle, faire chauffer le beurre et y saisir les oignons de printemps 5 à 6 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps.
- 5 | Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à feu vif. Y saisir l'émincé de veau par portions à feu vif pendant 2 à 3 minutes. Sortir et réserver.
- 6 | Mettre le gingembre et l'ail dans la graisse de cuisson. Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'ail soit croustillant. Ajouter la cardamome et la crème acidulée, bien mélanger et faire bouillir quelques instants. Mettre la viande dans la sauce avec le jus de viande obtenu puis assaisonner avec du sel, du poivre et du jus de citron vert. Ajouter le basilic thaï finement coupé et mélanger.
- 7 | Ajouter les oignons de printemps, faire réchauffer le tout quelques instants et servir avec le riz au laurier.

 **Préparation**
env. 30 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.
540 kcal | 40 g de protéines
41 g de glucides | 23 g de lipides
(sans la salade d'endives)

Accompagner d'une salade d'endives.