

Merci

DE VOTRE FIDÉLITÉ

Commencer savoureusement l'année

Pour vous remercier de votre fidélité, de nombreuses boucheries UPSV vous offrent en janvier un paquet de cornettes Bschüssig pour l'achat de 500 g de viande hachée suisse.

VOTRE
cadeau
POUR LA NOU-
VELLE ANNÉE



Janvier 2019

bon Appétit

À LA SOUPE!

Des soupes qui réchauffent
pour la saison froide.



Simple et bon
Bouillon de bœuf maison.

Page 6

Notre préférée
Soupe de queue de bœuf au chou
frisé et aux topinambours. Page 14



Dans la limite des stocks disponibles.

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

SOUPE ÉPAISSE:

Ragoût de bœuf

À LA SAUCE SUREAU
ET VIN ROUGE.



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



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



Chaudes et épicées DES SOUPES POUR L'HIVER.

Chère lectrice, cher lecteur,

Quand le froid saisit tous nos membres, un seul remède: une soupe bien chaude! En entrée ou en plat principal, faite maison ou à partir d'un bouillon de votre boucherie: une assiette de soupe réchauffe petits et grands.

Vous trouverez dans ce numéro un grand nombre d'idées de soupes inspirantes pour la saison froide, des informations de fond et une recette de base pour confectionner un bouillon, ainsi que des conseils concrets pour préparer vos soupes. Et si vous souhaitez approfondir quelque chose en particulier: n'hésitez pas à nous contacter, nous vous aiderons volontiers!

*Bon Appétit,
Vos bouchers suisses*

Conseils de votre boucher



Saler, mais juste ce qu'il faut

Salez les soupes et bouillis seulement à la fin. De cette manière, votre soupe ne sera pas trop salée, et votre bouilli ne séchera pas.



À table, s'il vous plaît!

Pas envie de cuisiner après les fêtes? Pas de problème: dans de nombreuses boucheries, on ne propose pas seulement la meilleure viande fraîche, mais aussi des plats tout prêts.



Cuisson braisée et économies

Vous recherchez des morceaux bon marché pour préparer un délicieux plat de viande? Demandez à votre boucher du bouilli et de la viande à braiser – ainsi que des conseils pour la préparation.

Le bouillon ÉNERGÉTIQUE

Que ce soit en tant que plat à part entière ou comme base pour une délicieuse soupe, un risotto raffiné ou un ragoût: un bouillon fait maison apporte beaucoup de goût en cuisine – et en plus, il fait du bien.

Bon et bon marché

Pour confectionner un bouillon maison, il ne faut pas beaucoup d'ingrédients, et encore moins des ingrédients coûteux. Des légumes et des restes de légumes, des os de bœuf – si possible avec la moelle – et c'est tout. Si on le souhaite, on peut ajouter du bouilli, de la queue de bœuf ou du carré.

Bon pour vous

Un bouillon maison contient des ingrédients naturels et se passe largement d'exhausteurs de goût et autres. Enrichi avec des légumes et d'autres ingrédients délicats, il devient une soupe naturelle et goûteuse, qui constitue un repas complet et sain.

Le bouillon fait également le plus grand bien en cas de grippe: il nous apporte du liquide et des électrolytes tels que sodium, potassium et chlorure.



Des variantes infinies

Les bouillons ont un goût «naturel» et s'assaisonnent avec des herbes aromatiques selon les goûts de chacun. Laurier, romarin, sauge, livèche, persil, thym ou genièvre – laissez libre cours à votre imagination.



Le goût a besoin de temps

Un bouillon n'est pas difficile à faire, mais il a besoin de temps. Si l'on a vraiment beaucoup de temps, on peut faire griller les oignons au four pendant une heure à 180° C avant de les mettre dans la casserole. Et le principe général est le suivant: plus les os cuisent longtemps dans l'eau à basse température, meilleur est le bouillon.

Le meilleur pour la fin: pour confectionner soi-même un bouillon, nul besoin de grandes connaissances culinaires – il suffit de feuilleter et de suivre les recettes!

Voilà la SOUPE

Bouillon de bœuf maison



Les oignons grillés donnent une jolie couleur à la soupe.



Ne jetez pas le bouquet garni, c'est délicieux!

Ingrédients

500 g	Viande pour soupe ou bouilli, p. ex. poitrine, côte plate ou cou de bœuf suisse
800 g	Os de bœuf suisse – impérativement aussi des os à moelle
2	Oignons
2	Carottes
½	Poireau
½	Céleri-rave
1 cc	Poivre noir en grains
2	Feuilles de laurier
	Sel

Préparation

1 | Couper les oignons en deux et les faire griller dans une poêle non graissée, face coupée vers le bas, jusqu'à ce que ces dernières soient noires. Parer le reste des légumes et les couper en gros cubes. Laver la viande et les os à grande eau et les déposer dans une grande casserole. Verser de l'eau froide par-dessus et porter lentement à ébullition. Laisser cuire à petits bouillons pendant 20 minutes et écumer.

2 | Ajouter les légumes, les moitiés d'oignons, le poivre en grains et le laurier. Verser de l'eau de façon à bien recouvrir le tout. Porter à ébullition, réduire la chaleur, couvrir et laisser mijoter env. 3-4 heures juste au-dessous du point d'ébullition. Au bout de 2-3 heures, détacher la moelle des os et la laisser cuire dans la soupe.

3 | Passer le bouillon au tamis au-dessus d'une autre casserole. Saler à volonté puis assaisonner avec des herbes aromatiques et des épices.

Avant de servir, mettre les légumes finement coupés ou les herbes aromatiques directement dans le bouillon très chaud. La viande peut être coupée en petits morceaux servis dans la soupe. Bien entendu, il est possible de diviser le bouillon en portions, de mettre ces dernières au congélateur et de les utiliser comme base de soupes ou de sauces.

Bon appétit!

Soupe de poule piquante


façon thaïe

pour 4-6 personnes


Ingrédients

- 1 Poule à bouillir suisse d'env. 900 g (à commander au préalable chez votre boucher)
- 1 Bouquet garni
- 10 Grains de poivre noir
- 2 cc Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
- 1-2 cc Pâte de curry rouge
- 2 tiges Citronnelle
- 1 Racine de galanga ou de gingembre d'env. 3 cm de long
- 3 Feuilles de limettier kaffir
- 200 g Champignons
- 200 g Aubergines thaïes
- 2-3 dl Lait de coco
- Sauce de poisson
- Sucre roux
- Coriandre

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

 **Préparation**
env. 40 minutes

Cuisson
env. 2 heures

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
325 kcal | 22 g de protéines
22 g de lipides | 9 g de glucides
(pour 6 personnes, sans le riz au jasmin)

8 **bon Appétit**

Préparation

1 | Plonger entièrement la poule à bouillir dans une casserole remplie d'eau froide. Porter lentement à ébullition à feu moyen. Parer le bouquet garni et le couper en gros morceaux.

2 | Écumer la mousse de la soupe bouillante, réduire la chaleur et ajouter les légumes ainsi que les grains de poivre. Laisser mijoter le tout juste au-dessus du point d'ébullition sans couvrir pendant env. 2 heures et écumer la graisse qui se sera formée.

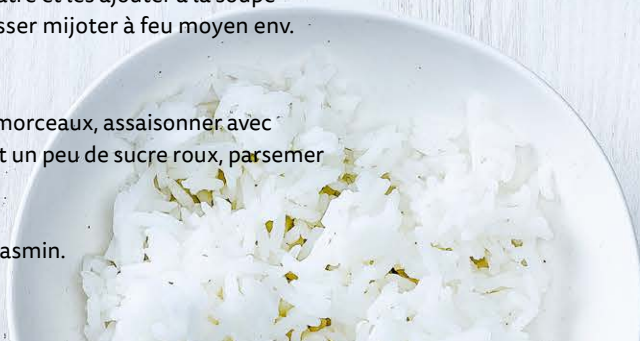
3 | Sortir la poule du bouillon et laisser refroidir quelques instants. Retirer la peau, détacher la viande de l'os et la déchirer en petits morceaux. Passer ensuite le bouillon de poule au tamis fin au-dessus d'un saladier.

4 | Dans une casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen, ajouter la pâte de curry et laisser cuire. Aplatir la citronnelle avec le dos d'un couteau et la jeter dans la casserole. Verser 1,5 l de bouillon de poule et porter lentement à ébullition. Couper le galanga en lamelles et les jeter dans la casserole avec les feuilles de limettier.

5 | Couper les champignons en lamelles, les aubergines thaïes en deux ou en quatre et les ajouter à la soupe avec le lait de coco. Laisser mijoter à feu moyen env. 15 minutes.

6 | Ajouter la viande en morceaux, assaisonner avec de la sauce de poisson et un peu de sucre roux, parsemer de coriandre et servir.

Accompagner de riz au jasmin.



**ASTUCE
POUR LES**

spontanés

Si vous ne trouvez pas de poule à bouillir à temps, vous pouvez aussi utiliser un poulet classique d'env. 1200 g.

Soupe de haricots à l'os à moelle et au bouilli

NO
stress

Vous avez fait vos achats aujourd'hui et ne pourrez cuisiner que demain? Pas de problème: l'os à moelle se conserve 2-3 jours au réfrigérateur.

pour 4-6 personnes

Ingrédients

600 g	Bouilli de bœuf suisse (p. ex. palette ou côte plate)
4	Os à moelle de bœuf suisse
100 g	Gros haricots blancs secs
1	Carotte
1	Poireau
1	Oignon
2 cc	Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
2 cc	Purée de tomates
2	Feuilles de laurier
200 g	Panais
200 g	Céleri-branche
	Sel
	Poivre noir du moulin
	Sucre
80 g	Lard à griller suisse coupé en fines tranches

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

Préparation

1 | Faire ramollir les haricots toute une nuit dans un litre d'eau froide.

2 | Parer la carotte et le poireau puis les couper finement. Peler l'oignon, le couper en deux puis en lamelles. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen et y faire revenir les légumes et l'oignon. Ajouter la purée de tomates et faire griller 4-5 minutes en remuant. Y déposer le bouilli et l'os à moelle, mouiller avec env. 2 l d'eau afin de tout recouvrir et porter lentement à ébullition.


3 | Écumer la mousse formée, ajouter les haricots (sans l'eau de trempage) et le laurier, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant env. 2 heures.

4 | Peler les panais et les couper en dés. Couper le céleri en fines rondelles. Les jeter dans la soupe et laisser cuire encore 20 minutes.


5 | Une fois la viande bien ramollie, la sortir de la soupe, tout comme l'os à moelle. Couper la viande en petits morceaux, détacher la moelle de l'os et les remettre dans la soupe. Faire chauffer à nouveau, saler, poivrer et ajouter un peu de sucre.

6 | Saisir le lard à griller dans une poêle non graissée et servir avec la soupe.

Servir avec du pain complet frais.

 **Préparation**
env. 35 minutes

Cuisson
env. 2,5 heures

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
421 kcal | 29 g de protéines
27 g de lipides | 15 g de glucides
(pour 6 personnes, sans le pain complet)

Soupe de légumes stratifiée à l'épaule de porc


pour 4-6 personnes

Ingrédients


1 kg	Épaule de porc suisse
2 branches	Marjolaine (uniquement les feuilles)
	Poivre noir du moulin
2	Oignons
300 g	Pommes de terre
300 g	Chou-navet
1	Poireau
300 g	Chou blanc
	Beurre ramolli
1 cc	Cumin
1,5 l	Bouillon corsé
3-4 brins	Persil
	Sel

Préparation

- 1 | Couper l'épaule de porc en dés d'env. 1,5 cm et assaisonner avec la marjolaine et du poivre. Peler et couper en rondelles les oignons, les pommes de terre et le chou-navet. Parer le poireau, le couper en deux dans le sens de la longueur puis en petits morceaux. Couper le chou blanc en fines lanières.
- 2 | Beurrer le fond d'une cocotte (d'env. 3 l). Y disposer uniformément les rondelles de pommes de terre. Disposer par-dessus les dés d'épaule de porc et les rondelles d'oignon, puis le poireau, le chou-navet et enfin le chou blanc. Assaisonner avec un peu de cumin et couvrir à hauteur avec le bouillon corsé.
- 3 | Faire cuire à couvert dans un four préchauffé à 180° C (chaleur inférieure et supérieure) pendant env. 90 minutes.
- 4 | Verser dans des assiettes préchauffées et servir avec le persil grossièrement effeuillé. Saler selon son goût.

 **Préparation**
env. 25 minutes

Cuisson
env. 90 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
395 kcal | 45 g de protéines
17 g de lipides | 13 g de glucides
(pour 6 personnes)

*Du
changement!*

Cette soupe est également excellente avec de l'épaule d'agneau.

DES RESTES?

Pensez conserves!

Versez les restes chauds dans des bocaux en verre et refermez bien. Votre soupe se conservera ainsi 2-3 semaines.

Soupe de queue de bœuf au chou frisé et aux topinambours

pour 4-6 personnes

Ingrédients

1,5 kg	Queue de bœuf (coupée en morceaux par le boucher)
2	Oignons
2 cc	Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
3 dl	Vin rouge
4	Grains de piment
1	Clou de girofle
1,5 l	Bouillon de bœuf
250 g	Chou frisé
150 g	Topinambours
2 branches	Marjolaine
	Sel
	Poivre noir du moulin
30 g	Beurre

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

Préparation

1 | Sortir la queue de bœuf du réfrigérateur une heure avant de la préparer. Peler les oignons, les couper en deux puis en lamelles.

2 | Dans une cocotte, saisir la queue de bœuf de tous côtés dans l'huile bien chaude à feu vif pendant env. 5-6 minutes. Ajouter les oignons et poursuivre la cuisson. Ajouter le vin rouge, le piment et le clou de girofle. Diluer le jus de cuisson, remplir la cocotte de bouillon, la fermer et laisser mijoter à feu moyen pendant env. 2,5 heures. Rajouter de l'eau si besoin.

3 | Pendant ce temps, parer le chou frisé et le détacher en bouchées. Peler les topinambours et les couper en rondelles. Effeuilier la marjolaine.

4 | Une fois la queue de bœuf ramollie, la sortir de la soupe et réserver. Jeter le chou frisé dans la soupe et laisser cuire encore 30 minutes.

5 | Pendant ce temps, détacher la viande de la queue de bœuf et la couper en petits morceaux. Mettre la viande et les topinambours dans la soupe 10 minutes avant la fin de la cuisson.

6 | Saler et poivrer généreusement. Ajouter la marjolaine et le beurre, mélanger légèrement et servir dans des bols à soupe préchauffés.

Servir avec du pain complet frais.



Préparation
env. 30 minutes

Cuisson
env. 2,5 heures



Valeurs nutritives
1 portion contient env. :
442 kcal | 24 g de protéines
31 g de lipides | 5 g de glucides
(pour 6 personnes, sans le pain complet)