

UNE ANNÉE 2018  
PLEINE  
DE SAVEURS!

NOTRE  
CADEAU  
POUR VOUS!



Les petits cadeaux entretiennent l'amitié – et espérons-le aussi, la clientèle. C'est pourquoi, pour vous remercier de votre fidélité, nous vous offrons à vous, professionnels, un calendrier plein de délicieuses recettes que le cuisinier étoilé Adrian Bürki a créées pour vous. **Savourez la nouvelle année!**

Le calendrier du boucher vous sera offert dans de nombreuses boucheries suisses, dans la limite des stocks disponibles.

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



La différence est là.



Suisse. Naturellement.



**IMPRESSUM | Édition et rédaction:** Proviande, Viande Suisse, Berne, [www.viandesuisse.ch](http://www.viandesuisse.ch) | Union Professionnelle Suisse de la Viande UPSV, Zurich, [www.upsv.ch](http://www.upsv.ch) | **Recettes et Foodstyling:** Christian Spletstösser, Zurich, [www.derspeltt.com](http://www.derspeltt.com) | **Photographie:** Jules Moser, Berne, [www.jules-moser.ch](http://www.jules-moser.ch) | **Concept, mise en page et texte:** Polyconsult AG, Berne, [www.polyconsult.ch](http://www.polyconsult.ch)  
Veuillez adresser vos remarques et souhaits à: Rédaction «bon Appétit», Proviande Viande Suisse, case postale, 3001 Berne

Décembre 2017

# bon Appétit

## PARFUMS DE NOËL

Plats festifs à base d'anis, de cannelle & Cie.



**Combinaisons inhabituelles**  
Tout ceci s'accorde avec  
la viande Page 4

**Le plaisir en toute sécurité**  
Conseils pour manipuler  
de la viande crue Page 8



LE MEILLEUR PETIT CADEAU DE NOËL:

LE PARFAIT

# Filet en croûte.



**VIANDE SUISSE ACADEMY.**  
L'APPLI POUR APPRENDRE À BIEN CUISINER LA VIANDE.  
Maintenant avec de nouvelles recettes!



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



«Un bon mélange de tradition et d'innovation - voilà ce qu'est aussi la filière suisse de la viande!»

**Chère lectrice, cher lecteur,**

Nous, les Suisses, nous aimons les traditions. À Noël aussi. C'est pourquoi le filet en croûte et la fondue à la viande comptent aujourd'hui encore parmi nos meilleures ventes. Mais les personnes qui ont envie cette année de tester quelque chose de nouveau trouveront dans ce livret quatre recettes aux combinaisons gustatives surprenantes – une entrecôte au vin chaud, par exemple, ou un filet mignon de porc aux pommes cuites.

Je vous souhaite une délicieuse fête de Noël – et un

**«bon appétit!»**

*P.-S.: vous trouverez en page 8 des astuces sur la manipulation correcte de la viande à fondue crue.*



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

**Barbara Brunner**

**Boucherie villageoise Brunner, Turbenthal (ZH)**

La boucherie villageoise Brunner est une véritable entreprise familiale: Barbara Brunner la dirige avec son mari – et ce depuis 28 ans déjà. Leur équipe comprend leur fils, deux collaborateurs, quelques collaborateurs à temps partiel et trois apprentis.

L'une des spécialités des Brunner est la saucisse appelée «Zwingli-Wurst», qu'ils fabriquent en exclusivité pour toute la Suisse selon la recette originale vieille de 500 ans.

# DE BEAUX MARIAGES!

**Les pruneaux avec le lard, le miel avec le jambon, le citron avec l'escalope viennoise – la viande se marie avec une multitude d'arômes et de goûts différents. En l'occurrence, il y a des couples qui s'accordent particulièrement bien et qui se renforcent même mutuellement. Nous avons cherché l'inspiration auprès de Niki Segnit et réuni pour vous quelques associations surprenantes. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à y goûter.**

## BŒUF & CLOU DE GIROFLE

Pour les plats braisés précisément – comme le ragoût, le coin ou le rôti –, il est recommandé d'ajouter un ou deux clous de girofle ou un peu de clou de girofle en poudre. Bien que la saveur du clou de girofle ne ressorte pas réellement dans le plat fini, sa chaleur douce-amère améliore et renforce l'arôme de la viande. Retirez impérativement les clous de girofle entiers avant de servir!

## AGNEAU & ANCHOIS

Les anchois macérés dans l'huile sont de puissants exhausteurs de goût. De surcroît, ils se marient particulièrement bien avec la viande d'agneau. Voici comment faire: pour 2 kilos d'agneau – gigot ou épaule –, il vous faut 8 à 12 anchois. À l'aide d'un couteau, faites des entailles dans la viande, dans lesquelles vous insérerez les anchois. Traitez ensuite la viande comme vous en avez l'habitude.



## PORC & CUMIN

Le goût terreux du cumin s'accorde parfaitement avec la viande porcine. Essayez et saupoudrez de cumin par exemple une côtelette de porc avant de la faire cuire. Ou encore mieux: faites-la mariner. Niki Segnit recommande une marinade avec 1 cs de miel, 2 cc de cumin en poudre, 5 cs de vin rouge, 2 cs d'huile d'olive et 2 cs de vinaigre de vin rouge. Couvrez, laissez reposer quelques heures au réfrigérateur et faites cuire!

## POULET & NOIX

Les noix en poudre sont parfaites avec le poulet, car elles confèrent un goût discret aux légers accents de beurre. De plus, elles absorbent bien les arômes de la viande et les épices. Ajoutez tout simplement les noix entières ou moulues dans une mijotée ou faites griller des noisettes et parsemez-en un délicat blanc de poulet avant de servir. Vos invités vont adorer!



## NOTRE SOURCE

Dans son livre «Le répertoire des saveurs. Associations, recettes et astuces pour une cuisine créative», Niki Segnit a décrit plus d'un millier de mariages gustatifs, de l'«ananas & jambon» à la «cannelle & agneau». Nous mettons en jeu par tirage au sort trois de ces formidables ouvrages – concours sur [bonappetit.ch](http://bonappetit.ch)

Vous trouverez d'autres recettes avec des arômes surprenants aux pages 6, 10, 12 et 14.



# filet mignon de veau fruité au beurre d'orange et citron vert

pour 4 personnes

## Ingrédients

- 1 Filet mignon de veau suisse, dans la tranche du milieu, d'env. 650 g
- 1 Citron vert bio (peau et chair)
- 1 Orange bio (peau et chair)
- 150 g Beurre mou
- Sel
- Poivre du moulin
- Noix de muscade fraîchement râpée
- 1 cs Beurre à rôtir
- 2 Étoiles d'anis

## Préparation

- 1 | Sortir le filet mignon du réfrigérateur 1 heure avant de le préparer. Préchauffer le four à chaleur supérieure et inférieure à 180° C.
- 2 | Peler le citron vert et l'orange avec un zesteur. Couper les fruits en deux et extraire de chacun d'eux env. 1 cs de chair avec une fourchette.
- 3 | Au mixeur, battre 120 g de beurre pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'il devienne mousseux. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la muscade, incorporer la chair des fruits, mélanger, verser la préparation dans une coupelle de service et réserver au froid.
- 4 | Faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle à feu vif. Y saisir le filet mignon pendant 2 à 3 minutes de tous côtés. Ramener à feu moyen, ajouter le reste de beurre, les zestes de citron vert et d'orange et l'anis étoilé, et saisir la viande pendant 3 à 4 minutes en remuant de temps en temps. Déposer la viande dans un plat allant au four, verser le reste par-dessus et faire cuire le tout au four pendant 12 à 15 minutes.


- 5 | Sortir le filet mignon du four et le couper en tranches. Servir sur des assiettes préchauffées avec le beurre aux agrumes.


Accompagner de choux de Bruxelles poêlés et de tranches de polenta.

## LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL



Si vous avez du temps, vous pouvez aussi faire cuire le filet mignon lentement à basse température. Vous apprendrez comment faire sur la plate-forme Viande Suisse Academy.

 **Préparation**  
env. 45 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
561 kcal | 35 g de protéines  
45 g de lipides | 4 g de glucides  
(sans les choux de Bruxelles et  
les tranches de polenta)

# PLAISIR GARANTI.

**Fondue chinoise, fondue bourguignonne, gril de table et tartare: à Noël, nous nous faisons plaisir. Et pour qu'il en reste ainsi, nous vous donnons quelques trucs et astuces pour manipuler correctement la viande crue.**

## 1 Assistants culinaires

- Dans votre cuisine, vous devez éviter le contact entre la viande crue et d'autres denrées alimentaires. Utilisez par exemple des planches à découper différentes pour la viande et pour les légumes.
- **Après avoir manipulé de la viande crue, vous devez vous laver soigneusement les mains ainsi que tous les ustensiles de cuisine.**

## 2

### Keep cool!

- Remettez rapidement la viande au frais après l'avoir achetée.
- La température du réfrigérateur ne doit pas dépasser 5° C.
- Plus la viande est coupée finement, plus sa durée de conservation est courte. **La fondue chinoise se conserve deux jours maximum et le tartare doit être consommé le jour-même.**
- Vous ne devez pas remettre au congélateur de la viande qui a été décongelée.

## 3

### À table!

- **Pour les fondues à base de viande et le gril de table, le principe des deux assiettes s'applique: la viande crue doit être placée sur une assiette à part. De plus, vous ne devez pas mélanger de la viande de poulet avec d'autres viandes.**
- La viande – notamment la volaille – doit être bien cuite.



**BON APPÉTIT  
ET JOYEUSES FÊTES!**

# Entrecôte double

## avec une réduction de vin chaud

### LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL

Si vous travaillez avec un thermomètre à viande, sortez la viande de la poêle à 53° C et laissez-la reposer dans de l'aluminium jusqu'à ce que la sauce soit prête.

..... pour 4 personnes .....


### Ingrédients


- 4 Entrecôtes doubles de bœuf suisse, d'env. 6 cm d'épaisseur et 180 g chacune
- 2 Échalotes
- 1 Orange bio (peau et jus)
- 60 g Beurre froid
- 1 cs Sucre
- 1 Petit bâton de cannelle
- 3 Clous de girofle
- 2 dl Fond de viande
- 2 cs Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL\*
- 3,5 dl Vin rouge
- Poivre du moulin
- Sel

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

### Préparation

- 1** | Sortir les entrecôtes du réfrigérateur 1 heure avant de les préparer. Peler les échalotes et les couper en quatre. Râper finement la peau de l'orange, presser le jus.
- 2** | Dans une poêle, faire blondir les échalotes dans 30 g de beurre. Saupoudrer de sucre et faire caraméliser en remuant. Réduire la chaleur, ajouter le jus d'orange et mélanger. Ajouter le zeste d'orange, la cannelle, les clous de girofle et le fond de viande. Laisser mijoter 8 à 10 minutes à feu moyen.
- 3** | Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu vif. Y saisir la viande 1 minute de chaque côté. Ramener à feu moyen et laisser cuire les entrecôtes 8 à 10 minutes de plus en les retournant parfois.
- 4** | Sortir la viande de la poêle, l'envelopper dans de l'aluminium et laisser reposer.
- 5** | Pendant ce temps, faire bouillir le vin rouge à feu vif dans la poêle de cuisson de la viande. Détacher les résidus de grillé du fond de la poêle avec une cuillère en bois. Faire chauffer le tout jusqu'à obtenir une réduction de vin chaud et faire bouillir à nouveau jusqu'à ce que la sauce ait la consistance souhaitée. Passer la réduction au tamis fin au-dessus d'une petite poêle. Faire chauffer à nouveau, incorporer le beurre froid en petits morceaux et mélanger. Poivrer.
- 6** | Saler légèrement les entrecôtes, les couper en tranches et servir avec la sauce sur des assiettes préchauffées.

 **Préparation**  
env. 45 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.  
615 kcal | 49 g de protéines  
30 g de lipides | 22 g de glucides  
(sans purée de pommes de terre et céleri)

Accompagner d'une purée de pommes de terre et céleri.

# filet mignon de porc épicé à la sauce aux pommes cuites

pour 4 personnes

## Ingrédients

2	Filets mignons de porc suisse d'env. 350 g chacun
1 cs	Beurre à rôtir
	Sel
	Poivre du moulin
1-2	Bâton(s) de cannelle
1	Échalote
2	Pommes
30 g	Raisins secs
1,5 dl	Vin blanc sec
1,5 dl	Crème

## Préparation

- 1 | Sortir les filets mignons du réfrigérateur 1 heure avant de les préparer. Mettre dans le four un plat adapté et faire préchauffer à chaleur inférieure et supérieure à 80° C.
  - 2 | Dans une poêle, faire chauffer le beurre à feu vif et y saisir les filets mignons pendant env. 3 minutes de tous côtés. Les sortir et réserver la poêle pour la sauce.
  - 3 | Déposer la viande dans le plat préchauffé, saler, poivrer, saupoudrer de cannelle grossièrement écrasée et enfourner pour env. 1½ heure. Si vous travaillez avec un thermomètre à viande, la température à cœur doit être de 63° C.
  - 4 | Pendant ce temps, peler l'échalote et la couper en petits dés. Couper les pommes entières en rondelles de 2 à 3 mm d'épaisseur. Faire mariner les raisins secs dans le vin blanc.
  - 5 | Faire chauffer à nouveau la poêle avec les résidus de grillé, y faire blondir les dés d'échalote, ajouter les rondelles de pommes et faire cuire un instant. Ajouter les raisins secs avec le vin blanc et faire cuire à l'étouffée pendant 3 à 4 minutes à feu moyen. Ajouter la crème et laisser mijoter doucement 2 à 3 minutes supplémentaires. Saler et poivrer.
  - 6 | Sortir la viande du four, retirer la cannelle et verser le jus de viande éventuellement obtenu dans la sauce. Couper la viande en tranches et dresser avec la sauce sur des assiettes préchauffées.
- Accompagner de spätzli et de carottes cuites à la vapeur avec du miel et de la vanille.



**Préparation**  
env. 35 minutes  
**Cuisson au four**  
env. 1½ heure



**Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
468 kcal | 40 g de protéines  
22 g de lipides | 19 g de glucides  
(sans spätzli ni carottes)

POUR ENCORE  
PLUS DE GOÛT

Laisser mariner les filets mignons avec de la cannelle et des baies de genièvre dans du film alimentaire toute une nuit au réfrigérateur.

POUR ENCORE  
**PLUS DE GOÛT**

Versez un peu de rhum sur les médaillons de filet en les sortant du réfrigérateur.

# Tendres médaillons de filet de bœuf en croûte de pain d'épices

..... pour 4 personnes .....

## Ingrédients


- 4 Médaillons de filet de bœuf suisse, d'env. 4 cm d'épaisseur et 180 g chacun
- 2 Brioches de 40 g
- 60 g Beurre mou
- 1 Orange bio (peau et jus)
- 1 Petit paquet d'épices pour pain d'épices
- 2 Brins de persil
- Sel
- 40 g Raisins secs
- 2 cs Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL\*
- Poivre du moulin


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

## Préparation

- 1 | Sortir les médaillons du réfrigérateur 1 heure avant de les préparer.
- 2 | Pour la préparation au pain d'épices, couper les brioches en gros dés et les passer brièvement au mixeur avec le beurre mou. Râper finement la peau de l'orange, presser le jus. Incorporer zeste et jus à la préparation, ajouter les épices pour pain d'épices, le persil haché, un peu de sel et les raisins secs. Mélanger. Réserver au froid.
- 3 | Faire bien chauffer l'huile dans une poêle à feu vif. Y saisir les médaillons 1 minute de chaque côté. Ramener à feu moyen et laisser cuire les médaillons encore 4 à 5 minutes en les retournant parfois. Si vous travaillez avec un thermomètre, la température à cœur doit être de 52° C.
- 4 | Sortir les médaillons de la poêle, les déposer dans un plat à four, saler et poivrer. Répartir uniformément la préparation au pain d'épices sur les médaillons et faire gratiner 2 minutes sous le gril bien chaud du four.

Accompagner de chou rouge braisé avec de la gelée de groseilles et une purée de pommes de terre légère.

 **Préparation**  
env. 35 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
463 kcal | 42 g de protéines  
24 g de lipides | 18 g de glucides  
(sans chou rouge et purée de pommes de terre légère)