

UNE IDÉE CADEAU POUR LES FANS DE GRILLADES



CHÈQUES DU BOUCHER:
LE CADEAU PARFAIT POUR TOUS LES SMOKERS, GRILS SPHÉRIQUES ET GRILS À CERVELAS

Les bons sont disponibles sous forme de carnets de chèques de 50 francs ou de chèques individuels de 10 francs. Ils sont disponibles dans toutes les boucheries membres de l'Union Professionnelle Suisse de la Viande

(UPSV) et peuvent être utilisés dans ces mêmes établissements.

Toutes les boucheries membres sur bonappetit.ch

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



La différence est là.

f **Viande Suisse** aussi sur Facebook.

Suisse. Naturellement.



IMPRESSUM | Édition 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

bon Appétit

VIANDE SUR L'OS

Racks, côtelettes, ribs & Co.



Dry aging et wet aging
Ce qu'il faut savoir sur la maturation de la viande **Page 4**

Quiz de l'été de Viande Suisse
Des chèques du boucher à gagner **Page 8**



POUR LE GRIL D'INTÉRIEUR:

Ailes de poulet

AU FOUR.



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



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



«La traçabilité de la viande
de mon étal est assurée
de l'assiette à la ferme!»

Chère lectrice, cher lecteur,

Pour moi, la qualité et la sécurité sont particulièrement importantes. De même que le fait de savoir d'où vient la viande que je vends à mes clientes et clients. 100% de notre viande fraîche provient du Jura – cela est garanti par le label «spécialité viande fraîche du Jura».

Avec de la viande de votre région, vous pouvez être sûr(e) que seuls de bons morceaux atterriront sur votre grill. Et voici les recettes correspondantes. Profitez de la saison des grillades!

«bon appétit!»



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

Romain Paratte
Boucherie Paratte, Saignelégier JU

On compte parmi les **spécialités** de la boucherie Paratte le jambon à l'os cuit – fabriqué selon une vieille tradition familiale sans conservateurs.

La boucherie Paratte mise non seulement sur la qualité, mais aussi sur la promotion de la relève. Chaque année, Romain Paratte forme des apprentis, ce qui lui a valu d'être récompensé par la Fondation Hermann Herzer et nommé comme maître d'apprentissage de l'année 2014.

Maturation de la viande:

LE GOÛT A BESOIN DE TEMPS

Juste après l'abattage, la viande n'est ni tendre ni aromatique – c'est seulement avec du temps et un stockage dans les règles de l'art qu'elle devient un délice. Pour faire rassir et affiner les morceaux de viande, les professionnels de la viande font confiance aujourd'hui à deux méthodes différentes: la maturation sèche et la maturation humide.

MÉTHODE 2

LA MATURATION SÈCHE

Concernant la maturation sèche, le dry aging, la viande est stockée non emballée sur l'os. Vous reconnaîtrez la viande dry-aged au gras dur, sec et blanchâtre qui l'entoure. Étant donné que la viande perd ainsi davantage de liquide et que les pertes de découpe sont plus importantes, les morceaux rassis à sec sont généralement plus chers.

La viande dry-aged ayant un goût délicat aux accents de noisette, il suffit d'un peu de fleur de sel et de poivre pour l'assaisonner.



MÉTHODE 1

LA MATURATION HUMIDE

Pour le wet aging, c'est-à-dire la maturation humide, les morceaux de viande rassissent bien au frais dans un sachet sous vide. Vous reconnaîtrez la viande wet-aged au gras qui l'entoure – mou, humide et rosé. La maturation de la viande se passe généralement dans le noir, afin d'éviter toute modification de la graisse.



Dry-aged
ou **wet-aged** – pour
le choix des morceaux
appropriés, demandez conseil
à votre boucher!

Côte plate (short ribs) marinée au poivre et au thym

pour 6 personnes

LE CONSEIL DU
PROFESSIONNEL

Vous devriez commander la côte plate avec l'os chez votre boucher de confiance au moins quelques jours à l'avance.

Ingrédients

1,7 kg	Côte plate de bœuf suisse avec l'os
2 cs	Huile d'olive
1 cs	Paprika doux en poudre
2 cs	Sucre de canne roux
1 cs	Feuilles de thym séchées
½ cc	Poivre noir du moulin
	Sel marin

Préparation

1 | Déposer la côte plate dans un plat et la badigeonner intégralement d'huile d'olive. Mélanger le paprika en poudre, le sucre roux, le thym et le poivre et frotter un côté de la côte plate avec cette préparation. Couvrir le tout et laisser mariner au réfrigérateur au moins 6 heures.

2 | Sortir la côte plate du réfrigérateur une heure avant de la préparer. Allumer un gril sphérique pour une chaleur indirecte prolongée.

3 | Déposer la côte plate sur le côté indirect du gril, côté assaisonné vers le haut, refermer le gril et faire griller 3½-4 heures à chaleur moyenne jusqu'à ce que la viande soit tendre. La température à cœur devrait être de 90° C.

4 | Retirer la viande du gril, l'envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer 10 minutes.


5 | Couper des portions le long de l'os et servir le tout saupoudré de sel marin.

Accompagner d'un gratin de légumes et pommes de terre.

 **Préparation**
env. 20 minutes

Marinade
au moins 6 heures

Grillade indirecte
3½-4 heures

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
310 kcal | 40 g de protéines
5 g de glucides | 14 g de lipides
(sans le gratin de légumes et
pommes de terre)



Nous mettons
en jeu par tirage au
sort 5 chèques du
boucher d'une valeur
unitaire de
CHF 100.-

SAVOIR & GAGNER

Le quiz de l'été de Viande Suisse

Sous de nombreux aspects, la viande suisse est plus durable et plus écologique que la viande importée. Cela est notamment dû aux conditions naturelles de la Suisse et au travail de nos producteurs, conscients de leurs responsabilités.

D'autres informations sur la production de viande en Suisse sur
la-difference-est-la.ch



1 Nature & environnement

98% des entreprises agricoles suisses travaillent selon les prestations écologiques requises PER – qu'est-ce que cela signifie exactement?

S Qu'elles sont favorables à une agriculture respectueuse de l'environnement – notamment dans les domaines de la protection des animaux, de la protection du sol et de la biodiversité.

H Qu'elles fournissent chaque année un certain nombre de produits.

N Qu'elles rédigent régulièrement des rapports sur leurs prestations.

8 *bon Appétit*



2 La Suisse, pays d'herbages

Une grande partie de la surface agricole utile en Suisse ne convient pas pour la culture de céréales, de légumes et de fruits, car il s'agit de prairies et de pâturages. Mais toute cette surface herbeuse fournit un précieux fourrage pour nos animaux de rente. Quelle part représentent ces surfaces?

U 1/3 de la surface utile

T 2/3 de la surface utile

W 1/2 de la surface utile



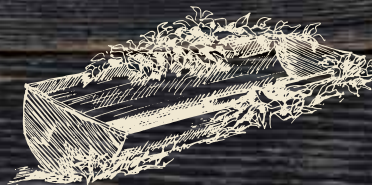
3 Production de fourrage

Nous produisons nous-mêmes une grande partie du fourrage destiné aux animaux de rente ici en Suisse. Combien exactement?

V 58%

S 99%

E 86%



5 Fourrage conforme aux exigences des espèces

Un affouragement conforme aux exigences des espèces est important. Nos agriculteurs se sont volontairement engagés à ne pas donner certaines choses à manger à leurs animaux.

Quoi par exemple?

A Du foin trop sec

K Du fourrage issu d'organismes génétiquement modifiés

M De l'herbe trop fraîche

Mot mystère

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Avez-vous trouvé le mot mystère? Indiquez-le sur bonappetit.ch jusqu'au 28.08.2017 et vous serez automatiquement inscrit(e) pour le tirage au sort!



4 Sortie à l'air frais & exercice

Plus de 70% des producteurs participent au programme facultatif SRPA. Que signifie SRPA?

H Service de régulation des pesticides agricoles

A Sorties régulières en plein air

P Service des recommandations sur la politique agricole



6 Détention de volailles

92,9% de nos volailles d'engraissement sont détenues selon les normes des systèmes de stabulation particulièrement respectueux des animaux (SST). Que prescrit ce programme notamment?

F Que toutes les poules bénéficient chaque jour d'un massage.

T Que toutes les poules puissent se baigner une fois par semaine.

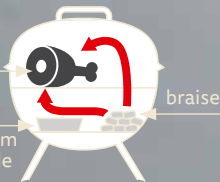
S Que toutes les poules aient des plateformes surélevées pour dormir.

bon Appétit 9

VOICI COMMENT
FONCTIONNE LA
GRILLADE
INDIRECTE

aliment à griller

barquette
en aluminium
contenant de
l'eau



braise



Double côtelette de porc farcie à l'ajvar et au fromage de brebis

pour 4 personnes

Ingrédients

- 2 Doubles côtelettes de porc suisse d'env. 400 g chacune – avec deux os chacune
- 1 Citron bio (jus et zeste)
- 200 g Fromage de brebis
- 3 cs Ajvar (crème de paprika)
- 2 branches Origan
- 1 cs Huile d'olive
- Poivre noir du moulin
- Fleur de sel
- Ficelle de cuisine

Préparation

1 | Demander au boucher d'ouvrir une poche profonde dans les côtelettes pour la farce. Et c'est parti: laver le citron à l'eau chaude, râper finement le zeste et presser le jus. Émietter grossièrement le fromage de brebis et le mélanger avec l'ajvar, 1 à 2 cs de jus de citron et l'origan, après l'avoir haché grossièrement. Farcir les côtelettes avec la préparation à l'ajvar et les ficeler.

2 | Mélanger le zeste de citron avec l'huile d'olive et du poivre, verser sur les côtelettes, couvrir et réserver au frais pendant au moins 2 heures.

3 | Sortir les côtelettes du réfrigérateur une heure avant de les faire cuire et préparer un gril sphérique pour la grillade indirecte.

4 | Saisir uniformément les côtelettes sur le côté braise du gril pendant 3-4 minutes en tout. Pousser ensuite la viande vers le côté indirect du gril, refermer et faire griller à chaleur moyenne pendant 20-25 minutes jusqu'à ce que la température à cœur atteigne 68-70° C. Retourner plusieurs fois en cours de cuisson.

5 | Retirer la viande du gril, l'envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer 5-6 minutes. Retirer ensuite la ficelle de cuisine et l'os, puis, avec un couteau bien aiguisé, couper les côtelettes en tranches de 2 cm d'épaisseur. Saupoudrer de fleur de sel selon son goût, arroser avec le reste de jus de citron et servir.

Accompagner d'une salade verte et de pommes de terre country.



Préparation

env. 20 minutes

Marinade

au moins 2 heures

Grillade indirecte

env. 30 minutes



Valeurs nutritives

1 portion contient env. :
519 kcal | 49 g de protéines
1 g de glucides | 35 g de lipides
(sans la salade ni les pommes de terre country)

Côtes de veau sauce grenade et miel

pour 6 personnes

Ingrédients

- env. 1,4 kg Côtes de veau suisse
1 Grenade
2 cs Miel liquide
1-2 cs Vinaigre balsamique blanc
Sel
Poivre noir du moulin
1 bouquet Basilic sucré (basilic thaï)

Préparation

- 1 | Préparer un gril sphérique pour la grillade indirecte.
- 2 | Saisir les deux faces des côtes de veau sur le côté braisé du gril pendant 5-6 minutes en tout puis les pousser vers le côté indirect. Refermer le gril et faire griller à chaleur moyenne pendant 35-40 minutes jusqu'à ce que la température à cœur atteigne 64-68° C. Retourner plusieurs fois en cours de cuisson.
- 3 | Pendant ce temps, détacher les pépins de la grenade, puis les mélanger vigoureusement avec le miel et le vinaigre balsamique blanc. Saler, poivrer et réserver.
- 4 | Retirer les côtes de veau du gril, les envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer env. 10 minutes.
- 5 | Couper le basilic thaï en fines lanières et les mélanger avec la sauce à la grenade.
- 6 | Couper les côtes de veau en portions, saler et poivrer selon son goût et servir avec la sauce.

Accompagner d'une salade de haricots au sésame noir et de pain non levé.



Préparation

env. 60 minutes



Valeurs nutritives

1 portion contient env.:
357 kcal | 39 g de protéines
11 g de glucides | 16 g de lipides
(sans la salade de haricots ni le pain non levé)

L'EXPLICATION DU PROFESSIONNEL



Il est important de laisser reposer la viande à couvert après l'avoir fait griller, de façon à permettre au jus de viande de bien se répartir dans l'ensemble du morceau.



Spare-ribs à la marinade barbecue

pour 4-6 personnes

Ingédients

1,6 kg	Spare-ribs de porc suisse
2 cs	Huile d'olive
4 branches	Thym
2	Gousses d'ail
2 cs	Sucre de canne roux
2 cc	Paprika doux en poudre
½ cc	Piment en poudre
	Poivre noir du moulin
50 ml	Jus de pomme
2 cs	Sauce barbecue
	Sel marin

Préparation

1 | Badigeonner les spare-ribs d'huile d'olive et réserver dans un plat. Pour la marinade, effeuiller le thym et hacher grossièrement les feuilles. Peler l'ail et le hacher finement. Mélanger le thym, l'ail, le sucre roux, le paprika en poudre, le piment en poudre, du poivre, le jus de pomme et la sauce barbecue. Répartir uniformément la marinade sur les spare-ribs, couvrir et laisser mariner env. 12 heures au réfrigérateur.

2 | Préparer un gril sphérique pour la grillade indirecte. Sortir les spare-ribs du réfrigérateur une heure avant de les faire cuire. Enlever ensuite l'excédent de marinade sur la viande et réserver.

3 | Saisir les deux faces des spare-ribs sur le côté braisé du gril pendant 3-4 minutes en tout, les tirer vers le côté indirect et les badigeonner d'un peu de marinade. Refermer le gril et faire griller à chaleur moyenne 45-50 minutes en retournant plusieurs fois la viande et en la badigeonnant de marinade. Saler selon son goût et servir.

Accompagner de pommes de terre grillées et de légumes grillés tels que courgettes, oignons rouges ou poivrons.



Préparation

env. 30 minutes

Marinade

au moins 12 heures

Cuisson au gril

env. 50 minutes



Valeurs nutritives

1 portion contient env. :
412 kcal | 23 g de protéines
8 g de glucides | 32 g de lipides
(pour 6 personnes, sans les pommes
de terre grillées ni les légumes grillés)