

Septembre 2018

bon Appétit

3, 2, 1, prêts!

Des recettes familiales
en moins de 30 minutes



Pas de stress!
Une délicieuse viande
en un rien de temps. Page 4

Une bonne alimentation
Voici ce que mangent
nos animaux de rente. Page 8



Qui remportera les SwissSkills?

Les SwissSkills – le principal Championnat suisse des métiers – se dérouleront du 12 au 16 septembre 2018 à Berne. Les meilleurs jeunes professionnels de la filière viande seront également présents. Passez les voir, soutenez notre relève et découvrez plus de 130 métiers différents. Avec le **code BV370**, vous pouvez commander sur swiss-skills2018.ch/promo **6 tickets gratuits**.



Des informations actuelles sur les jeunes professionnels de la viande sont disponibles sur facebook.com/swissmeatpeople

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.foodstyling-splett.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

**PRÊTE À SERVIR
EN QUELQUES
SECONDES.**

En quoi la viande de Suisse est plus durable:
la-difference-est-la.ch



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



*«Nous, bouchers,
vivons avec notre temps.»*

Chère lectrice, cher lecteur,

Depuis plus de 200 ans, ma famille tient une boucherie à Glaris. Bien entendu, beaucoup de choses ont changé au cours de ces nombreuses années. Nous nous adaptons en tant que bouchers aux besoins de notre clientèle. Ainsi, nous proposons toujours plus de plats tout prêts pour les gourmets qui ont peu de temps pour faire la cuisine.

Certaines choses sont toutefois restées identiques, comme le fait que nous abattions encore nous-mêmes nos animaux, achetés pour la plupart dans notre canton. C'est une bonne pratique qui, espérons-le, perdurera encore longtemps.

«bon Appétit!»

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

Daniel Hösli

Hösli Metzger AG, Glaris (GL)

«L'originalité depuis 1815», telle est la devise de la boucherie Hösli depuis maintenant plus de 200 ans. La boucherie, qui compte 17 collaborateurs, est gérée par la 7^e génération déjà en la personne de Daniel Hösli.

En plus de spécialités glaronnaises classiques telles que la saucisse de veau glaronnaise, le rôti glaronnais enveloppé dans un filet de graisse ou le cervelas fumé, la boucherie s'est aussi spécialisée dans des plats tout prêts tels que le Stroganoff ou l'émincé au curry.



Attention, prêts - BON APPÉTIT!

Il faut peu de temps pour mettre une bonne viande sur la table.

Un délicat morceau de viande suisse, une bonne poêle et quelques minutes de temps - il ne faut pas grand-chose de plus pour préparer un plat délicieux. Nous vous indiquons le temps que vous devez compter pour chaque morceau de viande et vous laissons le choix de la garniture.

Pour ceux qui font attention à leur ligne:

Blanc de poulet



En cas de décision de dernière minute:

Escalopes de veau et de porc



Ready en 10 min env.

Émincé de veau et de porc



Pas seulement pour les Zurichois:

Incrediblement bon:
Foie de veau



Ready en 15 min env.

Ready en 20 min env.

Parade de panures:
Escalope viennoise



Le classique:
Côtelette de porc



Pour les personnes prévoyantes:
(à faire mariner la veille)

Cuisses de poulet au four



Pour quand les enfants ne sont pas à la maison:

Tartare de bœuf



Le plat qui ravit tout le monde:

Hamburger de bœuf



Ready en 25 min env.

Ready en 30 min env.

Osez quelque chose de nouveau:

Ris de veau



Blancs de poulet au four avec des courgettes et des patates douces

pour 4 personnes



Ingédients

- 4 Blancs de poulet suisse, d'env. 150 g chacun
- 300 g Patates douces
- 300 g Courgettes
- 2 branches Thym
- 1 Échalote
- 2 cc Paprika en poudre doux
- 2-3 cs Jus de citron
- 3 cs Huile d'olive
- Sel
- Poivre noir du moulin

Préparation

1 | Préchauffer le four à chaleur supérieure et inférieure à 220° C (200° C pour un four à chaleur tournante). Couper les blancs de poulet dans le sens de la longueur en trois larges bandes. Éplucher les patates douces et les couper en deux dans le sens de la longueur avec les courgettes, puis en tranches de l'épaisseur d'un doigt. Effeuillez le thym. Peler les échalotes et les couper en fines rondelles.

2 | Mélanger dans un saladier le paprika en poudre, le jus de citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Ajouter tous les ingrédients et bien mélanger le tout.


3 | Recouvrir la plaque de papier sulfurisé et y répartir le contenu du saladier.


4 | Mettre la plaque dans le four et faire dorer le tout pendant env. 15 minutes.

Accompagner d'une salade de maïs.

Conseil pour les pressés

Si vous souhaitez faire encore plus vite, vous pouvez laisser reposer les ingrédients dans la marinade pendant la nuit au réfrigérateur. Le jour suivant, mettez simplement le tout sur la plaque puis dans le four, et ce sera encore plus juteux.

 **Préparation**
env. 25 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
320 kcal | 39 g de protéines
10 g de lipides | 18 g de glucides
(sans la salade de maïs)

Une bonne alimentation pour tous

La viande suisse a bon goût – parce que nos producteurs font bien leur travail. Parce qu'ils ont une approche respectueuse de nos ressources et de nos animaux. Et aussi et surtout parce que les animaux reçoivent une alimentation conforme aux exigences des espèces et provenant à 85% de Suisse. Quelques faits sur la bonne alimentation des animaux.

Un plaisir authentique!

Antibiotiques et hormones visant à obtenir de meilleurs rendements sont interdits dans la production suisse de viande. Ceci est bon pour les animaux, et bon pour vous: une bonne viande provenant d'animaux détenus et nourris conformément aux exigences des espèces se déguste en toute bonne conscience.

De l'herbe pour les bœufs... ... et pour les veaux

Nos vaches et bœufs mangent de préférence de l'herbe. Cela tombe bien, car la Suisse est un pays d'herbages: plus des deux tiers de notre surface agricole utile sont des prairies et des pâturages qui ne conviennent pas pour la culture de fruits et de légumes parce qu'ils sont trop pentus ou trop en altitude. Les animaux, en revanche, peuvent y paître tranquillement en été. En hiver, il y a du foin provenant de prairies indigènes. Nos veaux reçoivent eux aussi de l'herbe et du foin en sus du lait et de l'eau.

Du blé pour les poules

Nos poules mangent du blé, du riz, un peu de maïs et des aliments riches en protéines tels que du soja, des sels minéraux, des vitamines et des oligo-éléments. Nous devons importer la majeure partie de ce soja – ou plutôt de ce tourteau de soja. En l'occurrence, plus de 99% du tourteau de soja importé sont issus d'une production responsable et certifiée. Et dans la comparaison internationale, la Suisse est un consommateur de soja plutôt insignifiant.

Tout pour la truie

Les porcs sont par nature omnivores. Ils sont engrainés avec des céréales fourragères – orge et avoine – et des sous-produits issus de la transformation des denrées alimentaires. Ils sont très friands de petit-lait, par exemple, qui est obtenu lors de la fabrication de fromage. Par chance: sans la détention des porcs, ces précieux sous-produits devraient être éliminés. Et c'est ainsi que nous parvenons en Suisse à produire nous-mêmes près de 90% des matières premières pour l'alimentation des porcs.

Hamburger de bœuf aux légumes avec des frites et des tomates douces

..... pour 4 personnes

Ingrédients

600 g	Viande de bœuf suisse hachée
600 g	Frites, congelées
200 g	Carottes
200 g	Courgettes
	Sel
	Poivre noir du moulin
250 g	Tomates cerise
1 cs	Sucre glace
2 cs	Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*

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

Préparation


1 | Préchauffer le four à chaleur supérieure et inférieure à 200° C. Déposer les frites sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et les mettre au four.


2 | Mettre la viande hachée dans un saladier. Éplucher les carottes, les râper grossièrement avec les courgettes et les ajouter à la viande hachée. Assaisonner le tout de sel et de poivre, bien mélanger et former quatre hamburgers de la même taille.

3 | Selon ses goûts, couper en deux les tomates ou les laisser entières et les ajouter aux frites pendant les 8-10 dernières minutes. Pousser un peu les frites sur la plaque, ajouter les tomates, saupoudrer de sucre glace et remettre au four.

4 | Dans une poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen et saisir les hamburgers des deux côtés durant 4-5 minutes chacun.

5 | Mettre les hamburgers et les tomates sur des assiettes et servir, saler les frites selon ses goûts.

 **Préparation**
env. 25 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
669 kcal | 39 g de protéines
30 g de lipides | 58 g de glucides

Nous
garantissons
la variété

Les hamburgers aux légumes
sont aussi délicieux avec
de la viande hachée d'agneau.

Pour le bonheur des petits gourmets

Les enfants aiment la crème – ajoutez-en un petit peu dans la panure et elle deviendra encore plus tendre et plus goûteuse.

Petites escalopes de veau panées aux pistaches et à la polenta

pour 4 personnes


Ingrédients


8	Fines escalopes de veau suisse, d'env. 60 g (aplaties par le boucher)
300 g	Fines nouilles spirelli (temps de cuisson 6-8 minutes)
3 cs	Chapelure
3 cs	Polenta fine
25 g	Pistaches hachées
3 cs	Farine
2	Œufs
	Sel
3 cs	Mayonnaise
1	Citron vert (jus)
	Poivre noir du moulin
3 tiges	Basilic
230 g	Légumes râpés (p.ex. carottes, céleri et betteraves)
2 cs	Beurre à rôtir
1	Citron

Préparation

- 1 | Cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
- 2 | Pendant ce temps, mélanger la chapelure avec la polenta et les pistaches sur une assiette plate. Mettre la farine sur une deuxième assiette plate. Battre les œufs avec du sel dans une assiette creuse.
- 3 | Passer les escalopes de veau tout d'abord dans la farine, puis dans les œufs et ensuite dans le mélange de chapelure. Bien presser la panure.
- 4 | Égoutter les pâtes. Couper finement le basilic, bien le mélanger dans un grand saladier avec les légumes râpés et les pâtes et réserver.
- 5 | Mélanger la mayonnaise avec le jus de citron vert, du sel et du poivre et incorporer aux pâtes.
- 6 | Dans une grande poêle, faire chauffer à feu moyen le beurre à rôtir. Ajouter les escalopes et les faire dorer des deux côtés pendant 2-3 minutes chacun.
- 7 | Servir immédiatement avec la salade de pâtes. Ajouter du citron selon vos goûts.

Accompagner d'une salade de carottes.

 **Préparation**
env. 25 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
827 kcal | 40 g de protéines
40 g de lipides | 74 g de glucides
(sans la salade de carottes)

Crêpes farcies

à l'émincé de porc et aux légumes

pour 4 personnes


Ingrédients


600 g	Noix de porc suisse (coupée finement par le boucher)
2	Œufs
2 dl	Lait
120 g	Farine
	Sel
300 g	Brocoli
300 g	Chou-fleur
1	Échalote
1 cs	Curry doux en poudre
30 g	Beurre
2 cs	Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
	Poivre noir du moulin
150 g	Yoghourt nature
1 cs	Jus de citron

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

Préparation

- 1 | Pour la pâte à crêpes, mélanger les œufs avec le lait, bien délayer la farine à l'aide d'un fouet et saler légèrement. Réserver la préparation.
- 2 | Râper finement les légumes, éplucher les échalotes, les couper en deux puis finement. Mettre l'émincé de porc sur une assiette et mélanger avec la poudre de curry.
- 3 | Faire chauffer le beurre dans une poêle antiadhésive, préparer quatre crêpes l'une après l'autre et les réserver au chaud.
- 4 | Pendant ce temps, dans une autre poêle, faire chauffer l'huile à feu vif. Y faire dorer l'émincé pendant 2-3 minutes, remuer une fois. Retirer la viande de la poêle, la réserver de même que le jus de viande.
- 5 | Mettre les légumes dans la poêle et dorer à feu moyen pendant 5-6 minutes tout en remuant. Ajouter le jus de viande et laisser brièvement mijoter. Saler et poivrer. Ajouter la viande et faire chauffer quelques instants.
- 6 | Incorporer le yoghurt avec le jus de citron et un peu de sel.
- 7 | Farcir les crêpes avec le mélange de viande et de légumes et les servir avec le yoghurt.

 **Préparation**
env. 30 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
556 kcal | 41 g de protéines
28 g de lipides | 32 g de glucides

Une touche
plus exotique

Si vous souhaitez encore une touche plus exotique, vous pouvez ajouter un peu de lait de coco au jus de viande et aux légumes.

