

Des cornettes
gratuites avec
votre viande hachée!

Votre
cadeau pour
la nouvelle
année



Il faut soigner les bonnes traditions.

Les bons clients aussi.

C'est pour cette raison que de nombreuses boucheries UPSV vous permettent une nouvelle fois en ce mois de janvier de faire des économies: pour l'achat de 500 g de viande hachée suisse, vous recevez gratuitement un paquet de cornettes de la marque Bschüssig.



Dans la limite des stocks disponibles.



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



La différence est là.



Viande Suisse
aussi sur Facebook.



Suisse. Naturellement.

IMPRESSUM | Edition et rédaction: Proviande, Viande Suisse, Berne, www.viandesuisse.ch | Union Professionnelle Suisse de la Viande UPSV, Zurich, www.upsv.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, 3001 Berne

Janvier 2017

bon Appétit

Un goût maxi
à prix mini

Recettes à base de
morceaux bon marché



Braiser, bouillir et macérer
Comment préparer de bons
petits plats sans trop dépenser
Page 4

Bienvenue chez les Flückiger!
Dans les coulisses du spot TV
de Viande Suisse Page 8



NOUS VOUS CONFIONS
LE BRAISAGE:

LE PARFAIT

Rôti de bœuf braisé.



VIANDE SUISSE ACADEMY.
L'APPLI POUR APPRENDRE À BIEN CUISINER LA VIANDE.
À télécharger gratuitement!

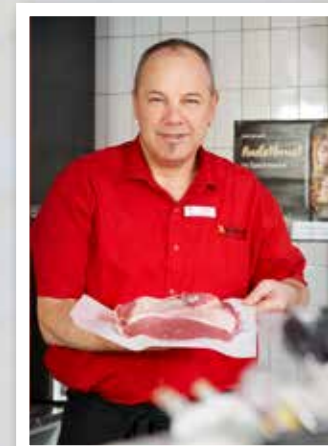


La différence est là.

Suisse. Naturellement.



«Ce que nous offrons?
Les meilleurs produits
de la région et
un conseil compétent!»



Chère lectrice, cher lecteur,

Ma famille tient déjà notre boucherie depuis 1964. En tant que chef, il est important pour moi de conseiller également moi-même ma clientèle – notamment lorsqu'il s'agit de la préparation. Je recommande volontiers de temps en temps un morceau bon marché, comme un bon rôti ou une côtelette persillée. Mon conseil pour en obtenir le meilleur goût? Ne pas couper le gras directement, mais le faire cuire avec la viande – c'est le meilleur vecteur de goût!

Je vous souhaite donc une année savoureuse –
et surtout un *«bon appétit!»*

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

Werner Küttel
Boucher à Berneck (SG)

Werner Küttel est à la tête de la boucherie avec son propre abattoir, sa charcuterie faite maison, ses dix employés et son apprenti. Il représente déjà la 2^e génération de sa famille à gérer cette entreprise.

Une délicatesse de la boucherie Küttel: la saucisse au marc. La saucisse est tout d'abord plongée pendant une longue période dans le marc de raisins, avant d'être flambée au marc de Berneck.



Bon marché & délicieux

LES MEILLEURS MORCEAUX DU PORC ET DU BŒUF

Le porc et le bœuf offrent de nombreuses délicatesses bien moins coûteuses que le filet & Co. Avec la bonne préparation et un peu de patience, ces morceaux bon marché peuvent eux aussi être bien tendres et juteux. Nous avons rassemblé pour vous les principaux morceaux de viande et conseils de préparation.

Pour la cuisson bouillie.

On porte à ébullition de l'eau agrémentée d'épices, d'herbes et d'un peu de légumes. On y plonge ensuite la viande en réduisant la chaleur, et on laisse mijoter le tout en fonction de la grosseur et du stockage du morceau jusqu'à ce qu'il soit cuit. Pour tester la cuisson, piquez une fourchette à viande ou une aiguille dans la partie la plus épaisse du morceau de viande. Si elle ne se heurte à aucune résistance, la viande est cuite. **Vous trouverez une recette de viande bouillie à la page 10.**

Pour la cuisson braisée.

la viande est tout d'abord saisie à feu vif puis cuite pendant un long moment avec un peu de liquide juste au-dessous du point d'ébullition. Nous vous conseillons d'ajouter du vin rouge sec à une viande foncée et du vin blanc à une viande claire – mais la bière, le jus de pomme et le bouillon conviennent également. **Vous trouverez de délicieuses recettes de plats braisés aux pages 6 et 14.**

Le macérat.

une délicieuse façon d'attendrir la viande, nous vient de nos grands-mères. Pour ce faire, on plonge entièrement le morceau de viande dans une préparation à base de vin rouge, de vinaigre et d'épices, puis on le stocke au frais pendant 1 à 15 jours en fonction de sa grosseur, tout en le retournant de temps en temps. Il est ensuite égoutté, essuyé, saisi et braisé. Le macérat filtré convient comme liquide pour la cuisson braisée. **Vous trouverez une recette correspondante à la page 12.**

Par ici les morceaux bon marché!

Du bœuf



Sur la côte plate, les couches maigres et plus grasses alternent. C'est pourquoi la côte plate est appréciée notamment comme viande à bouillir, p. ex. pour préparer un délicieux pot-au-feu.



Le cou, présente une structure à grosses fibres et pas mal de tissu conjonctif. Le cou n'offre donc pas de gros morceaux, mais il convient bien pour préparer un ragoût, un goulasch ou un bouilli maigre.



L'épaule, composée de l'épais d'épaule, du filet d'épaule et de la palette, est le morceau à braiser par excellence. Qu'on l'utilise entière, en tant que rôti à braiser juteux, viande à bouillir, rôti aigre-doux, goulasch, ragoût ou civet – l'épaule est bonne et bon marché.

Du porc



L'épaule (filet d'épaule et épais d'épaule) est un morceau simple, également pour les cuisiniers novices. Entourée d'une couche de graisse, la viande reste bien juteuse – par exemple en rôti ou fumée en tant que palette en croûte.



La fricassée est généralement vendue avec l'os. En été, elle finit souvent sur le grill en tant que spare-ribs. Mais elle convient également pour préparer un ragoût ou une mijotée rustique.



La longe est un morceau du jambon. Elle est maigre et exceptionnelle pour préparer des cordons-bleus, un délicieux rôti ou un succulent émincé.



Le cou entier donne un rôti de porc juteux. Coupé en tranches, ce morceau offre de délicieux steaks, qui peuvent être grillés ou saisis.



Cou de porc braisé au jus de pomme

pour 4-6 personnes

Ingrédients

800 g	Cou de porc suisse
150 g	Dés de lard de porc suisse
200 g	Echalotes
400 g	Champignons bruns
1 cs	Beurre à rôtir
	Poivre du moulin
	Sel
3 branches	Romarin
4 dl	Jus de pomme
2 dl	Bouillon

Préparation

1 | Peler les échalotes et les couper en deux ou en quatre selon leur grosseur. Frotter les champignons avec une brosse ou du papier essuie-tout.

2 | Dans une cocotte, faire fondre le beurre à rôtir à feu moyen. Y déposer le cou de porc et saisir de tous côtés pendant env. 5-6 minutes. Ajouter le lard et les échalotes et faire revenir. Poivrer et saler légèrement, ajouter les branches de romarin et arroser le tout de jus de pomme et de bouillon.

3 | Couvrir et laisser cuire env. 75 minutes à feu doux, en retournant 2 ou 3 fois le cou de porc. Rajouter si besoin un peu de liquide. Ajouter les champignons 30 minutes avant la fin de la cuisson.


4 | Pour savoir si le cou de porc est bien tendre, piquez-le à l'aide d'une fourchette (à viande). Si celle-ci ne rencontre aucune résistance, le cou est cuit. Sortir la viande de la cocotte, la couper en fines tranches et servir avec la sauce sur des assiettes préchauffées.


Accompagner d'une salade verte et d'une baguette chaude.

L'explication du professionnel

Les dés de lard sont déjà assez salés. C'est pourquoi il ne faut saler que très légèrement le plat.



 **Préparation**
env. 20 minutes
Cuisson braisée
env. 75 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
422 kcal | 32 g de protéines
10 g de glucides | 27 g de lipides
(pour 6 personnes, sans la salade
ni la baguette)

EN VISITE CHEZ

Sandra & Res Flückeriger

Ils tiennent le rôle principal dans le nouveau spot TV de Viande Suisse. Sandra et Res Flückeriger d'Utzigen dans le Mittelland bernois – et avec eux bien entendu leur ferme entière avec les génisses, les chevaux, les poules et le chien de l'exploitation Kiwi. «bon Appétit» leur a rendu visite et vous a rapporté un grand nombre de photos et d'histoires.



le chien de
la ferme Kiwi

Une passion commune

Sandra et Res Flückeriger tiennent leur ferme, qui est entre les mains de la famille Flückeriger depuis des générations et qu'ils ont reprise des parents de Res, depuis plus de 30 ans déjà.

Une équipe bien rodée

Le couple s'acquitte ensemble du travail autour des deux troupeaux de vaches mères, des chevaux et de l'école de cocher avec beaucoup de passion et de ferveur. «Il est important pour nous de savoir comment vont les animaux.

Pour cela, nous nous asseyons souvent près des vaches et des veaux sur le pâturage et les observons», raconte Sandra Flückeriger. «De nombreuses vaches mères sont chez nous depuis très longtemps déjà, elles apportent le calme au troupeau.»

Les Flückeriger possèdent deux
troupeaux de vaches mères



L'été, les vaches
sont dehors
jour et nuit

Des sorties à discrétion

Les veaux des Flückeriger vivent avec les vaches mères dans un troupeau. L'été, les animaux sont jour et nuit à l'extérieur sur le pâturage. Les arbres offrent suffisamment d'ombre, et de l'eau fraîche est constamment à disposition.

Le troupeau passe l'hiver dans la stabulation libre – les vaches décident seules si elles souhaitent rester à l'intérieur au chaud ou plutôt à l'air frais dans la courette.



Sandra et Res produisent
100% de leur foin
eux-mêmes



Le meilleur foin

L'été, les vaches des Flückeriger mangent exclusivement de l'herbe fraîche du pâturage. Et Sandra et Res produisent également eux-mêmes 100% du foin pour les mois d'hiver. Pour que le foin soit équilibré, le maître agriculteur Res prend soin des prairies, sème lui-même des mélanges d'herbes, fauche et fait sécher l'herbe au soleil. «Nos vaches apprécient beaucoup cette nourriture, elle contient tout ce dont elles ont besoin. Et bien entendu, le goût de la viande s'en ressent également», affirme Res Flückeriger avec conviction.



L'explication du professionnel

La palette convient également très bien pour le bouilli. Elle est un peu plus maigre que la poitrine.

Bouilli de bœuf aux légumes et pesto au persil


pour 4-6 personnes

Ingrédients


1,2 kg	Poitrine de bœuf suisse
env. 1 kg	Mélange de légumes-tubercules (p.ex. céleri, carottes, panais, racines de persil)
2 bouquets	Persil
2	Feuilles de laurier
8-10	Grains de poivre noir
	Sel
1	Gros oignon
30 g	Pignons de pin
1	Gousse d'ail
75 ml	Huile d'olive
50 g	Parmesan
	Poivre du moulin
env. 8-10	Tranches de pain foncé

Préparation

- 1 | Parer les légumes, les couper grossièrement et les mettre dans un grand faitout avec un demi-bouquet de persil, les feuilles de laurier et les grains de poivre. Verser par-dessus une grande quantité d'eau, saler légèrement et porter le tout à ébullition à feu moyen.
- 2 | Pendant ce temps, couper les oignons en deux et les disposer dans une poêle non graissée, face coupée vers le bas. Faire bien dorer les moitiés d'oignons à feu moyen et les ajouter aux légumes dans le faitout.
- 3 | Ajouter la poitrine de bœuf – la viande doit être bien recouverte d'eau. Laisser cuire env. 2-2,5 heures à feu doux juste au-dessous du point d'ébullition.
- 4 | Pendant ce temps, faire dorer les pignons de pin pour le pesto dans une poêle non graissée et laisser refroidir. Effeuilier le reste de persil et le mixer en purée grossière avec la gousse d'ail pelée, les pignons de pin et l'huile d'olive. Râper finement le parmesan et l'incorporer. Saler et poivrer légèrement, puis réserver.

 **Préparation**
env. 30 minutes

Cuisson bouillie
env. 2-2,5 heures

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
858 kcal | 55 g de protéines
56 g de glucides | 44 g de lipides
(pour 6 personnes)

- 5 | Pour savoir si la viande est tendre, le mieux est de la piquer à l'aide d'une fourchette (à viande). Si celle-ci ne rencontre aucune résistance, la viande est cuite.

- 6 | Couper le pain en tranches et le faire griller.

- 7 | Couper également la viande en tranches et servir avec le bouillon et les légumes. Accompagner de pain et de pesto.

Filet d'épaule de bœuf macéré et braisé avec des poires séchées

pour 4-6 personnes

Ingrédients

1,2 kg	Filet d'épaule de bœuf suisse
2	Carottes
env. 100 g	Céleri-rave
2	Oignons
10	Grains de poivre noir
2	Clous de girofle
2	Feuilles de laurier
2 branches	Thym
2 branches	Romarin
7,5 dl	Vin rouge sec
3 cs	Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
2 cs	Purée de tomates
5 dl	Fond de rôti
1 cs	Sucre
300 g	Céleri-branche
8-10	Poires séchées
	Sel
	Poivre du moulin

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



Macérat
au moins 24 heures

Cuisson braisée
env. 2 heures

Préparation
env. 35 minutes



Valeurs nutritives
1 portion contient env.:
721 kcal | 52 g de protéines
66 g de glucides | 24 g de lipides
(pour 6 personnes,
sans les pommes de terre bouillies)

Préparation

1 | Peler les carottes et le céleri-rave et les couper en dés. Peler les oignons et les couper en quatre. Mettre les légumes ainsi que les grains de poivre, les clous de girofle et le laurier dans un grand saladier pouvant être fermé. Poser le filet d'épaule par-dessus, parsemer d'herbes et recouvrir totalement de vin rouge. Fermer hermétiquement le saladier et laisser macérer la viande entre 1 et 4 jours au réfrigérateur en la retournant de temps en temps.

2 | Sortir le filet d'épaule du macérat et bien l'essuyer. Passer le macérat au tamis au-dessus d'un saladier, réserver les légumes et les herbes.

3 | Dans une cocotte, faire chauffer l'huile à feu très vif, y déposer le filet d'épaule et le saisir env. 4 minutes de tous côtés. Sortir la viande et réserver.

4 | Ramener à feu moyen, mettre les légumes et les herbes dans la cocotte et faire dorer. Ajouter la purée de tomates, laisser cuire env. 4 minutes et déglacer avec la marinade. Laisser cuire le tout encore pendant env. 3 minutes. Ajouter le fond de rôti et le sucre, porter à ébullition et ajouter la viande. Bien recouvrir le rôti de liquide – remettre éventuellement du bouillon ou du vin rouge –, couvrir et faire braiser à feu doux pendant env. 1,5 heures.

5 | Parer le céleri-branche, le couper en tronçons d'env. 2 cm de long et les ajouter au rôti avec les poires séchées. Poursuivre la cuisson braisée pendant encore 30 minutes.

6 | Dès que la viande est tendre, la sortir et la couper en fines tranches. Saler et poivrer la sauce, faire réchauffer encore une fois la viande dedans et servir aussitôt.

Accompagner de pommes de terre bouillies.

Attention!

Cette recette demande du temps – la viande macère au réfrigérateur. Nous recommandons une durée de 1 à 4 jours, mais le rôti de bœuf peut sans problème macérer pendant 2 semaines. Vous trouverez plus d'informations sur le macérat à la [page 4](#).

Le conseil du professionnel

Ce ragoût est également excellent avec de l'agneau. Demandez de l'épaule d'agneau suisse.

Ragoût de porc aux pommes à la sauce au curry

pour 4 personnes

Ingrédients

800 g	Ragoût de porc suisse
3	Oignons
1	Gousse d'ail
1 cs	Beurre à rôtir
1 cs	Purée de tomates
env. 1 cs	Curry doux en poudre
1,5 dl	Vin blanc sec
env. 5 dl	Bouillon
300 g	Patates douces
	Sel
	Poivre du moulin
1	Grosse pomme acidulée (p.ex. Boskoop)
40 g	Noix de cajou
20 g	Beurre
	Sucre

Préparation

- 1 | Peler les oignons et l'ail. Couper les oignons en fines lanières et hacher finement l'ail.
- 2 | Dans une cocotte, faire chauffer le beurre à rôtir à feu très vif. Y saisir le ragoût en portions pendant env. 3-4 minutes chacune. Mettre ensuite toute la viande dans la cocotte, ajouter les oignons, l'ail et la purée de tomates et laisser cuire 2-3 minutes.
- 3 | Ramener à feu moyen, verser le curry en poudre, mélanger, faire revenir quelques instants et déglacer avec le vin blanc. Ajouter le bouillon, couvrir et faire braiser à feu moyen pendant env. 60 minutes.
- 4 | Pendant ce temps, peler les patates douces, les couper en dés et les ajouter au ragoût en fin de cuisson. Saler et poivrer le tout, laisser mijoter encore 10-15 minutes environ, jusqu'à ce que la viande et les patates douces soient bien tendres.

- 5 | Pendant ce temps, couper la pomme en quatre, l'épépiner et la couper en petits morceaux. Faire dorer les noix de cajou dans une poêle non graissée, ajouter le beurre et les morceaux de pomme et faire revenir 2-3 minutes.

- 6 | Saler le ragoût et assaisonner avec une pincée de sucre. Dresser sur des assiettes préchauffées et servir avec le mélange pomme et noix de cajou.

Accompagner d'une salade composée.

Préparation
env. 40 minutes
Cuisson braisée
env. 80 minutes

Valeurs nutritives
1 portion contient env.:
640 kcal | 54 g de protéines
29 g de glucides | 32 g de lipides
(sans la salade composée)