

Juillet/août 2022

bon Appétit Grillades D'ÉTÉ

*De délicieuses idées à partager
et à savourer.*



Suisse. Naturellement.



PRO DU BARBECUE

en un tour de main.

Grâce à notre guide du barbecue sur viandesuisse.ch, vous saurez tout ce qu'il faut faire en cinq étapes simples: du gril et de l'équipement appropriés au choix de la viande parfaite en passant par la bonne technique. Et vous trouverez dix magnifiques recettes de grillade pour chaque occasion – avec des tutoriels vidéo et texte.



Viande Suisse

La différence est là.

GRILLER *et décompresser*

Chère lectrice, cher lecteur,

Qu'y a-t-il de plus agréable qu'une sympathique grillade par une journée d'été? En plus de la famille ou de bons amis, il faut évidemment aussi un beau morceau de viande. Et quelques astuces et idées ne sauraient manquer pour en profiter pleinement.

Dans ce numéro, nous vous montrons ce qui est important lors de la cuisson sur le gril. Une chose est sûre: ce n'est pas difficile! Vous trouverez en outre quatre délicieuses recettes à partager et à savourer avec vos proches.

*bon Appétit,
vos bouchers suisses*

Trucs et astuces de votre boucher



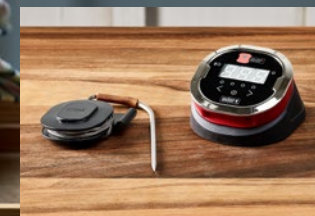
Mieux vaut commander

Les grandes pièces et les special cuts devraient être commandés à temps chez votre boucher. Votre boucherie-charcuterie se fera un plaisir de vous conseiller!



Bien chauffer

Veillez à ce que votre gril soit suffisamment chaud, mais pas trop. Cela prend environ 10 minutes avec un gril à gaz. Un thermomètre intégré est très utile.



Cuire avec précision

Pour être sûr d'atteindre le bon niveau de cuisson, il est préférable de mesurer la température à cœur de la viande avec un thermomètre de gril.

SUR LE GRIL: QUESTIONS ET ERREURS LES PLUS FREQUENTES

La saison des grillades est ouverte. Avec nos réponses et nos recommandations, votre barbecue deviendra à coup sûr une fête pour les papilles.

Les questions les plus fréquentes

QUELLE VIANDE PEUT-ON GRILLER?

Toutes les viandes pourraient être grillées, mais toutes ne conviennent pas particulièrement à ce mode de cuisson. La bonne qualité de la viande régionale suisse joue un rôle important. Une viande bien marbrée et une bonne épaisseur aident également.

COMMENT GRILLER CORRECTEMENT DIFFÉRENTS MORCEAUX DE VIANDE?

Tout doit être prêt en même temps? Commencez par les morceaux qui prennent le plus de temps: d'abord les grandes pièces, puis les steaks ou les côtelettes et enfin les morceaux à saisir à feu vif, les petites saucisses et les légumes.

POURQUOI MA VIANDE COLLE-T-ELLE À LA GRILLE?

Il peut y avoir trois raisons à cela: vous n'avez pas huilé la viande avant de la griller, le gril n'est pas encore assez chaud ou vous avez voulu retourner le morceau trop tôt. Cela s'applique aussi aux grillades: tout vient à point à qui sait attendre – notamment pour une grillade parfaite.

QUELLE HUILE UTILISER POUR GRILLER?

L'huile de colza HOLL et l'huile de tournesol HO ont un goût presque neutre, résistent à la chaleur et conviennent très bien au gril. En règle générale: n'endiguez la viande qu'avec très peu d'huile – sinon, elle risque de couler dans les braises et de dégager de la fumée.

Les erreurs les plus courantes

ASSAISONNER AU MAUVAIS MOMENT

Assaisonnez la viande soit au moins une heure avant, soit seulement après l'avoir grillée. En effet, si vous salez la viande juste avant de la griller, elle perd son jus et aucune croûte ne se forme. En cas de doute, mieux vaut donc l'assaisonner après. Et poivrez toujours après pour éviter que l'épice ne brûle.

RETOURNER LA VIANDE TROP SOUVENT OU AU MAUVAIS MOMENT

Attendez que le jus de viande brillant suinte à la surface pour retourner la viande. Terminez ensuite la cuisson du morceau de l'autre côté.

PIQUER LA VIANDE EN LA RETOURNANT

Les coups de fourchette dans le morceau de viande laissent échapper le jus pendant la cuisson et la viande se dessèche. Utilisez une pince à barbecue pour éviter cela.

Pour plus d'informations, consultez notre guide complet sur les grillades sur viandesuisse.ch/gril

OUVRIR LE COUVERCLE TROP SOUVENT

Plus la température de votre gril est homogène, meilleure sera la viande. Toute ouverture inutile du couvercle laisse s'échapper la chaleur emmagasinée dans le gril et il faudra jusqu'à dix minutes de plus pour que votre viande soit prête.

LAISSER REPOSER LA VIANDE TROP PEU DE TEMPS

Après avoir grillé la viande, laissez-la reposer pour que le jus ne s'écoule pas lorsque vous la coupez. Le temps de repos d'un morceau de viande grillée dépend de sa taille.

LES SPECIAL CUTS:

plaisir spécial du grill

Les special cuts sont un pur délice, au grill également. Ces morceaux à la texture intéressante sont particulièrement savoureux. Ils sont souvent un peu plus grands et donc idéals pour la grillade.

QUE SONT LES SPECIAL CUTS?

Il s'agit de découpes de viande spéciales autrefois connues sous le nom de «pièces du boucher», car ce dernier préférait les garder pour lui. On redécouvre ces morceaux aujourd'hui, car ils constituent souvent une alternative moins chère aux morceaux nobles.

DE QUELLE PARTIE DE L'ANIMAL PROVIENNENT-ILS?

La plupart du temps, les special cuts sont des morceaux du ventre, de l'épaule ou de la poitrine de l'animal.

OÙ PUIS-JE ME PROCURER CES MORCEAUX?

De nombreuses boucheries proposent aujourd'hui des special cuts, le mieux est de les commander. Demandez directement conseil à votre boucher sur la manière de préparer chaque morceau.

QUELS SONT LES POINTS LES PLUS IMPORTANTS POUR LA PRÉPARATION?

- **Bien rassis:** les special cuts ont besoin d'au moins 3 à 4 semaines de maturation.
- Il s'agit de morceaux à **saisir à feu vif ou à griller.**
- La plupart des morceaux déploient le plus de saveur **à point**, car leur collagène ne fond qu'après un certain temps et rend la viande tendre.
- **Laisser reposer** après la cuisson.
- Les découper **perpendiculairement aux fibres.**
- **Déguster nature:** ajoutez un peu de gros sel et de poivre du moulin.

Les meilleurs special cuts pour une grillade

LE FLANK STEAK

Provient de la paroi abdominale du bœuf et doit être grillé avec la graisse en un seul morceau.

LA BAVETTE

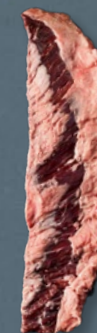
Se situe entre le rumpsteak et la cuisse du bœuf. Astuce: la couper en portions avant de la griller pour que les surfaces caramélisent bien.

L'OUTSIDE SKIRT

Il s'agit de la partie extérieure de la pièce chaude. Les steaks sont composés de viande purement musculaire et restent bien juteux sur le grill. Demander au boucher de retirer la peau épaisse constituée de tissu conjonctif.

L'AIGUILLETTE BARONNE

On l'appelle aussi tri-tip et elle provient de la cuisse du bœuf. Elle peut être grillée en steaks ou en un seul morceau, mais attention en la découpant: elle contient deux muscles dont le sens des fibres est différent.



LE PETIT TENDER

Il s'agit de la partie arrière de l'épaule de bœuf. On l'appelle aussi macreuse et elle est presque aussi tendre que le filet.

LA FRICASSÉE DE PORC

Ressemble à des spare-ribs, mais elle comporte plus de viande et de graisse autour de l'os.

LE CARRÉ COUVERT

Le morceau doit son nom espagnol «secreto» (le secret) au fait qu'il est caché entre le dos et le lard de dos du porc. Fortement marbré, il est très aromatique et parfait pour le grill.

fricassée de porc et sauce mélisse-ananas

pour 4 personnes

Ingrédients

Viande

- 1,2 kg fricassée de porc suisse (avec os)
- 4 piments de la Jamaïque
- 1 cc poivre noir en grains
- 1 cs graines de coriandre
- 1 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*

Sauce à l'ananas

- ¼ ananas frais
- 1 oignon
- 1 piment
- ½ bouquet mélisse
- 1 citron vert bio
- 2 cs huile de colza pressée à froid
- sel

Salade

- 250 g couscous (rapide)
- 1 cc curry en poudre
- 4 dl bouillon de légumes
- 800 g chou-fleur
- 2 bouquets persil plat
- 2 cs vinaigre de vin blanc
- 2 cs huile de tournesol
- poivre noir du moulin

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

Préparation

1 | Mettre la fricassée de porc dans un récipient. Broyer finement le piment de la Jamaïque, le poivre noir et les graines de coriandre dans un mortier, puis les mélanger à l'huile. En badigeonner généreusement la viande de tous les côtés, laisser mariner toute la nuit à couvert au réfrigérateur.

2 | Éplucher l'ananas et retirer le trognon. Peler l'oignon et épépiner le piment. Hacher très finement l'ananas, l'oignon, le piment et la mélisse. Mettre dans un plat. Zester le citron vert, presser le jus et l'ajouter avec l'huile de colza. Saler la sauce.

3 | Mettre le couscous et le curry dans un bol. Porter le bouillon à ébullition, le verser dessus, mélanger et laisser gonfler à couvert pendant 15 minutes.

4 | Laver le chou-fleur, l'éplucher et le détailler en rosettes. Les cuire dans de l'eau salée en les gardant croquantes. Hacher le persil. Ajouter au couscous avec le chou-fleur, le vinaigre et l'huile de tournesol et mélanger. Saler et poivrer.

5 | Chauffer le grill pour la cuisson indirecte à feu moyen (180-200° C).

6 | Déposer la fricassée sur la grille et la faire cuire à couvert à chaleur indirecte pendant 40 minutes, en la retournant de temps en temps. La placer ensuite dans la zone de chaleur directe et la griller encore 10-15 minutes, grill ouvert, en la retournant de temps en temps.


7 | Saler la viande, la poser sur une planche à découper et la laisser reposer 5 minutes à couvert. Couper en portions, dresser sur un plat et répartir la sauce par-dessus. Servir la salade de couscous à part.

Conseil

Passer le reste de l'ananas sur le grill et le servir en dessert avec du yogourt à la grecque et du miel.



 **Préparation** 35 minutes **Grillade** 50 minutes **Marinade** 12 heures

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
852 kcal | 46 g de protéines
49 g de lipides | 52 g de glucides

Tagliata d'outside skirt et oignons au balsamico

pour 4 personnes


Ingédients


- 2 outside skirts de bœuf suisse à env. 400 g chacun
- 200 g oignons
- 3 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
- 1 cs sucre roux
- 3 cs vinaigre balsamique
- sel
- 2 brins romarin
- 4 brins thym
- 800 g pommes de terre nouvelles
- poivre noir du moulin
- 2 cs vinaigre de vin rouge ou de framboise
- 2 cs eau
- 1 cs moutarde
- 2 cs huile de colza pressée à froid
- 150 g pousses d'épinards

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

Préparation

- Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure avant de la cuisiner.
- Peler les oignons et les couper en lamelles. Chauffer un tiers de l'huile de tournesol dans une poêle. Y faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter le sucre et laisser caraméliser légèrement. Ajouter le vinaigre balsamique et faire revenir le tout pendant 2 minutes supplémentaires. Saler.
- Effeuillez le romarin et le thym. Laver les pommes de terre, les mélanger sans les éplucher avec un autre tiers de l'huile de tournesol et les herbes, saler et poivrer. Répartir sur une plaque. Rôtir les pommes de terre pendant 45 minutes au four préchauffé à 180° C.
- Mélanger le vinaigre avec l'eau, la moutarde et l'huile de colza. Saler et poivrer. Réserver.
- Frotter la viande avec le reste de l'huile de tournesol.
- Chauffer le grill à une chaleur directe élevée (225° C).
- Griller la viande à chaleur directe pendant environ 1½-2 minutes de chaque côté (voir conseil). Retirer la viande du grill, la saler et la laisser reposer à couvert pendant 5 minutes.
- Laver les épinards, les mélanger à la sauce et les disposer sur un plat. Couper la viande perpendiculairement aux fibres et la dresser sur la salade. Répartir les oignons au balsamico par-dessus. Servir avec les pommes de terre.

 **Préparation**
30 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
642 kcal | 44 g de protéines
32 g de lipides | 44 g de glucides

Conseil

L'outside skirt a une saveur propre intense et devrait donc être cuit bleu ou saignant.

Poulet entier sur planche de cèdre

pour 4 personnes


Ingrédients

- 1 poulet suisse entier d'env. 1,2 kg
- 300 g pain plat, p. ex. pain pita
- 6 cs huile de colza
- 1 oignon rouge
- 1 concombre
- 1 botte radis
- 2 tomates
- 150 g laitue
- 1 bouquet persil plat
- 3 brins menthe
- 3 citrons
- 1 cs miel
- sel
- poivre noir du moulin
- 1 tête d'ail
- 1 bouquet thym

Accessoires

- 1 planche à fumer en bois de cèdre, 20 x 40 cm (à acheter dans un do-it)

 **Préparation** 35 minutes **Grillade** 50 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
719 kcal | 46 g de protéines
38 g de lipides | 46 g de glucides

Préparation

- 1 | Tremper la planche à fumer pendant 1 heure dans de l'eau froide.
- 2 | Couper le pain pita en bouchées et les mélanger avec deux tiers de l'huile. Répartir sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Faire dorer le pain pendant 20 minutes au four préchauffé à 200° C (à 180° C au four à air chaud).
- 3 | Pour la salade, éplucher l'oignon et le couper en lamelles. Laver les légumes. Couper le concombre en quatre, l'épépiner et le couper en cubes. Couper les radis en rondelles. Couper les tomates en cubes. Couper les laitues en lanières. Hacher les herbes. Réserver le tout.
- 4 | Presser un tiers des citrons et mélanger le jus avec le reste de l'huile de colza et le miel. Bien saler et poivrer la sauce. Zester finement un citron. Couper les citrons restants en rondelles. Couper la tête d'ail en deux horizontalement.
- 5 | Poser le poulet sur le ventre sur le plan de travail. L'entailler le long de l'épine dorsale à l'aide des ciseaux à volaille. Ouvrir le poulet et retirer l'excédent de graisse. Assaisonner de sel, de poivre et de zeste de citron.
- 6 | Chauffer le gril pour une cuisson indirecte à feu moyen (180-200° C).
- 7 | Poser la planche à fumer sur la grille. Répartir les rondelles de citron, le thym et l'ail dessus. Poser le poulet dessus, côté peau vers le haut, et le cuire à chaleur indirecte et couvercle fermé pendant 50 minutes, jusqu'à une température à cœur de 75° C à l'endroit le plus épais.
- 8 | Mélanger les ingrédients de la salade avec le pain et la sauce. Couper le poulet en morceaux et servir avec la salade.

Conseil

Au lieu d'une grande planche à fumer, il est possible d'utiliser deux planches plus petites (15 x 20 cm) placées l'une à côté de l'autre.

Aiguillette de veau du grill salade de courgettes et pâtes

Conseil

La salade peut également être préparée avec d'autres pâtes telles que des farfalle, des penne ou des orecchiette. Les variétés à base de farine de lentilles ou de pois chiches permettent aussi de varier les plaisirs.

..... pour 4 personnes

Ingédients

- 1 Aiguillette de veau suisse d'env. 800 g
- 2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
- 1 cs moutarde gros grains
- 1 cc herbes italiennes séchées
- 200 g cornettes
- 800 g courgettes
- sel
- poivre noir du moulin
- 2 oignons de printemps
- 1 bouquet persil plat
- 1 gobelet yogourt nature
- 50 g mayonnaise
- 3 cs vinaigre de pomme
- ½ cc paprika en poudre
- 40 g roquette, lavée

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

Préparation

- 1 | Mélanger la moitié de l'huile avec la moutarde et les herbes. Enduire la viande de ce mélange et laisser mariner à couvert pendant au moins 1 heure.
- 2 | Cuire les cornettes al dente dans de l'eau salée. Verser l'eau et laisser égoutter.
- 3 | Laver, peler et couper les courgettes en dés. Chauffer le reste de l'huile dans une poêle. Y faire revenir les courgettes pendant 6 minutes. Saler et poivrer.
- 4 | Couper les oignons de printemps en fines rondelles, y compris le vert. Hacher le persil.
- 5 | Mélanger le yogourt, la mayonnaise et le vinaigre dans un bol, assaisonner la sauce de paprika, de sel et de poivre. Ajouter les cornettes, les courgettes, les oignons de printemps, le persil et la roquette et mélanger le tout.
- 6 | Chauffer le grill pour une cuisson indirecte à température moyenne (180-200° C).
- 7 | Griller la viande à chaleur indirecte et avec le couvercle fermé pendant environ 35 minutes, jusqu'à ce que la température à cœur de 56° C soit atteinte, en retournant la viande toutes les 6-8 minutes. Enlever la viande du grill et la laisser reposer à couvert pendant 10 minutes.
- 8 | Couper la viande en fines tranches perpendiculairement aux fibres et la dresser sur un plat. Servir avec la salade.

🕒 **Préparation**
35 minutes

Grillade **Marinade**
35 minutes 60 minutes

♥ **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
638 kcal | 57 g de protéines
27 g de lipides | 43 g de glucides

Concours de dessin

CARNELLI CONSTRUIT UNE CABANE

*Comment sera-t-elle
une fois terminée?*

C'est l'été et Carnelli déborde d'énergie: il souhaite enfin construire la cabane dans les arbres dont il rêve depuis longtemps! Quelle est sa taille? De quelle couleur est-elle? Comment est-elle équipée? Carnelli a-t-il déjà invité ses ami-e-s pour pendre la crémaillère?

Dessine ou peins-nous la cabane et avec un peu de chance, tu gagneras un super prix! Tu trouveras la feuille de dessin dans le magazine.



LES PRIX:

3x un Brändi Kubb Junior

3x un set de bulles de savon géantes

6x une scie de poche pour enfants

D'autres feuilles de dessin sont disponibles dans de nombreuses boucheries ou sur **bonappétit.ch**

*Dessiner
et gagner!*

Délai d'envoi:
le 30 août 2022



**Viande
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