

Octobre/novembre 2022

bon Appétit

Le four

À FOND

De délicieux plats au four pour vos hôtes.



Croustillantes à l'extérieur, juteuses à l'intérieur.



Vous n'avez pas beaucoup de temps? Alors, consacrez le plutôt à vos hôtes. La solution: marinez les cuisses de poulet la veille et dorez-les au four pendant l'apéritif le soir de l'invitation. Vous trouverez la recette exacte avec des instructions pas à pas sur viandesuisse.ch, de même que 55 autres plats géniaux pour toutes les occasions.



Viande Suisse

La différence est là.

LE FOUR - votre ami et allié

Chère lectrice, cher lecteur,

La saison des invitations conviviales est de retour. Et en s'y prenant bien, une grande tablée ne signifie pas forcément beaucoup plus de travail. Votre four est votre meilleur allié pour cela: vous préparez tranquillement vos plats à l'avance, les mettez au four et hop vous avez du temps pour vos hôtes.

En plus de suggestions pour de grandes invitations, vous trouverez dans cette édition des conseils utiles pour la préparation de la viande au four ainsi que quatre délicieuses recettes correspondantes.

*Bon Appétit,
vos bouchers suisses*

Trucs et astuces de votre boucher



Quels instruments?

Pour les plats au four aussi, il existe un instrument qui surpasse toutes les horloges et tous les affichages de température: le thermomètre à viande vous garantit le bon niveau de cuisson.



Quelle chaleur?

Chaleur inférieure, supérieure ou tournante: il n'y a pas de grande différence pour la plupart des plats. La chaleur tournante permet de cuire un peu moins chaud, mais dessèche plus vite la viande. Alors, n'oubliez pas de l'arroser!



Quels morceaux?

La cuisson au four est adaptée à presque tous les morceaux de viande, mais pensez à commander les grandes pièces à temps auprès de votre boucherie.

BIEN PRÉPARÉ

est à moitié cuisiné

Avec une bonne planification et quelques astuces, vous pouvez cuisiner sans stress, même pour de grandes tablées.

DES MODES DE PRÉPARATION PRATIQUES

Ces méthodes de cuisson sont inratables. Les plats se préparent facilement à l'avance et finissent de cuire tout seuls. Vous avez ainsi plus de temps pour vos hôtes.

CUISSON AU FOUR

(plus d'information en pages 6/7)

CUISSON AU FOUR

(viande en croûte)

CUISSON BRAISÉE

CUISSON BASSE TEMPÉRATURE

CUISSON SOUS VIDE

ASTUCES

Comment préparer mon menu de manière optimale?

- **Commander** la viande à temps (chez le boucher)
- Dresser une **liste de courses précise**
- Préparer le plus de choses possible **à l'avance**
- Prévoir un **temps de battement**



ACCOMPAGNEMENTS PRATIQUES

Les garnitures suivantes de votre plat au four sont très faciles à préparer. Et vous voyez avec quelle viande elles se marient le mieux.

LE RIZ avec les filets, le carré d'agneau, les rôtis de bœuf en daube, le rumpsteak, la goulasch, le blanc de poulet

LES PÂTES avec les filets, le chateaubriand, les rôtis de bœuf en daube, le rumpsteak, la goulasch, le blanc de poulet, la viande hachée

LA PURÉE DE POMMES DE TERRE avec les rôtis en sauce, le ragoût, la goulasch, les paupiettes

LE GRATIN DE POMMES DE TERRE avec le filet mignon et le rôti de veau, le filet et le rôti de bœuf, le ragoût

LA POLENTA avec le carré d'agneau, le filet mignon de porc farci, le rôti de bœuf en daube, le blanc de poulet, l'osso buco, le ragoût

LES SPÄTZLIS avec le filet mignon de porc farci, le faux filet, le Stroganoff, les paupiettes, le ragoût

LES LÉGUMES au four avec le poulet, la côte couverte de veau, le rôti de porc, les short ribs

CUISSON *au four*

Cette méthode de cuisson est particulièrement adaptée aux grandes pièces de viande entières. Mais pas seulement: elle convient aussi parfaitement aux cuisses et aux ailes de poulet ou aux côtelettes.

Pour la cuisson au four, vous procédez en général en deux étapes:

1. saisir la viande à feu vif à la poêle.
2. terminer la cuisson au four à une température de 180° C (chaleur tournante 160° C).

Quelques règles élémentaires pour une viande tendre et juteuse au four:

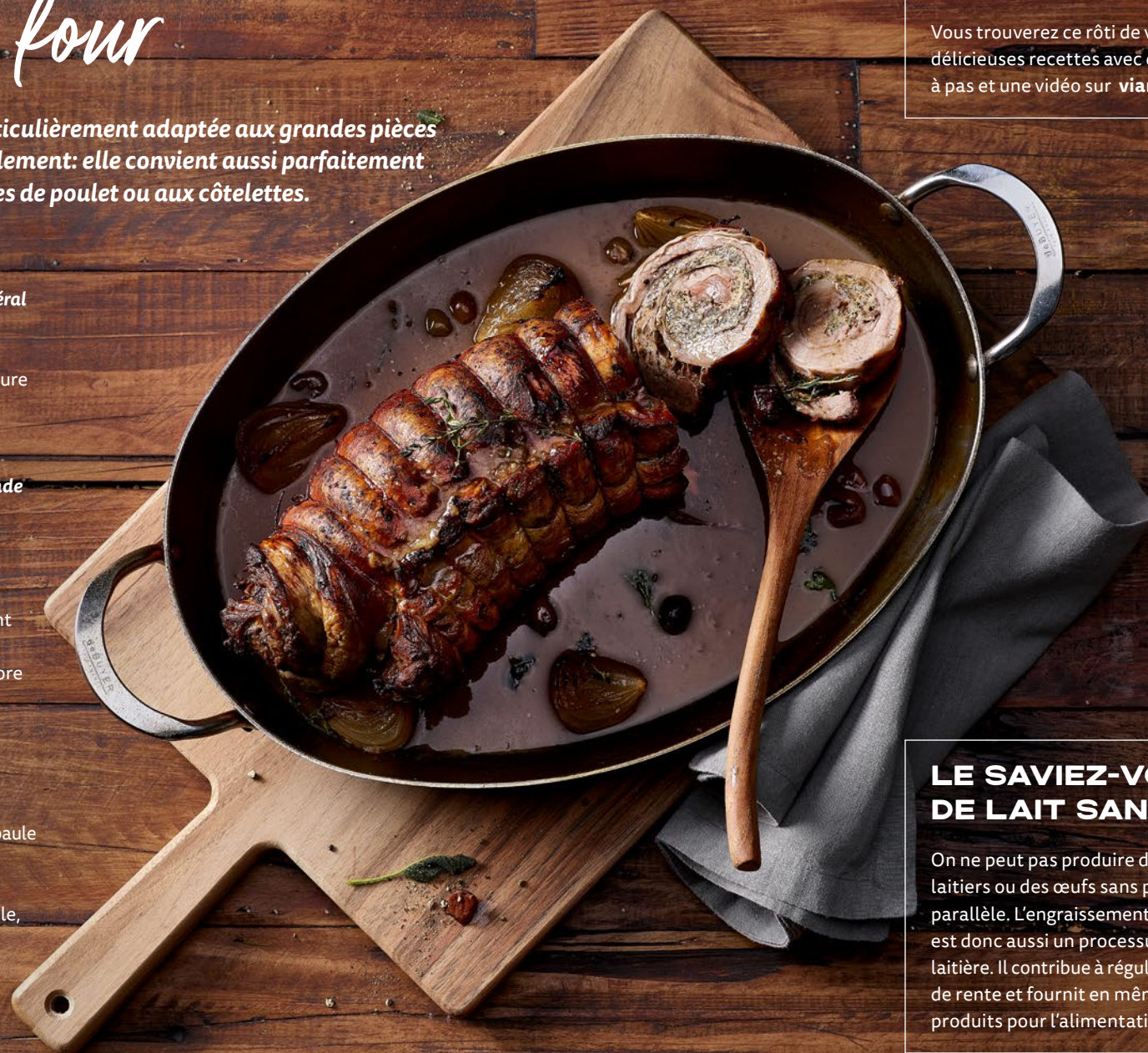
- Arroser: verser régulièrement le jus de cuisson sur la viande
- Surveiller la température à cœur
- Couvrir la viande et la laisser reposer avant de la découper
- Tenir compte du fait que la viande cuit encore un peu lorsqu'elle repose

Morceaux de viande idéals pour la cuisson au four

- Bœuf: côte couverte, filet d'épaule, épais d'épaule
- Veau: carré, filet d'épaule, épais d'épaule, poitrine, cou
- Porc: carré, cou, filet d'épaule, épais d'épaule, poitrine, quasi
- Agneau: gigot, carré
- Volaille: poulet entier, cuisses et ailes de poulet

RECETTES AVEC DES INSTRUCTIONS PAS À PAS

Vous trouverez ce rôti de veau et 56 autres délicieuses recettes avec des instructions pas à pas et une vidéo sur viandesuisse.ch.



LE SAVIEZ-VOUS? PAS DE LAIT SANS VIANDE.

On ne peut pas produire du lait, des produits laitiers ou des œufs sans produire de la viande en parallèle. L'engraissement des bovins et des veaux est donc aussi un processus aval de l'économie laitière. Il contribue à réguler les effectifs d'animaux de rente et fournit en même temps de précieux produits pour l'alimentation humaine.

Côte couverte de bœuf avec chou rouge et spätzlis

pour 8 personnes

Ingrédients

| | |
|-----------|-----------------------------------------------|
| 1,2 kg | côte couverte de bœuf suisse |
| | sel |
| 2 cs | huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL* |
| ½ bouquet | thym |
| 200 g | oignons |
| 1,6 kg | chou rouge |
| 2 cs | huile de colza HOLL |
| 3 dl | bouillon de légumes |
| 3 | feuilles de laurier |
| 6 | oranges |
| 4 cs | vinaigre de pomme |
| 4 cs | Birnel ou miel |
| | poivre noir du moulin |
| 600 g | farine pour knöpfli |
| 1,5 cc | sel |
| 4 dl | lait |
| 5 | œufs |
| 4 cs | beurre |

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

Préparation

- 1 | Sortir le rôti de bœuf du réfrigérateur 1 heure avant de le cuisiner.
- 2 | Saler la viande. Chauffer l'huile dans une poêle et saisir le rôti de tous les côtés pendant 8 minutes. Ajouter le thym. Déposer immédiatement la viande sur un plat préchauffé et la faire cuire 3 heures au four préchauffé à 80° C (à air chaud / chaleur supérieure et inférieure).
- 3 | Peler les oignons et les couper en lanières. Laver le chou, le parer, le couper en quatre et le râper en très fines lamelles. Chauffer l'huile de colza dans une poêle et y faire revenir les oignons et le chou. Ajouter le bouillon et les feuilles de laurier et faire cuire encore 60 minutes.
- 4 | Peler les oranges et les couper en dés. Ajouter au chou rouge et faire braiser le tout.
- 5 | En fin de cuisson, assaisonner le chou avec du vinaigre, du Birnel ou du miel, saler et poivrer.
- 6 | Pour les spätzlis, mélanger la farine et le sel dans un bol. Ajouter le lait et les œufs et battre le tout au robot ménager ou au mixeur pendant 6 minutes pour obtenir une pâte lisse et aérée.
- 7 | Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée. Faire fondre le beurre dans une grande poêle. Passer la pâte à spätzlis par portions à travers une passoire à spätzlis dans l'eau bouillante. Dès que les spätzlis remontent à la surface, les retirer à l'aide d'une écumoire et les mettre dans la poêle avec le beurre.
- 8 | Sortir la viande du four et la couper en tranches. Dresser avec le chou rouge et les spätzlis.

TRANCHER IMMÉDIATEMENT

Si vous utilisez un thermomètre à viande, retirez le rôti de bœuf du four dès que la température atteint 55° C (saignant) à 59° C (à point). Important: ne pas laisser reposer la viande cuite à basse température, la trancher et la servir immédiatement.



🕒 **Préparation**
60 minutes

🔥 **Cuisson à basse température**
3 heures

♥ **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
789 kcal | 50 g de protéines
29 g de lipides | 77 g glucides

C'EST ENCORE MEILLEUR RÉCHAUFFÉ

S'il y a des restes: les ragoûts se conservent 3-4 jours au réfrigérateur ou peuvent être congelés pour plus tard.

Ragoût de porc à la sauce au vin blanc et nouilles

pour 8 personnes

Ingrédients


| | |
|---------|-----------------------------------------------|
| 1,6 kg | ragoût de porc suisse |
| 4 | oignons |
| 600 g | carottes |
| 4 brins | romarin |
| | sel |
| 3 cs | farine |
| 2 cs | huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL* |
| 4 dl | vin blanc |
| 4 dl | fond de veau |
| 2 kg | chou plume |
| 2 | gousses d'ail |
| 4 cs | huile de colza HOLL |
| | piment |
| | poivre noir du moulin |
| 500 g | nouilles |
| 1 cs | beurre |
| 3,5 dl | crème |
| 1 | citron bio |

* 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 | Peler et hacher la moitié des oignons. Peler les carottes et les couper en cubes. Hacher le romarin.
- 3 | Saler le ragoût et le tourner dans la farine. Chauffer fortement l'huile dans une cocotte. Faire revenir le ragoût en 4-5 portions et le mettre dans un bol. Étuver l'oignon, les carottes et le romarin dans le fond de cuisson. Déglacer avec le vin blanc et le fond de veau. Ajouter le ragoût et laisser cuire le tout 5 minutes à feu moyen. Couvrir, mettre dans le four préchauffé à 160° C (150° C au four à air chaud) et laisser braiser pendant 2 heures.
- 4 | Laver les feuilles de chou plume, les détacher de la tige et les déchirer en petits morceaux. Cuire 6-7 minutes dans de l'eau salée bouillante. Verser l'eau et laisser égoutter.
- 5 | Peler et hacher le reste des oignons et l'ail. Chauffer l'huile dans une poêle, y faire étuver les oignons et l'ail. Ajouter le chou plume et étuver environ 5 minutes à couvert. Assaisonner avec du sel, du piment et du poivre.
- 6 | Cuire les nouilles al dente dans de l'eau salée. Égoutter et remettre dans la casserole avec le beurre.
- 7 | Ajouter la crème au ragoût et assaisonner avec du sel, du poivre et du zeste de citron râpé. Servir le ragoût avec le chou plume et les nouilles.

 **Préparation** 50 minutes **Cuisson braisée** 2 heures

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
912 kcal | 63 g de protéines
39 g de lipides | 62 g glucides


Poitrine de veau farci aux olives avec gersotto


pour 8 personnes

Ingrédients

| | |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1,2 kg | poitrine de veau suisse (aplatie au mieux par le boucher) |
| 300 g | chair à saucisse de veau suisse |
| 150 g | olives violettes ou noires, dénoyautées |
| 1 bouquet | herbes aromatiques, p. ex. persil, basilic, marjolaine, origan, poivre, sel |
| 2 | oignons |
| 2 cs | huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL* |
| 2 brins | romarin |
| 5 dl | bouillon de bœuf |
| 2 dl | marsala |
| 1 | oignon |
| 1 | gousse d'ail |
| 600 g | chou frisé |
| 8 dl | bouillon de poule |
| 1 cc | beurre |
| 200 g | orge perlée |
| 100 g | crème fraîche |
| 25 g | sbrinz, râpé |

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

 **Préparation** 40 minutes **Cuisson braisé** 60 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
682 kcal | 38 g de protéines
44 g de lipides | 26 g glucides

Préparation

1 | Hacher les olives. Hacher finement les herbes. Les mélanger à la chair à saucisse et poivrer. Étaler la poitrine de veau, saler et poivrer les deux côtés. Répartir la chair à saucisse dessus, en laissant un bord de 5 cm sur un côté long. Rouler et ficeler la viande.

2 | Peler et hacher les oignons.

3 | Chauffer l'huile dans une poêle, y saisir la viande de tous les côtés pendant 4-5 minutes, puis la mettre dans une cocotte avec les oignons et le romarin. Ajouter le bouillon et le marsala, faire braiser sur la grille inférieure du four préchauffé à 180° C (four à air chaud à 160° C) pendant 60-70 minutes, en arrosant de temps en temps.

4 | Pour le gersotto, éplucher et hacher l'oignon et l'ail.

5 | Laver le chou frisé, le parer, le couper en quatre et le tailler en fines lanières. Le cuire 6 minutes dans de l'eau bouillante salée, verser l'eau et égoutter. Réduire en purée la moitié du chou avec la moitié du bouillon.

6 | Dans une poêle, étuver l'oignon et l'ail dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter l'orge et mouiller avec le reste du bouillon. Laisser cuire jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé. Ajouter le chou en purée et finir de cuire le gersotto. Ajouter le reste du chou, la crème fraîche et le sbrinz, saler et poivrer.

7 | Sortir la viande du four et la laisser reposer à couvert pendant 10 minutes. Mixer le fond de braisage y compris les oignons, saler et poivrer. Trancher la viande, servir avec la sauce et le gersotto.



FARCE MÉDITERRANÉENNE

La chair à saucisse peut aussi être agrémentée de tomates séchées ou de poivrons à l'huile.

Hauts de cuisse de poulet en brioche et courge


pour 6 personnes


Ingédients

| | |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | hauts de cuisse de poulet suisse, sans os ni peau (à commander chez le boucher) |
| 12 tranches | lard à cuire de porc suisse |
| 1 bouquet | herbes du jardin mélangées, p. ex. thym, sauge, romarin, persil |
| 380 g | farine |
| 15 g | sucre |
| ½ cc | sel |
| ½ | cube de levure |
| 2 dl | lait tiède |
| 1 | œuf |
| 100 g | beurre |
| | poivre noir du moulin |
| 2 cs | moutarde à gros grains |
| | sel |
| 1,2 kg | courge (pesée épluchée) |
| 1 | oignon rouge |
| 1 bouquet | persil plat |
| 2 cs | huile de colza HOLL |
| 1 cs | paprika doux |
| 2 dl | bouillon de légumes |

Préparation

- 1 | Hacher les herbes.
- 2 | Mélanger la farine avec le sucre, le sel, la levure, le lait, l'œuf et la moitié des herbes et pétrir pendant 5 minutes en une pâte lisse. Couper le beurre en dés et l'incorporer petit à petit en pétrissant. Laisser reposer brièvement la pâte.
- 3 | Saler et poivrer l'intérieur des hauts de cuisse de poulet, les badigeonner de moutarde et parsemer avec le reste des herbes. Replier les hauts de cuisse.
- 4 | Partager la pâte en 6 boules de taille égale et les aplatir avec les doigts pour former des ronds de 14 cm de diamètre. Placer un haut de cuisse replié au centre et l'envelopper de pâte. Entourer chaque boule de 2 tranches de lard placées en croix et la déposer, côté fermeture dessous, sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Mettre au frais pendant au moins 3 heures avant la cuisson.
- 5 | Couper la courge en cubes. Peler et hacher l'oignon. Hacher le persil.
- 6 | Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir l'oignon. Ajouter la courge et faire revenir brièvement. Ajouter le paprika et le bouillon. Couvrir et cuire la courge jusqu'à ce qu'elle soit à peine tendre. Ajouter le persil à la fin. Saler et poivrer.
- 7 | Cuire les hauts de cuisse en brioche pendant 20 minutes dans le four à air chaud préchauffé à 180° C (chaleur supérieure et inférieure à 200° C). Laisser reposer 5 minutes. Servir avec la courge.

 **Préparation**
45 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
662 kcal | 32 g de protéines
32 g de lipides | 58 g glucides

CONSEIL

Les brioches au poulet sont également délicieuses froides.

Des cadeaux bien trouvés



Quel cadeau faire à ma collègue qui adore cuisiner? Ou à mon proche qui aime déguster un bon morceau de viande? Une chose est sûre: les produits de qualité de la région font toujours plaisir.

Offrez donc des chèques du boucher: un carnet de chèques pratique contenant cinq bons de CHF 10.- chacun. Ils sont disponibles et utilisables dans de nombreuses boucheries membres de l'Union Professionnelle Suisse de la Viande. Renseignez-vous auprès de votre boucherie.



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



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



Viande Suisse

aussi sur Facebook,
Instagram, Pinterest
et TikTok



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