

NOTRE
CADEAU POUR
VOUS!



*Présenté dans
l'appareil de bœuf*

JANVIER 2019

1	9	17	25
MA Jeudi 10	ME	JE	VE
2	10	18	26
ME Jeudi 11	JE	VE	SA
3	11	19	27
JE	VE	SA	DI
4	12	20	28
VE	SA	DI	LI (Sem 1)
5	13	21	29
SA	DI	LI (Sem 2)	MA
6	14	22	30
DI (Sem 1)	LI (Sem 1)	MA	ME
7	15	23	31
LI (Sem 2)	MA	ME	JE
8	16	24	
MA	ME	JE	

www.upsv.ch

DES RECETTES POUR UNE BONNE ANNÉE.

Chères clientes et chers clients – merci de nous être restés fidèles cette année encore. Nous, les professionnels de la viande, vous remercions avec un calendrier plein de recettes du chef étoilé Rolf Fuchs, du restaurant Panorama Hartlisberg.

Laissez-vous inspirer –
et savourez 2019!



Le calendrier est disponible gratuitement dans de nombreuses boucheries suisses, dans la limite des stocks disponibles.

Novembre/Décembre 2018

bon Appétit

COCHONNAILLE

Une tradition revisitée



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



La différence est là.

f Viande Suisse
aussi sur Facebook.

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 | Andrea Campiche, Urtenen-Schönbühl, www.bildlich.ch | **Concept, mise en page et texte:** Polyconsult AG, Berne, www.polyconsult.ch | **Veillez adresser vos remarques et souhaits à:** Rédaction «bon Appétit», Proviande Viande Suisse, case postale, 3001 Berne

Artisanat
Voici comment naît
un véritable boudin. Page 4

Nourriture pour l'esprit
Tout ce qu'il faut savoir
sur la cochonnaille. Page 8

UN AUTRE CLASSIQUE REVISITÉ:

PRÉPARER PARFAITEMENT

la langue de veau.



VIANDE SUISSE ACADEMY –
LA PLATEFORME POUR RÉUSSIR SA VIANDE À LA PERFECTION.
viandesuisse-academy.ch



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



SUISSE
GARANTIE

«Il y a des choses comme la cochonnaille qui restent tout simplement bonnes pour l'éternité.»

Chère lectrice, cher lecteur,

Chaque année au début de la saison froide, nous voyons également revenir la cochonnaille – et je me réjouis chaque fois de ce repas de fête qui marque l'arrivée de l'hiver et qui l'embellit sur le plan culinaire.

Que vous profitiez de la cochonnaille d'une manière tout à fait classique ou avec nos recettes combinant des morceaux de viande traditionnels avec de nouvelles saveurs: je vous souhaite une bonne cochonnaille avec vos amis et votre famille.

Et surtout un

«bon Appétit!»

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

Martin Schwander

Boucherie Schwander, Riggisberg (BE)

Martin Schwander, maître-boucher de l'année 2018, accorde beaucoup d'importance au caractère régional et travaille presque exclusivement avec des éleveurs du parc naturel du Gantrisch.

Le jambon «Längenberger», le «Gantrisch-Chnebeli» et bien entendu le boudin à la crème comptent parmi ses spécialités. Ces trois produits ont d'ailleurs reçu une médaille d'or en 2017.



TOUTES LES SAVEURS DU PAYS

VOICI COMMENT NAÎT UN BOUDIN À LA CRÈME SUISSE

D'octobre à février, les amatrices et amateurs de boudin ont leur «jour fixe» au Gantrisch – le lundi. Car c'est ce jour-là que le maître boucher Martin Schwander et son équipe produisent leur célèbre boudin. «bon Appétit» a pris la route de Riggisberg pour observer les professionnels au travail.



«Moins, c'est plus»

Pour fabriquer son boudin, Martin Schwander a besoin de sept ingrédients: du sang de porc frais, du lait entier, de la crème, des oignons, du saindoux, des épices et des boyaux de bœuf. «Pour ce qui est des oignons, seul leur goût entre en jeu. On les fait blondir dans le saindoux, ils délivrent leur arôme et on les retire», confie-t-il. Mais rien n'est gaspillé: les oignons seront utilisés plus tard pour les saucisses au foie.



Bien mélangés, bien assaisonnés

Pour éviter que le sang coagule et lui permettre de se lier avec le lait, la crème et le saindoux liquide, tous les ingrédients sont légèrement réchauffés et mélangés sans cesser de remuer. Puis viennent les épices: un boudin à la crème suisse contient traditionnellement du sel, de la cannelle, du poivre, de la noix de muscade et de la marjolaine. Martin Schwander ne nous dira pas dans quelles quantités ni si un autre ingrédient entre encore dans la composition de la saucisse – secret professionnel!



Une saucisse à la seconde

Il faut maintenant remplir les boyaux. Pour cela, les professionnels travaillent avec une seringue à saucisse entièrement automatisée. La farce liquide entre par le haut dans les boyaux enfilés par-dessous. Puis la machine portionne et referme les saucisses. «Ici, il est particulièrement important de travailler vite», explique Martin Schwander, «les ingrédients de la farce encore chaude et liquide ne doivent pas se dissoudre. C'est la seule façon d'obtenir au final un «pudding» uniformément tendre à l'intérieur de la saucisse.»

Et hop, dans l'eau!

Bien que les saucisses semblent terminées, il manque encore quelque chose: pour que la chair à saucisse liquide soit ferme au moment de la couper, les boudins sont maintenant plongés dans de l'eau bien chaude pendant 45 minutes. Un boudin à la crème suisse est donc déjà cuit. Il ne reste plus qu'à le réchauffer avant de le déguster. «À la maison, le mieux est de laisser les saucisses reposer 15-20 minutes dans de l'eau chaude, qui ne doit en aucun cas bouillir!», confie le professionnel.



Typiquement suisse: le boudin à la crème

Et le voilà, le boudin à la crème suisse traditionnel! Uniformément rempli et bien rebondi, avec une farce soyeuse, tendrement fondante et aromatique. Nous vous souhaitons un «bon appétit»!



Boudins et saucisses au foie avec du chou rouge en salade et des oignons rissolés

pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 Boudins de porc suisse
- 4 Saucisses au foie de porc suisse
- 1 Petit chou rouge, d'env. 800 g
- Sel
- 2 Pommes acidulées
- 1 Bâton de vanille
- 4 cs Vinaigre de vin blanc
- 1 cs Miel liquide
- 1 Étoile d'anis
- 4 cs Huile de colza
- Poivre noir du moulin
- 4 Oignons
- 100 g Beurre
- 800 g Pommes de terre farineuses à la cuisson
- Sel
- Noix de muscade, fraîchement râpée
- 1,5 dl Lait


Préparation

- 1** | Parer le chou rouge et le couper en quartiers. Retirer le trognon et râper ou couper le chou en fines lanières. Ajouter 1 cc de sel et malaxer vigoureusement à la main pendant 10 minutes. Couper les pommes en quartiers, les épépiner, couper en petits dés et incorporer au chou.
- 2** | Couper le bâton de vanille dans le sens de la longueur et le gratter pour en extraire la pulpe. Dans une petite poêle, faire chauffer le vinaigre et y dissoudre le miel. Ajouter la vanille et l'étoile d'anis, bien mélanger et laisser reposer 10 minutes. Ajouter l'huile, mélanger vigoureusement et verser le tout sur le chou rouge. Poivrer, bien mélanger, couvrir et laisser reposer au moins 3-4 heures.
- 3** | Peler les oignons et les couper en rondelles. Dans une poêle, faire chauffer 50 g de beurre et y faire dorer les oignons pendant 12-15 minutes en remuant de temps en temps. Peler les pommes de terre et les faire cuire à l'eau salée. Égoutter et les laisser quelques instants dans une casserole chaude de manière à ce que l'eau résiduelle s'évapore. Assaisonner avec du sel et de la muscade, verser du lait chaud et le reste de beurre, puis mélanger lentement au fouet jusqu'à obtention d'une préparation onctueuse.
- 4** | Laisser reposer les boudins et saucisses au foie dans de l'eau bien chaude mais non bouillante pendant env. 20 minutes. Servir avec la salade, la purée de pommes de terre et les oignons.


Vous pouvez également retirer le boyau autour des saucisses au foie et les saisir dans du beurre – idéal pour accompagner la salade sucrée.

LE CONSEIL
DU PROFESSIONNEL



 **Préparation**
env. 50 minutes

Marinade
3-4 heures

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
954 kcal | 34 g de protéines
62 g de lipides | 57 g de glucides

COCHONNAILLE TRADITIONNELLE: UN PEU DE CONNAISSANCES

De mi-septembre à décembre, les auberges suisses alémaniques à la campagne et de plus en plus aussi en ville invitent à se rendre à la grande cochonnaille. Nous vous servons sur un plateau des connaissances autour du repas de fête suisse traditionnel.

L'HIVER ARRIVE!

Alors que les paysans avaient bien engraisé leurs porcs pendant les mois d'été, il était temps d'abattre les animaux l'automne venu. La famille paysanne était ainsi pourvue en viande pour la saison froide, et le paysan ne devait pas nourrir ses porcs pendant le rude hiver.

UN MOT, DEUX SIGNIFICATIONS

En suisse allemand, le mot «Metzgete», qui signifie «cochonnaille», implique à la fois l'abattage proprement dit et le repas de fête traditionnel.

UNIQUEMENT DES SAUCISSES?

Les stars de toute cochonnaille sont assurément les délicieux boudins et saucisses au foie. Mais des spécialités telles que le «Gnagi» (jambonneau), le museau et le lard, le carré, les saucisses à rôtir et bien d'autres encore en font aussi partie.



TOUT DOIT DISPARAÎTRE!

Étant donné que l'on utilisait le maximum d'un animal, tous les produits qui ne pouvaient pas être conservés après l'abattage devaient être consommés rapidement. Le sang et les abats en faisaient notamment partie.

TOUT LE RESTE N'EST QUE...

Ah oui, les garnitures! Ce qui entre dans la composition d'une assiette de cochonnaille traditionnelle varie en fonction des régions. Souvent, nous y trouvons de la choucroute ou des raves, qui apportent un contraste agréable avec la viande et beaucoup de vitamine C pour l'hiver, de la compote de pommes, des haricots (séchés) et des pommes de terre bouillies ou des röstis.

LA FÊTE DU COCHON!

La cochonnaille existe aussi en Suisse romande! Dans l'Ajoie, dans le canton du Jura, par exemple, on fête la Saint-Martin le deuxième dimanche après la Toussaint. Avec un menu à 8-12 plats à base de viande de porc: du bouillon au boudin, aux atriaux et au rôti en passant par l'aspic.

Les jambonneaux de porc conviennent également très bien pour ce plat. Il suffit de les faire cuire avec les autres ingrédients dès le début et d'ajouter à la fin la viande déchirée en petits morceaux.

LE CONSEIL
DU PROFESSIONNEL



Choucroute au lard et au carré de porc

pour 4 personnes

Ingrédients

200 g	Lard à cuire de porc suisse
400 g	Carré de porc suisse
2	Oignons
1 cc	Beurre
500 g	Chou à choucroute cru
2	Feuilles de laurier
10	Baies de genièvre
6 dl	Bouillon de légumes
2-3 cc	Sucre
400 g	Pommes de terre
150 g	Crème fraîche
	Sel
	Poivre du moulin


Préparation


1 | Peler les oignons, les couper en lamelles et les faire blondir à feu moyen dans une cocotte avec le beurre. Couper le lard en lanières et le saisir également quelques instants avec les oignons. Ajouter le chou, le laurier, 6 baies de genièvre et le bouillon, et porter lentement à ébullition. Ajouter le sucre, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 45 minutes.

2 | Pendant ce temps, peler les pommes de terre et les couper en dés. Couper le carré en larges tranches.

3 | Piler grossièrement le reste des baies de genièvre au mortier et mélanger avec la crème. Saler un peu.

4 | Au bout des 45 minutes de cuisson, ajouter les pommes de terre à la choucroute. Déposer les tranches de viande sur la choucroute et laisser mijoter encore tout doucement pendant 15 minutes. Poivrer et servir avec la crème fraîche au genièvre dans des assiettes creuses préchauffées.

 **Préparation**
env. 70 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
642 kcal | 35 g de protéines
40 g de lipides | 33 g de glucides

foie à la poêle accompagné de knödel

pour 4 personnes

Salez toujours
le foie seulement après
la cuisson, sinon il sèche
très vite.

LE CONSEIL
DU PROFESSIONNEL

Ingrédients

600 g	Foie de porc suisse, entier
4	Petits pains de la veille
2	Échalotes
3 cs	Beurre
2 branches	Marjolaine
2,5 dl	Lait
2	Œufs Sel
1	Oignon
env. 80 g	Céleri
env. 80 g	Carottes
250 g	Lentilles Beluga
6 dl	Bouillon de légumes
1	Clou de girofle
3	Grains de piment
3 branches	Thym Poivre noir du moulin
2-3 cs	Vinaigre balsamique Un peu de farine
1 cs	Beurre clarifié

Préparation

1 | Pour les knödel, couper les petits pains en fines tranches et les mettre dans un saladier. Couper les échalotes en petits dés, faire blondir dans 1 cs de beurre bien chaud et laisser refroidir. Effeuillez la marjolaine, l'ajouter aux échalotes avec le lait et les œufs, battre, saler et verser sur le pain. Mélanger brièvement et laisser reposer 20 minutes. Verser la préparation sur du film alimentaire et former un rouleau d'env. 5 cm d'épaisseur. L'envelopper dans du papier aluminium, bien refermer les extrémités et laisser reposer 25 minutes dans de l'eau bien chaude. Sortir le rouleau du film et laisser refroidir.


2 | Peler l'oignon, le céleri et les carottes, puis les couper en tout petits dés. Faire chauffer 1 cs de beurre et y faire revenir les dés de légumes pendant 3-4 minutes à feu doux. Ajouter les lentilles et verser le bouillon. Ajouter le clou de girofle, le piment et le thym, couvrir et laisser mijoter 20-25 minutes en ajoutant éventl. du liquide. Assaisonner les lentilles cuites avec du sel, du poivre et du vinaigre balsamique, et réserver.


3 | Faire fondre 1 cs de beurre à feu moyen. Couper les knödel en tranches d'env. 1,5 cm d'épaisseur et les saisir des deux côtés.

4 | Passer légèrement le foie dans la farine et bien en faire tomber l'excédent. Faire fondre le beurre clarifié à feu moyen et y saisir le foie env. 2 minutes de chaque côté. Saler, poivrer et servir.

Accompagner d'une salade verte.



 **Préparation**
env. 70 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
730 kcal | 57 g de protéines
24 g de lipides | 66 g de glucides
(sans la salade)

Avant de dégraisser le bouillon, laissez-le refroidir entièrement. Le gras s'accumule à la surface, durcit et peut ainsi être retiré très facilement. Pour utiliser le bouillon, refaites-le chauffer quelques instants.

LE CONSEIL
DU PROFESSIONNEL



Aspic de jambonneau de porc au yoghourt à la ciboulette

pour 4 personnes

Ingrédients

- 3 Jambonneaux de porc suisse, salés, non cuits (env. 1,2 kg)
- 1 Oignon
- 1 Feuille de laurier
- 2 Clous de girofle
- Sel
- Poivre du moulin
- 2 cs Vinaigre de vin blanc
- 1 Carotte
- 1 Céleri-branche
- 1 cs Huile d'olive
- 150 g Yoghourt nature
- ½ bouquet Ciboulette

Préparation

1 | Mettre les jambonneaux de porc dans une cocotte et couvrir à peine d'eau. Peler l'oignon, y piquer la feuille de laurier à l'aide des clous de girofle et mettre le tout dans la cocotte. Porter lentement à ébullition en écumant régulièrement. Faire cuire les jambonneaux de porc entre 2-2,5 heures, les sortir du bouillon et laisser refroidir quelques instants. Détacher ensuite la viande de l'os, en retirant gras et peau. Couper la viande en petits morceaux et réserver.


2 | Dégraisser fortement le bouillon et assaisonner de sel, de poivre et de vinaigre.

3 | Parer les légumes, les couper en tout petits dés et les faire revenir à la poêle dans l'huile d'olive à feu doux pendant 3-4 minutes. Laisser refroidir les légumes, les mélanger à la viande, répartir la préparation dans de petits moules et verser du bouillon jusqu'à ras bord. Réserver au frais pendant 2-3 heures jusqu'à ce que le bouillon ait gélifié.

4 | Saler et poivrer le yoghourt, couper finement la ciboulette et l'incorporer au yoghourt en mélangeant.


5 | Plonger les petits moules jusqu'au bord dans de l'eau bien chaude, en extraire les aspics et servir avec le yoghourt.

Accompagner de röstis et de radicchio braisé.

 **Préparation**
env. 40 minutes

Cuisson
env. 2,5 heures

Réfrigération
2-3 heures

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
471 kcal | 66 g de protéines
21 g de lipides | 4 g de glucides
(sans les röstis ni le radicchio)