


Septembre 2017

GOOD JOB.

Bouchère ou boucher – un métier qui a de l'avenir.

Es-tu encore à la recherche d'une place d'apprentissage? Tente l'aventure avec un stage d'essai chez un boucher et découvre un métier créatif et passionnant!

Toutes les boucheries qui proposent des stages d'essai sont marquées d'un  sur upsv.ch/membres.



Tu découvriras toutes les activités de la relève bouchère sur facebook.com/swissmeatpeople

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



La différence est là.

 **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 PIES!

Des délices cachés.



Comment réussir votre tourte
Instructions pas à pas
Page 4

Bien stockée
Conseils sur la conservation
de la viande Page 8

POUR CONSULTER



COMMENT RÉUSSIR
UNE GARNITURE DE TOURTE PARFAITE:

Viande Hachée

SAISIE DANS LES RÈGLES DE L'ART.



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



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



«C'est la viande qui fait la saucisse - et la tourte.»

Chère lectrice, cher lecteur,

Qu'il s'agisse d'une Shepherd's pie, d'une saucisse à rôti ou d'un rôti, tout délicieux menu a besoin d'une bonne viande. Et la viande de grande qualité provient d'animaux qui ont été bien soignés toute leur vie. C'est pourquoi nous veillons au premier plan au bien-être des animaux et à travailler uniquement avec des producteurs qui garantissent, par des contrôles, une détention respectueuse des animaux.

Pour éviter que la viande ne perde en qualité après l'achat, lisez les conseils pour son stockage correct en page 8.

«bon Appétit!»

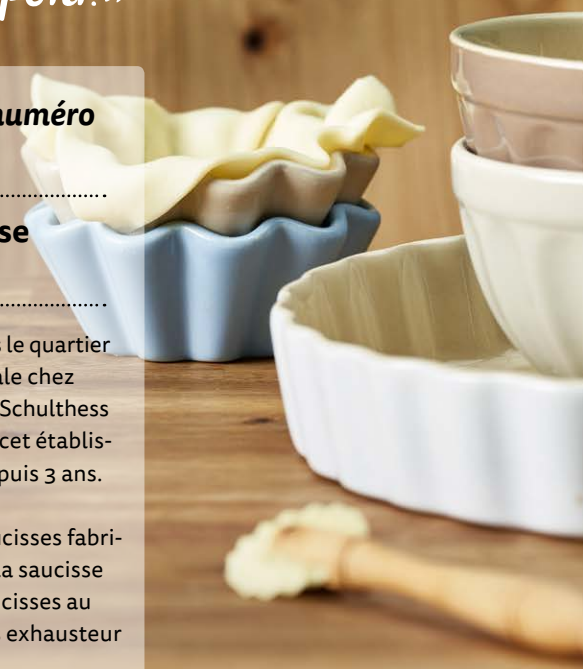


**Vous accompagne au fil de ce numéro
de «bon Appétit»:**

Roland Brun, chef d'entreprise
Boucherie Hans Schulthess, Bâle

La boucherie Schulthess est présente dans le quartier bâlois de Gotthelf depuis 80 ans, et sa filiale chez «Globus Delicatessa» depuis 40 ans. Hans Schulthess représente la 2^e génération de gérants de cet établissement et Roland Brun est de la partie depuis 3 ans.

Parmi leurs spécialités, on recense les saucisses fabriquées dans leur propre saucisserie, p. ex. la saucisse fumée bâloise, les boudins noirs et les saucisses au foie. Tous les produits sont fabriqués sans exhausteur de goût et avec un minimum de sel.



PIE IT'S SO EASY

On suppose qu'elles trouvent leur origine en Grande-Bretagne au XIII^e siècle, elles peuvent être sucrées ou salées, avec des légumes ou de la viande, elles s'appellent Chickenpie, Pumpkinpie ou encore Shepherd's pie – et elles se préparent en un tour de main. Bienvenue au paradis des tourtes!

Une «pie» a généralement un couvercle de pâte et parfois aussi un fond. On appelle «one-crust pies» les «pies» pour lesquelles on met la garniture dans un plat allant au four, que l'on recouvre ensuite de pâte. Dans les «two-crust pies», ou «double-crust pies», le fond est également en pâte. Pour les

confectionner, on peut choisir une pâte à gâteau, une pâte feuilletée ou une pâte brisée. S'agissant de la Shepherd's pie et du hachis parmentier français, le couvercle est une purée de pommes de terre.

Réussir une «double-crust pie» parfaite pas à pas:

ÉTAPE 1: FOND

Déposer en premier la pâte au fond du moule graissé. Ne pas oublier de faire des trous dedans afin d'éviter le gonflement ultérieur du fond.

Un conseil: saupoudrez le fond de la «pie» d'une fine couche de farine de maïs de manière à ce qu'il absorbe moins de liquide de la garniture et qu'il soit bien croustillant.

ÉTAPE 2: GARNITURE

Pour la garniture, la règle est la suivante: utilisez ce que vous aimez. Qu'il s'agisse d'un mélange pomme-courge ou lard-abricot, osez les expérimentations. Fondamentalement, tous les fruits et légumes conviennent pour garnir des «pies», mais aussi le fromage, la viande et les œufs.

Un conseil: une fois garnie, laissez refroidir la «pie» au réfrigérateur avant de la faire cuire. Elle sera ainsi plus croustillante.

ÉTAPE 3: COUVERCLE

Pour le couvercle également, laissez libre cours à votre imagination – tissé de manière traditionnelle, décoré avec des fleurs, des étoiles ou d'autres motifs: soyez créatifs! Et faites de petits trous dans le couvercle de manière à laisser s'échapper la vapeur pendant la cuisson et éviter que le couvercle ne se détache ou n'éclate.

Pour réussir la plus jolie des «pies», décorez les bords, par exemple avec une bande de pâte tressée.

Tourte en pâte brisée au poulet au curry et aux épinards

pour 6 personnes

Ingrédients

800 g	Blancs de poulet suisse
300 g	Beurre froid
600 g	Farine
1	Œuf
	Sel
1 cc	Curry en poudre
600 g	Épinards en branches
2	Oignons
2	Gousses d'ail
1 cs	Beurre à rôtir
40 g	Cerneaux de noix grossièrement écrasés
	Poivre du moulin
	Noix de muscade fraîchement râpée
30 g	Raisins secs
	Beurre mou pour le moule
1 cs	Farine de maïs
1	Jaune d'œuf
2 cs	Crème



Préparation
env. 45 minutes

Cuisson au four
env. 45 minutes



Valeurs nutritives
1 portion contient env. :
1072 kcal | 51 g de protéines
78 g de glucides | 60 g de lipides
(sans le chutney aux poires ni
la salade verte)

Préparation

1 | Pour la pâte: couper le beurre froid en cubes et mélanger rapidement avec la farine, l'œuf et ½ cc de sel jusqu'à obtention d'une pâte souple. Si la pâte s'émiette, ajouter 1 ou 2 cs d'eau froide. Former une boule, l'envelopper dans du film et réserver au froid env. 1 heure.

2 | Couper la viande en dés et mélanger avec le curry. Parer les épinards et couper les oignons et l'ail en petits dés.

3 | Dans une poêle, faire chauffer le beurre à rôtir et y saisir la viande 6-7 minutes à feu moyen. Ajouter les noix 2 minutes avant la fin de la cuisson. Sortir le mélange à base de viande de la poêle et réserver. Faire revenir les oignons et l'ail dans la graisse de cuisson pendant 2-3 minutes. Ajouter les épinards et les faire ramollir tout en remuant. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade. Ajouter les raisins secs et faire cuire encore 3-4 minutes à feu moyen. Laisser refroidir la préparation aux épinards.

4 | Enduire un moule à tarte (Ø env. 28 cm) avec un peu de beurre mou et fariner. Avec les ¾ de la pâte, étaler au rouleau un cercle d'env. 34 cm et de 3-4 mm d'épaisseur et le déposer dans le moule. Saupoudrer de farine de maïs.

5 | Mélanger les épinards (sans le liquide) et la viande, puis répartir la préparation sur la pâte. Étaler le reste de pâte sur 3-4 mm d'épaisseur, découper de longues et larges lanières et les disposer sur la garniture. Bien presser les bords.

6 | Mélanger le jaune d'œuf et la crème puis en badigeonner les lanières. Faire cuire la tourte dans un four préchauffé à 175° C (chaleur supérieure et inférieure) pendant 40-45 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

Accompagner d'un chutney aux poires ou d'une salade verte.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL

Avant de la faire cuire, laisser bien refroidir la tourte au réfrigérateur pendant au moins une demi-heure.



Du magasin à la poêle:

CONSERVER CORRECTEMENT LA VIANDE

Comment transporter la viande jusqu'à chez moi?



En règle générale, plus la viande est coupée en petits morceaux, plus il faut la préparer rapidement. La viande hachée vendue en vrac doit être préparée dans les 2 jours et les autres viandes en vrac sous 2 ou 3 jours.

Combien de temps la viande se conserve-t-elle?



Comment conserver la viande au réfrigérateur?



Les températures les plus basses dans un réfrigérateur règnent sur l'étagère en verre au-dessus du bac à légumes. C'est ici qu'il convient de stocker la viande. La température idéale se situe entre 0 et 2° C.

La viande bovine peut se congeler pendant 8 à 12 semaines, la viande porcine maigre jusqu'à 6 mois, et si elle est grasse, jusqu'à 4 mois maximum. Pour la volaille, il ne faut pas dépasser 6 mois.

Combien de temps peut-on conserver la viande au congélateur?



Comment fait-on décongeler la viande?



Pour que la viande congelée ne perde pas de jus, le mieux est de la laisser décongeler au réfrigérateur. Si, exceptionnellement, il faut aller plus vite, la laisser décongeler dans de l'eau froide est une possibilité. Il ne faut en aucun cas la faire décongeler directement dans la poêle.

La viande doit être congelée au moins à -18° C et en général, le compartiment congélateur du réfrigérateur n'est pas suffisamment performant pour atteindre cette température.

Pourquoi ne faut-il pas faire congeler la viande dans le compartiment congélateur du réfrigérateur?



LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL


Faute de moules à tartelettes,
on peut aussi utiliser une plaque
à muffins.

Mini-tourtes à l'épaule de porc braisée


pour 4 personnes

Ingrédients

600 g	Épaule de porc suisse
1	Grosse pomme acidulée
1	Poireau
1	Gousse d'ail
1 cs	Beurre à rôtir
1 cs	Purée de tomates
1,5 dl	Vin blanc
1,5 dl	Bouillon
2	Feuilles de laurier
	Cannelle
	Sel
	Poivre du moulin
	Beurre mou pour les moules
1	Pâte à gâteau rectangulaire
1 branche	Romarin
1	Jaune d'œuf
1 cs	Crème

 **Préparation**
env. 50 minutes

Cuisson au four
env. 30 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
755 kcal | 44 g de protéines
40 g de glucides | 43 g de lipides
(sans la salade d'endives)

Préparation

1 | Couper la viande en petits dés. Peler la pomme, retirer le trognon et couper la chair en petits dés. Parer le poireau et le couper en fines lanières. Peler l'ail et le hacher finement.

2 | Dans une cocotte, faire chauffer le beurre à feu vif puis y saisir la viande par portions. Sortir et réserver. Faire revenir le poireau, la pomme et l'ail dans la graisse de cuisson, ajouter la purée de tomates et laisser cuire 2-3 minutes. Déglacer avec le vin blanc et ajouter le bouillon.

3 | Remettre la viande dans la cocotte, ajouter le laurier et un peu de cannelle, et faire cuire à feu doux une vingtaine de minutes en remuant régulièrement. Le liquide doit s'être quasiment évaporé et la viande être tendre. Remettre éventuellement du bouillon. Saler, poivrer et laisser refroidir.

4 | Beurrer 6 à 8 petits moules, couper la pâte et en tapisser généreusement les moules afin qu'il reste environ 1 cm de pâte tout autour.

5 | Déposer la garniture dans les moules et replier un peu les bords de pâte vers l'intérieur – sans toutefois recouvrir totalement la garniture afin que la vapeur puisse s'échapper pendant la cuisson. Parsemer de romarin.

6 | Mélanger le jaune d'œuf et la crème puis en badigeonner généreusement la pâte. Faire cuire la tourte dans un four préchauffé à 175° C (chaleur supérieure et inférieure) pendant 25-30 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

Accompagner d'une salade d'endives.

Original Shepherd's pie



**LE CONSEIL
DU PROFESSIONNEL**

Pour saisir parfaitement la viande hachée, consultez aussi l'appli gratuite Viande Suisse Academy.

pour 4-6 personnes

Ingrédients

800 g	Viande hachée de bœuf suisse
2	Oignons
2	Gousses d'ail
250 g	Champignons
2 cs	Huile
	Sel
	Poivre du moulin
½ cc	Paprika doux en poudre
1,5 dl	Bouillon de légumes
150 g	Petits pois surgelés
1,2 kg	Pommes de terre pour purée
Env. 2,5 dl	Lait
	Noix de muscade fraîchement râpée
1	Jaune d'œuf
40 g	Beurre

Préparation

- 1 | Sortir la viande hachée du réfrigérateur 1 heure avant de la préparer. Hacher grossièrement les oignons et l'ail. Couper les champignons en lamelles.
- 2 | Saisir la viande hachée par portions: verser de l'huile dans une poêle et faire chauffer à feu vif. Y déposer la viande hachée. Ne pas mélanger! Au bout de 2 minutes, ajouter les oignons, l'ail et les champignons. Poursuivre la cuisson en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la viande ait joliment bruni. Assaisonner de sel, de poivre et de paprika en poudre.
- 3 | Ajouter le bouillon et les petits pois et laisser cuire le tout 5-6 minutes à feu moyen.
- 4 | Peler les pommes de terre et les faire cuire dans de l'eau salée. Égoutter, ajouter le lait, faire réchauffer quelques instants puis à l'aide d'un fouet, mélanger lentement jusqu'à obtention d'une purée. Assaisonner avec du sel et de la noix de muscade. Incorporer les jaunes d'œufs et mélanger.
- 5 | Enduire un moule avec un peu de beurre mou, y déposer la garniture à la viande hachée, recouvrir de purée de pommes de terre et utiliser le reste de beurre pour en déposer quelques noisettes sur le tout.
- 6 | Faire cuire la tourte dans un four préchauffé à 180° C (chaleur supérieure et inférieure) ou à 160° C (chaleur tournante) pendant env. 25 minutes.

Accompagner d'une laitue avec une sauce au yoghourt.

Préparation
env. 30 minutes

Cuisson au four
env. 25 minutes

Valeurs nutritives
1 portion contient env.:
497 kcal | 37 g de protéines
33 g de glucides | 23 g de lipides
(pour 6 portions, sans la laitue
à la sauce au yoghourt)



LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL

L'idéal est de saisir les gros morceaux d'émincé en portions. Vous trouverez des instructions pas à pas en vidéo dans l'appli gratuite Viande Suisse Academy.




One-crust pie à l'émincé de veau et aux morilles


pour 4 personnes

Ingrédients

600 g	Émincé de veau suisse
15 g	Morilles séchées
2	Oignons
1 cs	Farine
2 cs	Beurre à rôtir
2 branches	Sauge (uniquement les feuilles)
2 dl	Vin blanc sec
2 cs	Demi-crème acidulée
	Sel
	Poivre du moulin
1	Jaune d'œuf
2 cs	Crème
1	Pâte feuilletée rectangulaire

 **Préparation**
env. 45 minutes

Cuisson au four
env. 25 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
604 kcal | 39 g de protéines
38 g de glucides | 29 g de lipides
(sans la salade verte aux myrtilles)

Préparation

1 | Sortir l'émincé de veau du réfrigérateur 1 heure avant de le préparer. Rincer légèrement les morilles et les laisser tremper dans de l'eau tiède en les recouvrant bien d'eau. Couper les oignons en lanières.

2 | Fariner la viande. Dans une poêle, faire chauffer le beurre à rôtir à feu vif, y déposer la viande, la retourner 1 minute plus tard, poursuivre la cuisson 1 minute et réserver.

3 | Faire blondir les oignons et la sauge dans la graisse de cuisson et déglacer avec le vin blanc. Couper les morilles en petits morceaux, les jeter dans la poêle, verser env. 2 dl de l'eau de trempage (attention: il peut rester du sable au fond du récipient) et faire cuire pendant 6-8 minutes à feu doux. Incorporer la demi-crème acidulée, mélanger, faire bouillir quelques instants et retirer du feu. Ajouter la viande, mélanger, saler, poivrer et laisser refroidir.

4 | Battre le jaune d'œuf avec la crème et en badigeonner les bords d'un plat à gratin. Couper la pâte de façon à la laisser dépasser de 1,5 cm tout autour. Faire deux trous de 2 cm au centre de la pâte.

5 | Verser la garniture dans le plat et la recouvrir avec la pâte. Bien presser les bords, décorer avec les restes de pâte et badigeonner avec le reste du mélange au jaune d'œuf.

6 | Laisser refroidir la tourte au réfrigérateur puis la faire cuire 20-25 minutes dans un four préchauffé à 200° C (chaleur supérieure et inférieure) ou à 175° C (chaleur tournante).

Accompagner d'une salade verte aux myrtilles.