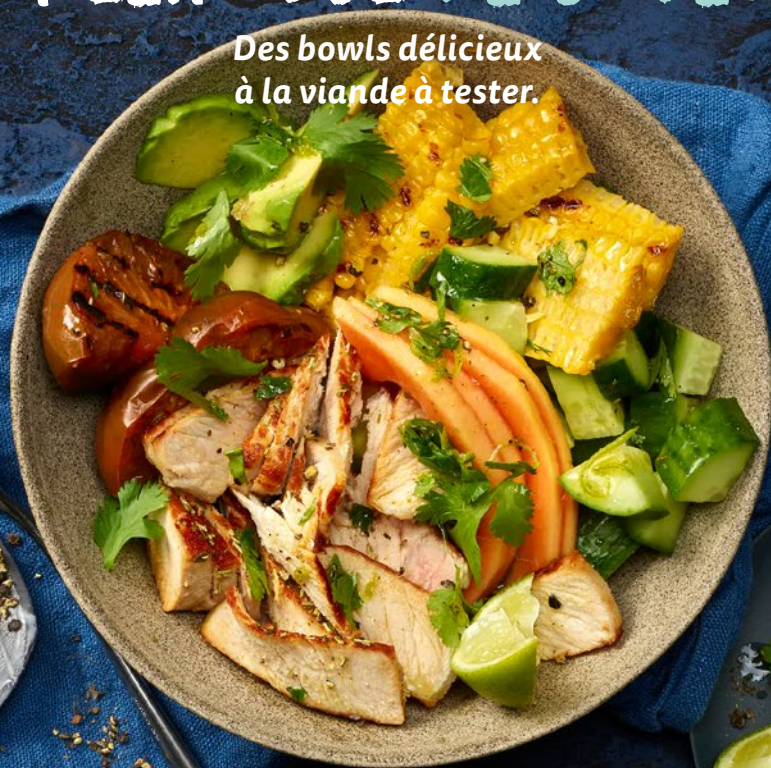


Mai/Juin 2020

# bon Appétit

## UN PLEIN BOL DE SAVEURS

*Des bowls délicieux  
à la viande à tester.*



**Tendance expliquée**  
Réussir facilement un  
bowl. Page 4

**Notre préférée**  
Bowl au filet de porc, maïs  
grillé et tomates. Page 10

*La différence  
est là*

de Werner Gschwind,  
éleveur de bovins à Ettingen

À découvrir maintenant sur [viandesuisse.ch](http://viandesuisse.ch)



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



# DÉLICIEUSE DIVERSITÉ

*Chère lectrice, cher lecteur,*

Non seulement les prés fleuris retrouvent leurs jolies couleurs, mais les étals de fruits et légumes se couvrent à nouveau de nombreux produits de saison. Le thème de cette édition est parfait pour savourer pleinement cette variété. Tout ce que vous aimez peut en effet entrer dans la composition d'un bowl.

C'est également vrai en ce qui concerne le choix de la viande: de l'entrecôte racée au blanc de poulet léger, tout est permis. Pour des bowls bien équilibrés et une préparation rapide, nous recommandons des morceaux plutôt maigres, de l'émincé ou du hachis.

*bon Appétit,  
vos bouchers suisses*



## *Trucs et astuces de votre boucher*



### **Valoriser des restes**

Un morceau de rôti, un peu de chili ou une escalope de la veille se transforment en un rien de temps en ingrédients de bowl.



### **Menu enfant**

Pour que les bowls colorés fassent aussi le régal des plus petits, rien ne vous empêche d'opter pour des nuggets de poulet ou de la saucisse.



### **Festival de marinades**

Pensez à mariner la viande pour varier encore les plaisirs – ou achetez-la toute prête chez nous.

# BOWLS : MODE D'EMPLOI

*Les avantages des bowls sont nombreux: variés, ils favorisent une alimentation équilibrée, permettent d'utiliser des ingrédients locaux et de saison et sont parfaits pour valoriser les restes. Notre guide vous dévoile les bases pour composer un bowl à votre façon.*

Rares sont les plats tendance aussi faciles à réaliser que les bowls. Il suffit en effet de maîtriser quelques principes élémentaires pour pouvoir se lâcher dans le choix des ingrédients. Et comme tout est permis, mais rien n'est exigé, il est très simple de tenir compte des préférences individuelles des enfants ou des invités.

## LES COMPOSANTS DU BOWL

### BASE

Les féculents à hauteur de 25% environ constituent la base du bowl. Il peut s'agir de riz, de pâtes, de céréales telles que couscous, boulgour, millet, sarrasin, ou de pommes de terre.



### INGRÉDIENTS RICHES EN PROTÉINES

Les ingrédients riches en protéines représentent eux aussi environ un quart, soit 25%. Pour la viande, privilégiez les morceaux plutôt maigres, de l'émincé ou du hachis. Le poisson, les œufs, les légumes secs, le fromage ou les produits à base de soja peuvent également faire office de source de protéines.

### FRUITS ET LÉGUMES

La plus grande partie du bowl (environ 40%) se compose de fruits et légumes variés. Tout peut y passer, du chou-fleur aux fraises, en passant par les carottes, les concombres et les poires.

### MATIÈRES GRASSES

Pour que le bowl soit encore plus riche en substances nutritives, on y ajoute par exemple des graines, des noix, du houmous ou de l'avocat. Ils représentent 10% maximum du contenu total et fournissent des acides gras sains.

### GARNITURES ET VINAIGRETTE

Pour la décoration, vous pouvez parsemer le bowl de germes, de cresson ou de fines herbes fraîches. Et pour rehausser le tout, terminez en ajoutant la vinaigrette de votre choix: celles au jus de citron ou de citron vert conviennent très bien, de même que les sauces légères au yogourt ou la sauce soja.

# LE PLEIN DE FER!

*Le fer est un oligoélément essentiel que notre organisme ne peut produire lui-même. C'est pourquoi une alimentation équilibrée doit comporter suffisamment d'apports naturels en fer. La viande est une excellente source de fer, parce que celui d'origine animale est mieux assimilé que celui d'origine végétale.*

## DE L'IMPORTANCE DU FER

Le fer a de nombreuses fonctions dans notre organisme. Il y favorise entre autres le transport de l'oxygène. Les symptômes d'un manque de fer peuvent être divers: difficultés de concentration, apathie, fatigue ou épuisement, par exemple. En présence de tels symptômes, il est fortement conseillé de faire contrôler ses valeurs sanguines par son médecin. Les femmes, notamment, présentent souvent des carences en fer.

## LES ALIMENTS RICHES EN FER

Le fer issu de la viande est particulièrement bien assimilé par notre corps. Plus la viande est rouge, plus elle en contient. Cela vaut aussi pour les abats, très riches en fer. Les sources d'origine végétale sont par exemple les aliments à base de céréales complètes, les légumes secs et les légumes verts, comme les petits pois ou les épinards.

## STIMULER L'ASSIMILATION

Vous pouvez par ailleurs améliorer votre assimilation – ou résorption – du fer. La vitamine C, par exemple, est réputée bénéfique. Il est donc judicieux de compléter son menu par du jus d'orange fraîchement pressé, des crudités ou une salade d'épinards.

## LA VIANDE : UN MULTITALENT

Ce n'est donc pas pour rien que la viande peut occuper une place de choix dans une alimentation équilibrée. En effet, en plus du fer, elle est aussi source d'autres substances nutritives précieuses:

- **Les vitamines B** – parmi lesquelles la vitamine B<sub>12</sub> que notre corps ne peut pas produire lui-même et qui n'est présente que dans des aliments d'origine animale – sont importantes pour le système nerveux.
- Nous avons besoin de **protéines** pour construire et maintenir notre masse musculaire.
- Quant à la **vitamine A**, elle fortifie les yeux et le système immunitaire.
- Enfin, le **zinc** favorise la cicatrisation.



# Bowl au poulet avec épinards et œuf poché

Pour 4 personnes

## Ingrédients

4	blancs de poulet suisse d'env. 120 g chacun
240 g	riz basmati
2	pommes
3	tomates
300 g	épinards
2 cs	huile de colza
8 cs	amandes
1 cs	miel liquide
	sel
	poivre noir du moulin
1	échalote, finement émincée
4 cs	vinaigre d'estragon
2 cc	moutarde à grains entiers
3 brins	estragon
6 cs	huile d'olive
4	œufs
1 barquette	cresson

## Préparation

1 | Sortir les blancs de poulet du réfrigérateur 30 minutes à l'avance.

2 | Cuire le riz en suivant les indications de l'emballage. Laver les pommes et les tomates, les couper en dés. Trier les épinards, les mettre dans quatre bols avec le riz, les tomates et les pommes.

3 | Chauffer l'huile de colza à feu moyen dans une poêle. Saisir les blancs de poulet des deux côtés pendant 2-3 minutes. Ajouter les amandes et le miel et glacer pendant 5-6 minutes supplémentaires à feu doux. Saler et poivrer. Emballer dans de l'aluminium et réserver.

4 | Faire revenir l'échalote dans l'huile restante jusqu'à ce qu'elle soit translucide. Retirer la poêle du feu. Ajouter les trois quarts du vinaigre d'estragon, la moutarde, l'estragon effeuillé et l'huile d'olive. Salez et poivrez, bien mélanger le tout.

5 | Porter de l'eau à ébullition dans une casserole. Ajouter le reste du vinaigre d'estragon et un peu de sel, réduire la chaleur. L'un après l'autre, casser un œuf dans une tasse et verser délicatement dans l'eau juste frémissante. Pocher 4 minutes. Sortir délicatement les œufs de l'eau à l'aide d'une écumoire, les égoutter et les ajouter aux autres ingrédients dans les bols.


6 | Couper les blancs de poulet en tranches, mettre dans les bols et arroser généreusement de vinaigrette. Parsemer de cresson avant de servir.



## DONNER DU PEPS AU POULET

Frotter les blancs de poulet avec du romarin haché et laisser tirer pendant la nuit. Un délice avec des amandes et du miel!

 **Préparation**  
env. 45 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
800 kcal | 49 g de protéines  
36 g de lipides | 65 g de glucides

8 *bon Appétit*

# Bowl au filet de porc, maïs grillé et tomates

Pour 4 personnes

## Ingrédients


- 1 filet de porc suisse d'env. 700 g
- 2 cs épices à gyros
- 4 tomates
- 4 épis de maïs précuits
- 1 concombre
- 1 papaye
- 1 avocat
- sel
- 2 citrons verts
- poivre noir du moulin
- 2 brins coriandre
- 6 cs huile d'olive
- 120 g chips tortillas


## Préparation

- Sortir le filet de porc du frigo 30 minutes à l'avance, le couper en deux et le frotter vigoureusement les deux parties avec les épices à gyros.
- Couper les tomates en deux et les mettre dans une poêle à griller avec le maïs. Griller le maïs à forte température 8-10 minutes, les tomates 3-4 minutes. Retourner plusieurs fois le maïs.
- Laver le concombre, peler la papaye et l'avocat, les couper en morceaux et répartir dans quatre grands bols. Détacher les grains de maïs des épis et les mettre dans les bols avec les tomates.
- Griller les morceaux de filet de porc dans la poêle à griller pendant 3-4 minutes des deux côtés pour les rendre croustillants. Couper en tranches fines et cuire encore 2 minutes dans la poêle à griller. Saler légèrement et mettre dans les bols.
- Mélanger le jus de citron vert, du sel, du poivre et la coriandre effeuillée. Émulsionner avec l'huile d'olive et verser sur les bols. Servir avec des chips tortillas.

## ADIEU LES RESTES

En guise d'alternative, couper du rôti froid en petits morceaux et faire revenir rapidement avec des épices à gyros.

 **Préparation**  
env. 35 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
827 kcal | 50 g de protéines  
38 g de lipides | 63 g de glucides

# Bowl à l'agneau avec couscous et menthe

Pour 4 personnes

## Ingrédients

4	côtelettes d'agneau suisse
3 brins	persil
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
240 g	semoule de couscous
1	pomme acidulée
1	concombre
1	grand radis
2	carottes
200 g	jeunes pousses de salade
1	orange bio
	sel
	poivre noir du moulin
6 cs	huile d'olive

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

## Préparation

**1** | Sortir les côtelettes d'agneau du réfrigérateur 30 minutes à l'avance. Détacher les feuilles de menthe des tiges et les hacher grossièrement. Mélanger avec l'huile et en frotter les côtelettes.


**2** | Préparer le couscous en suivant les indications de l'emballage. Laver les pommes et les couper en dés. Laver le concombre, peler le radis et les carottes et détailler en fines rondelles. Laver la salade. Mettre le tout dans quatre grands bols.

**3** | Laver l'orange à l'eau chaude, prélever le zeste au moyen d'un zesteur, presser le jus, assaisonner de sel et de poivre. Émulsionner avec l'huile d'olive et verser la vinaigrette par-dessus les bols à parts égales.

**4** | Griller les côtelettes d'agneau 4-5 minutes à feu vif dans la poêle à griller en les retournant une fois. Salez et poivrez, mettez les côtelettes dans les bols et servez.



 **Préparation**  
env. 30 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
593 kcal | 35 g de protéines  
39 g de lipides | 23 g de glucides

## LE PLAISIR EN UN MORCEAU

L'agneau est également  
un tendre délice rôti en rack entier.

12 *bon Appétit*

# Bowl au flank steak avec fraises et asperges vertes

Pour 4 personnes

## Ingédients

- 600 g flank steak de bœuf suisse
- 1 gousse d'ail
- 2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL\*
- 240 g sarrasin
- 2 bottes radis
- 1 barquette fraises, à 500 g env.
- 1 botte asperges, à 500 g env.
- 1 bouquet persil
- 1 citron bio
- 80 g amandes
- 6 cs huile d'olive
- sel
- poivre noir du moulin
- 50 g graines germées
- 1 barquette cresson

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

## Préparation

- 1 | Sortir le flank steak du réfrigérateur 30 minutes à l'avance. Peler l'ail, le couper en fines tranches, mélanger à l'huile et en frotter la viande.
- 2 | Cuire le sarrasin en suivant les indications de l'emballage. Laver les radis et les fraises, les couper en tranches. Laver les asperges, les peler et les couper en deux dans le sens de la longueur.
- 3 | Pour le pesto, détacher le persil des brins puis le réduire en purée avec le jus de citron, le zeste de citron finement râpé, les amandes et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Réserver.
- 4 | Faire chauffer l'huile à feu vif dans une poêle à griller. Y griller le flank steak 3 minutes de chaque côté, le laisser reposer dans une feuille d'aluminium. Mettre les asperges dans la poêle à griller, les cuire à feu moyen 5-6 minutes en les retournant régulièrement.
- 5 | Dresser tous les ingrédients dans quatre grands bols. Couper la viande en fines tranches et l'ajouter dans les bols. Parsemer à volonté de pesto et servir avec des graines germées et du cresson.



**Préparation**  
env. 45 minutes



**Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
958 kcal | 41 g de protéines  
61 g de lipides | 57 g de glucides

## JUSTE UN COUP DE FIL

Mieux vaut commander le  
flank steak chez le boucher.



Bouchère-charcutière / boucher-charcutier

# «L'APPRENTISSAGE EST TRÈS VARIÉ»

Dans cette interview, Robin Betschart, jeune diplômé avec maturité professionnelle, donne son point de vue personnel sur un apprentissage passionnant.



## Avez-vous toujours rêvé de devenir boucher-charcutier?

Pas vraiment – ce n'est qu'au degré secondaire, lorsque j'ai commencé à m'intéresser de plus près à mon orientation et effectué divers stages que j'ai arrêté mon choix. Le métier de boucher-charcutier me plaisait et répondait à tous mes critères.

## Pourquoi avez-vous choisi l'orientation «Transformation»?

Je voulais savoir exactement comment chaque produit est fabriqué. Pour moi, c'est la base de mon métier.

## Qu'avez-vous le plus apprécié dans la formation?

L'apprentissage est très varié. On étudie des domaines que je trouve aussi passionnants à titre privé. J'ai beaucoup appris sur la transformation des aliments en général, leur conservation et les aspects écologiques sous-jacents. Cela deviendra certainement encore plus important dans notre profession à l'avenir.



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



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



SUISSE GARANTIE



Viande Suisse  
aussi sur Facebook et Instagram.

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