

Mai/juin 2022

# bon Appétit

## CUISINE

### aux herbes

**Tout sur la cuisine aux herbes aromatiques  
et herbes sauvages.**



Suisse. Naturellement.



*Sur un lit  
d'herbes.*

Faites cuire lentement au four un tendre filet mignon de porc entier sur du thym citron et du cerfeuil frais. Les herbes aromatiques sont servies avec la viande et confèrent en même temps un plaisir visuel. Vous trouverez ce plat et de nombreuses autres idées de recettes délicieuses sur [viandesuisse.ch/recettes](http://viandesuisse.ch/recettes).



La différence est là.

# *Savours du* JARDIN, DE LA FORÊT ET DES CHAMPS

*Chère lectrice, cher lecteur,*

Les herbes et les herbes sauvages sont utilisées depuis toujours pour aromatiser la viande. Et en ce tout début d'été, on en trouve une grande variété. Pour que les herbes puissent développer leurs saveurs délicates de manière optimale en cuisine, il faut toutefois un peu de doigté et quelques connaissances.

Nous vous montrons comment utiliser correctement les herbes et comment les transformer de manière créative.

*bon Appétit,  
vos bouchers suisses*

*Mariner avec  
des herbes*



**Séchées**

Pour les marinades, utilisez des herbes séchées plus résistantes à la chaleur telles que la lavande, le laurier, l'origan, le romarin, la sauge et le thym. Elles brûleront moins vite.



**Réfrigérées**

La viande doit être placée au réfrigérateur pendant qu'elle marine. La durée est plus ou moins longue selon la variété et le morceau.



**Piquées**

Pour encore plus de saveur: piquez les gros morceaux de viande avec des herbes aromatiques! Pour ce faire, entaillez finement la viande et insérez-y des herbes fraîches. Si vous le souhaitez, votre boucher peut également s'en charger pour vous.



# COMMENT CONSERVER *les herbes?*

Quelle est la meilleure façon de stocker les herbes aromatiques si l'on ne peut pas les cueillir chaque jour dans son jardin?  
Nous vous montrons différentes méthodes.



## QUELLE EST LA MEILLEURE FAÇON DE LES CONSERVER?

- **Séchées à l'air:** laver et éponger les herbes. Ensuite, attacher les extrémités des tiges ensemble et les suspendre la tête en bas dans un endroit sombre et chaud entre 20 et 30° C. Alternative: les sécher dans un déshydrateur.
- **Congelées:** laver les herbes, les éponger et les hacher avec un couteau bien aiguisé. Mettre les herbes dans des bacs à glaçons, ajouter de l'eau ou de l'huile d'olive, de colza ou de sésame et congeler.
- **En conserve:** laver les herbes et bien les éponger, puis les mettre dans un bocal et remplir d'huile d'olive, de tournesol ou de vinaigre jusqu'à ce qu'elles soient entièrement recouvertes. Elles se conservent ainsi jusqu'à six mois au réfrigérateur.
- **Transformées:** fabriquer du pesto, du beurre aux herbes, du sel aux herbes, du fond d'herbes et d'autres produits de longue conservation avec des herbes fraîches. **Idées de recettes sur la double page suivante.**



*On mange aussi  
avec les yeux*

Les herbes fraîches ne sont pas les seules à embellir l'assiette. Vous pouvez aussi utiliser des fleurs comme décoration comestible! Par exemple des pâquerettes, des pissenlits, du lierre terrestre, de la cardamine des prés ou de l'alliaire officinale.

## HOP AU FRIGO!

Trois manières de garder les herbes au frais:

- en bouquet (1 à 2 jours) dans un verre d'eau (sauf la ciboulette);
- dans un sachet en plastique, la fermeture vers le bas;
- dans du papier de ménage humide, emballé de plus dans un sachet en plastique.

## FRAÎCHES OU SÉCHÉES?

- **Question de goût:** les herbes ont un goût différent selon qu'elles sont fraîches ou séchées. Il suffit d'essayer pour découvrir ce qui vous plaît le mieux.
- **Les herbes tendres** telles que le basilic, le persil ou la ciboulette s'utilisent de préférence fraîches, car elles perdent leur goût en séchant.
- **Les herbes robustes** comme le romarin, le thym, l'origan ou le laurier conservent leur goût même séchées.
- **Nutriments:** les herbes séchées avec soin contiennent d'ailleurs autant de vitamines que la variante fraîche.

# Préparations maison AUX HERBES (SAUVAGES)

Quatre idées délicieuses de préparations avec des herbes.

## DIP AU SÉRÉ ET AUX HERBES (SAUVAGES)

### Ingrédients

25 g mélange d'herbes  
(sauvages)  
150 g séré maigre  
50 g mayonnaise  
sel  
poivre noir du moulin

### Préparation

Hacher les fines herbes.  
Mélanger avec le séré et la  
mayonnaise, saler et poivrer.

### Variantes aux herbes (sauvages):

des herbes (sauvages) à tige et  
feuilles tendres comme l'alliaire  
officinale, le cerfeuil, la cibou-  
lette, l'ail des ours, l'oseille, l'ortie,  
le persil, le basilic, l'estragon,  
l'aneth conviennent parfaitement  
pour les dips.

## PESTO D'ORTIES

### Ingrédients

30 g jeunes pousses  
et feuilles tendres d'ortie  
½ gousse d'ail  
1 dl huile de colza  
45 g amandes mondées  
et moulues  
25 g sbrinz râpé  
sel

### Préparation

Passer un rouleau à pâtisserie sur les  
orties afin d'enlever «le piquant» des poils  
d'ortie. Ajouter l'huile et l'ail et réduire le  
tout en purée fine. Incorporer les amandes  
et le fromage et saler. Verser le pesto dans  
un bocal propre et le recouvrir d'huile.

**Conservation:** 2-3 semaines au réfrigérateur  
ou au moins 6 mois au congélateur.

**Variantes aux herbes (sauvages):** remplacer  
l'ortie par de l'alliaire officinale, de l'ail des  
ours, du persil ou du basilic.

## SAUCE À LA CRÈME AUX HERBES

### Ingrédients

1 oignon, haché  
1 gousse d'ail, hachée  
1 cc beurre  
1 dl vin blanc  
2 dl bouillon de poule  
1 dl crème entière  
1 bouquet herbes diverses, hachées  
sel  
poivre noir du moulin

### Préparation

Faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre.  
Déglacer au vin blanc et laisser réduire  
complètement. Ajouter le bouillon et lais-  
ser réduire fortement. Ajouter la crème  
et les herbes et réduire en fine purée. Saler  
et poivrer.

### Variantes aux herbes (sauvages):

alliaire officinale, ail des ours, oseille,  
ortie, persil, basilic, ciboulette, aneth,  
estragon.

### Astuce

Aromatiser en outre le beurre  
avec des épices telles que du  
curry, du piment ou du paprika.

## BEURRE AUX HERBES

### Ingrédients

1 bouquet persil plat  
½ bouquet herbes mélangées telles  
que romarin, thym, etc.  
200 g beurre mou  
1 zeste de citron bio  
1 cs jus de citron  
2 cs moutarde  
sel  
poivre noir du moulin

### Préparation

Hacher les fines herbes. Battre le beurre  
en mousse et ajouter les herbes, le zeste  
de citron, le jus de citron et la moutarde.  
Mélanger. Saler et poivrer. Former  
un rouleau et l'envelopper dans du film  
alimentaire.

**Conservation:** 2-3 semaines au réfrigéra-  
teur ou au moins 6 mois au congélateur.

### Variantes aux herbes (sauvages):

alliaire officinale, ail des ours, ortie,  
oseille, sauge, ciboulette, basilic,  
marjolaine, cerfeuil, estragon, aneth.

# Flat iron steak et aneth avec riz pilaf aux légumes

pour 6 personnes


## Ingrédients


2	flat iron steaks de bœuf suisse, env. 500 g chacun (palette sans tendon, à commander à l'avance!)
1,5 bouquet	aneth
1	gousse d'ail
1 cc	graines de coriandre
	sel
350 g	yogourt à la grecque
	poivre noir du moulin
1 kg	côte de bette
1	oignon rouge
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
2 cs	beurre
300 g	riz long grain
6 dl	bouillon de légumes
1	citron bio (zeste)

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

## Préparation

- 1 | Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure avant de la cuisiner.
- 2 | Hacher finement l'aneth. Peler et hacher finement l'ail. Écraser finement les graines de coriandre et un peu de sel dans un mortier. Mélanger ces ingrédients au yogourt, saler et poivrer le dip.
- 3 | Détacher la partie verte des côtes de bette de la tige. Couper le vert en lamelles, le blanc en dés. Peler et hacher les oignons.
- 4 | Préchauffer le four à 120° C, chaleur supérieure et inférieure (100° C four à air chaud). Y faire chauffer également un plat résistant au four.
- 5 | Chauffer l'huile à la plus haute température dans une poêle. Saler les steaks et les saisir l'un après l'autre pendant 2 minutes de tous les côtés. Les sortir, les poser dans le plat préchauffé, poivrer et remettre au four. Si on travaille avec un thermomètre à viande, le planter au milieu de la viande et programmer une température à cœur de 55° C. Celle-ci sera atteinte après env. 20 à 25 minutes.
- 6 | Faire fondre le beurre dans une casserole. Y faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les dés de côte de bette et étuver environ 5 minutes à couvert. Ajouter le riz et le bouillon. Porter le tout à ébullition et laisser cuire le riz 5 minutes à couvert. Baisser la température au plus bas niveau et finir de cuire le riz pendant 20 minutes, incorporer les lamelles de feuilles de côtes de bette après 15 minutes. Assaisonner avec du sel, du poivre et du zeste de citron.
- 7 | Couper la viande en tranches et dresser sur des assiettes avec le riz. Servir le dip à part.

 **Préparation**  
45 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
551 kcal | 45 g de protéines  
21 g de lipides | 47 g de glucides

8 *bon Appétit*



## Plus de contenu dans l'assiette

Outre les côtes de bettes classiques, il existe aussi des variétés à tige rouge ou jaune. Elles apporteront une jolie touche de couleur.

# faux filet et salsa verde avec gratin de pommes de terre

## Salsa du jardin

En guise d'alternative aux herbes sauvages, la salsa verde peut être préparée avec des herbes du jardin telles que de l'aneth, du cerfeuil, de l'estragon, de la ciboulette ou du basilic.




..... pour 4 personnes .....


### Ingrédients

- 800 g pièce ronde de veau suisse (faux filet)
- 800 g pommes de terre farineuses
- 4 dl lait
- 1 dl crème
- sel
- poivre noir du moulin
- muscade
- 50 g sbrinz râpé
- 1,5 l bouillon de poule
- 2 feuilles de laurier
- 3 brins romarin
- 1 cc poivre noir en grains
- 800 g poireau
- 1 bouquet herbes sauvages mélangées (env. 20 g), p. ex. oseille, alliaire officinale, ortie
- 1 bouquet persil plat
- 1 gousse d'ail
- 1 filet d'anchois
- 2 cs câpres
- 2 cs vinaigre de vin rouge
- 1 dl huile d'olive
- ou de tournesol
- flocons de piment à volonté

### Préparation

- Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure avant de la cuisiner.
- Peler les pommes de terre et les couper en fines rondelles. Mélanger le lait et la crème et bien assaisonner avec du sel, du poivre et de la muscade. Incorporer la moitié du fromage. Disposer les pommes de terre et la liaison lait-fromage en alternance dans un plat à gratin. Saupoudrer avec le reste de fromage à la fin.
- Cuire le gratin au milieu du four préchauffé à 180° C pendant 50 minutes.
- Dans une grande casserole, faire chauffer le bouillon avec les feuilles de laurier, le romarin et les grains de poivre.
- Laver et éplucher le poireau et le couper en tronçons de 5 cm. Mettre la viande et le poireau dans le liquide de cuisson et maintenir en dessous du point d'ébullition (à 75° C). Laisser tirer le faux filet environ 35 minutes.
- Pour la sauce, effeuiller les herbes sauvages et les hacher grossièrement avec le persil. Éplucher l'ail. Mixer ces ingrédients avec le filet d'anchois, les câpres, le vinaigre et l'huile en une fine pâte et l'assaisonner de sel, de poivre et de flocons de piment.
- Sortir la viande du bouillon et la couper en fines tranches. Dresser avec le poireau et le gratin sur des assiettes préchauffées. Servir la salsa à part.

 **Préparation**  
40 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
812 kcal | 59 g de protéines  
45 g de lipides | 39 g de glucides

# Ragoût de porc et persil avec chou-rave et riz rouge

pour 4 personnes

## Ingrédients

800 g	ragoût de porc suisse
2	oignons
1	gousse d'ail
	sel
2 cs	farine
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
2 dl	vin blanc sec
4 dl	bouillon de poule
800 g	chou-rave
320 g	riz rouge
1 cc	beurre
2 bouquets	persil plat
1,5 dl	crème
	poivre noir du moulin
1	citron bio (zeste)

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

## Préparation

1 | Sortir la viande du réfrigérateur 30 minutes à l'avance. Peler et hacher finement l'oignon et l'ail. Saler la viande et la mélanger avec la farine.

2 | Chauffer l'huile dans une grande cocotte. Faire revenir le ragoût de porc de tous les côtés, le sortir de la cocotte. Faire revenir l'échalote et l'ail dans les sucs. Déglacer avec le vin blanc et le bouillon et remettre la viande. Laisser braiser 2 heures à feu moyen. Remuer de temps à autre.

3 | Peler et couper le chou-rave en dés de 1,5 cm. Réserver.

4 | Cuire le riz dans une grande quantité d'eau salée pendant 35 minutes. Égoutter et remettre dans la casserole avec le beurre. Saler et poivrer. Tenir au chaud à feu très bas.

5 | Après 90 minutes de braisage de la viande, ajouter le chou-rave et le faire braiser avec.

6 | Verser la viande et les légumes à travers une passoire en récupérant la sauce. Hacher grossièrement le persil, l'ajouter à la sauce avec la crème et mixer finement le tout. Remettre la sauce dans la cocotte, saler, poivrer et rectifier avec du zeste de citron. Remettre la viande et les légumes dans la cocotte et réchauffer.

7 | Dresser le ragoût de porc et le riz sur les assiettes préchauffées.



**Préparation**  
45 minutes

**Cuisson braisée**  
120 minutes



**Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
870 kcal | 53 g de protéines  
33 g de lipides | 80 g de glucides



*Vive la Camargue!*

Le riz rouge, souvent appelé riz de Camargue, a une délicate saveur de noisette et reste légèrement ferme à la cuisson.

# Quasi d'agneau et basilic avec légumes braisés


## Conseil


Utilise un thermomètre à viande pour atteindre le niveau de cuisson parfait. À env. 59° C, elle est «à point» (rose), entre 69 et 71° C «bien cuite».

## Ingrédients

- 4 quasis d'agneau d'env. 180 g chacun
- 1 gros chou-fleur
- 800 g pommes de terre à chair ferme
- 2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL\*
- 1 cs curry en poudre
- 1 cc paprika en poudre
- sel
- poivre noir du moulin
- 1 bouquet basilic
- 1 dl vin blanc
- 200 g beurre
- 2 gousses d'ail
- 3 jaunes d'œuf
- 1 cs jus de citron
- poivre de Cayenne

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

 **Préparation**  
45 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
869 kcal | 48 g de protéines  
56 g de lipides | 39 g de glucides

## Préparation

1 | Laver le chou-fleur et le détailler en rosettes. Laver les pommes de terre, les couper en quartiers non pelés. Mettre les deux ingrédients dans un plat à gratin, mélanger avec la moitié de l'huile, le curry et le paprika, saler et poivrer.

2 | Cuire le chou-fleur et les pommes de terre pendant 45 minutes env. à 180° C dans un four à air chaud (chaleur supérieur/inférieure à 200° C).

3 | Effeuille le basilic, couper les feuilles en fines lanières, mettre de côté. Hacher grossièrement les tiges restantes, mettre dans une casserole avec le vin blanc. Faire réduire le liquide de moitié et verser dans un bol en métal à travers une passoire.

4 | Saler la viande. Chauffer le reste de l'huile dans une poêle. Faire revenir les quasis de tous les côtés pendant 2-3 minutes à feu vif et encore 6-8 minutes à feu moyen. Écraser légèrement les gousses d'ail avec le plat du couteau et ajouter pendant les deux dernières minutes de cuisson. Retirer la poêle du feu, recouvrir de feuille d'aluminium et laisser reposer la viande pendant 10 minutes.

5 | Faire fondre le beurre dans une petite casserole. Intégrer les jaunes d'œuf à la réduction de vin blanc, mélanger et monter en crème dans un bain-marie. Incorporer le beurre liquide à la masse, d'abord goutte à goutte puis en filet, jusqu'à ce qu'elle soit liée. Assaisonner avec du sel, du poivre, un peu de poivre de Cayenne et de jus de citron. À la fin, ajouter le basilic.

6 | Couper la viande en fines tranches, dresser avec les pommes de terre, le chou-fleur et la sauce hollandaise au basilic sur des assiettes préchauffées.



# UN MÉTIER SAVOUREUX: *à découvrir maintenant*



Tu veux savoir à quel point la profession de bouchère-charcutière ou de boucher-charcutier est variée? **Alors, contacte-nous et fais un stage!** Nous nous réjouissons de te rencontrer.

Sur [sff.ch/fr/mitglieder](http://sff.ch/fr/mitglieder), les entreprises formatrices sont marquées d'une .

Plus d'informations sur les stages à l'adresse suivante:

- [sff.ch/fr/formation/stages.php](http://sff.ch/fr/formation/stages.php)
- [swissmeatpeople.ch/le-debut-d-un-grande-passion](http://swissmeatpeople.ch/le-debut-d-un-grande-passion)



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



**La différence est là.**

Suisse. Naturellement.



**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:** Florina Manz, Berne, arte-cucina.ch  
**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