

Concours de dessin

Nouvelle aventure AVEC CARNELLI

Dès que le soleil brille, Carnelli explore la nature. Que peut-il bien voir en ce moment? Un renard? L'endroit idéal pour faire un feu de camp? Ou peut-être ses amis en train de jouer? Montre-le-nous et gagne avec un peu de chance un super prix. Tu trouveras la feuille de dessin dans le magazine.

Les prix

- 1× une tente familiale
- 3× un sac à dos Fjällräven
- 6× une gourde en acier inoxydable

D'autres feuilles de dessin sont disponibles auprès de ta boucherie ou sur bonappetit.ch

Voyage de découverte!
QUE VOIT CARNELLI?



Dessiner
& gagner!

Date limite
de participation:
30 août 2019

bon Appétit

VIANDE & Flamme

Délices du feu de camp.

Avec
un grand
concours de
dessin!

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
Veillez adresser vos remarques et souhaits à: Rédaction «bon Appétit», Proviande Viande Suisse, case postale, 3001 Berne

Trucs & astuces

Pour réussir le feu et
la viande à coup sûr. Page 6

Notre préférée

Poitrine de porc et sa marinade
relevée à la bière. Page 11

POUR LES IMPATIENTS:
DÉLICIEUX CRU AUSSI!



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



Viande
Suisse

La différence est là.

Suisse. Naturellement.



LE CHARME du feu

Chère lectrice, cher lecteur,

On sent la fumée, le bas des pantalons est couvert de suie et trouver du bois ressemble parfois à une chasse au trésor. Pourtant, ou peut-être justement pour toutes ces raisons, les grillades sur un feu de camp ont un charme très particulier.

Les recettes de ce numéro montrent que cette forme de cuisson ancestrale de la viande au-dessus d'un feu ouvert ne manque ni de créativité ni de variété. À notre comptoir, nous serons ravis de vous conseiller sur le choix des morceaux, de vous révéler des astuces savoureuses et de vous épauler pour que rien ne se mette en travers de votre festin en plein air.

*bon Appétit,
vos bouchers suisses*

Conseils de votre boucher



Proprement mariné

Marinez la viande directement dans un sachet congélation zippé. Elle pourra ainsi macérer jusqu'à la fin et votre sac à dos restera impeccable.



Intérieur cuit

Privilégiez les morceaux de viande qui n'ont pas besoin d'être cuits à point, parce que la cuisson sur un feu de camp n'est pas aussi précise que sur un grill.



Chasser l'air

Nous vous emballerons volontiers la viande sous vide: elle restera ainsi fraîche et juteuse plus longtemps.

1. Préparez le foyer

Veillez à ce qu'il n'y ait rien d'inflammable à proximité – pensez aussi aux branches pendantes. Un cercle de pierres sèches ou de sable permet de contenir le feu.

2. Cherchez des matériaux combustibles

Les feuilles sèches, la mousse, les pommes et aiguilles de pin ou l'écorce sont parfaits pour faire partir un feu. Assurez-vous que le bois que vous comptez brûler n'est pas vert.

3. Construisez une pyramide d'allumage

Disposez quelques petites branches sur le sol et placez dessus les matériaux pour faire partir le feu. Vous évitez ainsi qu'ils deviennent humides et assurez une bonne oxygénation des braises par la suite. Formez une petite pyramide de brindilles par dessus.

4. Allumez la pyramide

Dos au vent, embrasez les matériaux au point le plus bas possible. Dès que les premières flammes sont visibles, soufflez doucement dessus pour les attiser.

5. Alimentez le feu

Placez des branches de plus en plus grosses dans les flammes. Ne laissez pas le feu prendre plus d'ampleur que nécessaire et veillez à disposer d'assez de matériaux pour le recharger.

6. Éteignez les braises

Avant de partir, éteignez les braises et les flammes avec de l'eau, du sable ou de la terre. Remuez les cendres avec une branche. Le feu n'est complètement éteint que si le charbon ne rougeoit plus et qu'aucune étincelle ne jaillit.



Feu à volonté!

Il n'y a pas de grillades sans feu. Pas besoin d'être scout pour en allumer un, suivez simplement ce petit guide.

Par sécurité:

N'utilisez jamais de combustibles liquides.

Préparation propre

L'hygiène est toujours importante lorsque l'on manipule de la viande. D'autant plus quand on ne cuisine pas chez soi, mais dans la nature. Les conseils suivants permettent de se régaler en toute sécurité.

Séparation stricte

N'utilisez jamais les mêmes services ou assiettes pour la viande crue et cuite.

Tout doit être cuit

Ne ramenez pas de viande crue à la maison. S'il y a des restes, cuisez-les bien sur le feu de camp, puis consommez-les sous deux jours maximum.

Fraîcheur préservée

Réfrigérez la viande si votre temps de trajet se prolonge: soit dans une glacière, soit dans un sac isotherme, de préférence avec des blocs de congélation. L'emballage sous vide prolonge également la durée de conservation.

Marinade ≠ sauce

N'utilisez jamais la marinade crue en tant que dip ou sauce.

Mains propres

Lavez-vous les mains à l'eau ou avec un désinfectant avant et après tout contact avec de la viande crue.

Plus de conseils

d'hygiène:
savourensecurite.ch

Rumpsteak de bœuf à la mozzarella et aux tomates séchées

pour 4 personnes

*Sens du service
aiguisé*

C'est avec plaisir que
votre boucher entaillera
les rumpsteaks pour vous.


Ingrédients

- 4 tranches Rumpsteak de bœuf suisse (de 1,5 cm env. d'épaisseur et 160 g env. chacune)
- 125 g Mozzarella de bufflonne
- 100 g Tomates cerises séchées à l'huile
- 2 brins Basilic
- Poivre noir du moulin
- Sel
- Cure-dents en bois


Préparation

- 1 | Inciser profondément la viande dans l'épaisseur. Couper la mozzarella en petits dés, laisser égoutter les tomates et les détailler finement. Déchirer grossièrement les feuilles de basilic. Mélanger le tout et poivrer généreusement.
- 2 | Farcir uniformément les rumpsteaks du mélange et les fermer avec les cure-dents en bois.
- 3 | Disposer de grandes pierres plates sur le sol du foyer et allumer le feu dessus. Une fois que le bois s'est consommé et que les braises ont chauffé les pierres, poser les steaks directement sur ces dernières et les faire griller 2-3 minutes de chaque côté. Saler selon les goûts et servir immédiatement.

Accompagner d'une salade de roquette et de pain ciabatta grillé, arrosé de quelques gouttes d'huile d'olive.

 **Préparation**
env. 20 minutes

Grillade
env. 6 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
310 kcal | 40 g de protéines
15 g de lipides | 3 g de glucides
(sans la salade de roquette
et le pain ciabatta)

*Préparé sur de
la pierre chaude*



Garniture vite prête

Pré cuire les pommes de terre à la maison, les emballer dans du papier aluminium: il suffit ensuite de les repasser brièvement dans les braises.

Poitrine de porc et sa marinade relevée à la bière

pour 4 personnes

Ingrédients

800 g	Poitrine de porc suisse avec couenne
1 cs	Graines de coriandre
2 cc	Poivre noir en grains
3 brins	Marjolaine
2,5 dl	Bière brune
	Sel

Préparation

1 | Entailler la couenne de la poitrine de porc en losanges à l'aide d'un couteau bien affûté. Piler grossièrement la coriandre et les grains de poivre dans un mortier. Couper grossièrement la marjolaine. Mélanger le tout et frictionner vigoureusement le côté entaillé de la poitrine de porc de cette préparation.


2 | Arroser l'ensemble de bière, couvrir et laisser mariner toute la nuit au réfrigérateur.

3 | Sur une grille de barbecue, faire griller la viande 2,5-3 heures au-dessus de braises modérées, à une distance suffisante, en la retournant régulièrement. Saler selon les goûts et servir tranché.

Accompagner d'ail grillé, de pommes de terre en papillote cuites à la braise et de salade de carottes.

 **Préparation**
env. 20 minutes

Grillade
env. 3 heures

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
704 kcal | 28 g de protéines
65 g de lipides | 2 g de glucides
(sans l'ail, les pommes de terre
et la salade de carottes)


filet de porc dans l'argile aux oignons de printemps et au fenouil

pour 4 personnes


Ingrédients

- 1 Grand filet de porc suisse de 600 g env. (à commander chez le boucher)
- 2 cs Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
- 1 Fenouil
- 2 bottes Oignons de printemps
- 2 brins Romarin
- 1,5 kg Argile du magasin de loisirs créatifs (attention: utiliser de l'argile à cuire)
- Sel
- Poivre noir du moulin
- Jus de citron

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

 **Préparation**
env. 30 minutes

Cuisson
env. 30 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
263 kcal | 35 g de protéines
11 g de lipides | 5 g de glucides
(sans la salade de pommes de terre)

Préparation

1 | Dans une poêle bien chaude, faire revenir 3-4 minutes le filet de porc dans l'huile de tous les côtés. Le retirer de la poêle et le laisser refroidir.

2 | Pendant ce temps, déliter le fenouil en fines lamelles et couper les oignons de printemps en deux dans le sens de la longueur. Détacher les feuilles de romarin des tiges et les hacher grossièrement.

3 | À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler uniformément l'argile en un rectangle de 30 x 40 cm env. Répartir les légumes et le romarin dessus en laissant le bord libre sur 5 cm env. tout autour.

4 | Disposer le filet de porc au milieu et rabattre avec précaution l'argile par-dessus, en laissant une petite ouverture au centre pour que la vapeur puisse s'échapper. Bien souder les bords.

5 | Placer la viande emballée dans l'argile directement dans les braises chaudes et la laisser cuire 25-30 minutes. Sortir le paquet du feu avec une pince à barbecue, le poser sur une surface dure et casser la croûte d'argile à l'aide d'un marteau. En retirer le filet et les légumes, saler, poivrer et rehausser d'un peu de jus de citron.

6 | Servir immédiatement.

Accompagner d'une salade de pommes de terre avec des tomates séchées.

Bien gérer le timing

Allumer le feu à temps: selon sa taille, il peut s'écouler plusieurs heures avant que les braises soient prêtes.

Bien préparé

Mariner le poulet un jour à l'avance et le conserver au réfrigérateur, cela rehausse aussi son goût.

Poulet à la broche au citron, à l'ail et à la sauge

pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 Poulet suisse d'env. 1200 g
- 1 Gousse d'ail
- Sel
- 1 Citron bio
- 2 brins Sauge
- 2 cc Paprika en poudre
- 2 cs Huile d'olive

Préparation

1 | Réduire l'ail et ¼ cc de sel en une pâte avec le plat d'un couteau. Prélever du zeste de citron à l'aide d'un zesteur. Glisser les doigts sous la peau de la poitrine du poulet dans un mouvement de va-et-vient pour la détacher un peu. Répartir l'ail en pâte, le zeste de citron et les feuilles de sauge sous la peau.

2 | Presser le citron, mélanger le jus avec le paprika et l'huile d'olive dans un petit bol et en badigeonner tout le poulet.

3 | Pour le griller, préparer deux branches fourchues et une broche assez longue. Embrocher le poulet et le faire dorer 60-70 minutes environ suffisamment haut au-dessus des braises, en le retournant fréquemment.

4 | Découper et servir immédiatement.

Accompagner d'une salade de melon et de fraises aux pignons de pin et de pain frais.



Préparation
env. 20 minutes

Grillade
env. 70 minutes



Valeurs nutritives
1 portion contient env.:
377 kcal | 37 g de protéines
25 g de lipides | 1 g de glucides
(sans la salade de melon et
de fraises ni le pain)