

Mars 2010

Bon Appétit

Avec des
recettes
de Pâques
suisse

Traditions printanières

Bons conseils et recettes délicieuses
à base de viande suisse



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

Suisse. Naturellement.



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Suisse. Naturellement.



POLECONSULT

*Qui peut encore
avoir envie de
chercher des œufs?*



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

La tradition de la qualité

Chère lectrice, cher lecteur,

Dans notre pays, nous vivons près des paysans et de leurs animaux. Pour moi, il est naturel que ma viande vienne de ma région. Je connais personnellement les producteurs et suis ainsi en mesure de garantir une qualité encore meilleure. Tous mes produits sont certifiés SUISSE GARANTIE.

Mais je me sens également attaché aux traditions locales. Je fabrique mes propres spécialités charcutières. Chez moi, la tradition veut que les génisses soient abattues plus tard que la moyenne, et la viande est donc conservée plus longtemps sur l'os. Elle devient ainsi très tendre et son goût reste prononcé.

Les traditions que je perpétue sont typiques des professionnels de la viande que nous sommes. Nous nous efforçons tous d'offrir à nos clients des produits toujours plus spéciaux et d'une qualité toujours plus grande. Pour cela, il faut aussi que notre viande vienne à pratiquement cent pour cent de Suisse.



François et David Blanc, la tradition bouchère depuis deux générations à Châtel-St-Denis.

Le printemps et Pâques sont justement l'occasion de découvrir de nombreuses spécialités régionales. Par exemple le menu pascal classique du Tessin, contenant du cabri et que je vous présente dans ce livret. Mais également des saucisses légères fabriquées pour le printemps d'après de propres recettes, et que vous trouverez dans les prochaines semaines chez votre boucher.

Je vous souhaite donc un «bon appétit»!





Jeune, léger et printanier

Cette époque de l'année nous permet de cuisiner des choses uniques. Partout, la nature renaît et nous offre des saveurs fraîches et légères. Asperges, dent-de-lion, ail des ours et bien d'autres délicatesses ne sont disponibles que pendant une courte période. Leurs goûts délicats réveillent nos sens et ce sont des produits très sains, avec lesquels certaines viandes se marient particulièrement bien.

La saison des jeunes bêtes

Veau, cabri et agneau de lait sont les viandes typiques du printemps. Leur tendreté et leur goût délicat se marient parfaitement avec les fines herbes et les légumes de la saison. Le poulet convient également très bien avec ces produits.

Le cabri est recherché

Le cabri et l'agneau de lait sont disponibles quasiment uniquement au moment de Pâques. Ces deux spécialités sont rares, recherchées et donc onéreuses. Commandez impérativement cette viande à temps chez votre boucher.

Agneau suisse

Les Suisses préfèrent la chèvre au cabri. L'agneau, en revanche, peut aussi provenir d'animaux un peu plus âgés et est donc moins cher que le cabri. L'agneau indigène frais est disponible au printemps et en automne.

Il existe de très bonnes recettes régionales à base d'agneau. En tant que Fribourgeois,

je vous en recommande une de ma région natale: le ragoût d'agneau aux raisins (www.terroir-fribourg.ch)

Spécialités à l'ail des ours

Le printemps est aussi la saison de l'ail des ours. Pour fabriquer nos spécialités charcutières, l'épouse de mon fils ramasse les feuilles à la main dans les bois. L'ail des ours permet à de nombreuses boucheries d'offrir au printemps non seulement des saucisses, mais aussi des pestos, des marinades, etc. Il vaut la peine d'essayer!

Des délicatesses légères

Le jambon cru et la viande séchée sont également des viandes qui se marient très bien avec les herbes et les légumes de printemps. L'asperge n'est pas le seul produit à s'avérer meilleur avec du jambon cru. Pauvre en calories, la viande séchée vient compléter n'importe quel régime printanier et garantir l'équilibre dans l'alimentation.



Cabri rôti

au romarin, à la sauge, au citron et au marsala, et accompagné de carottes aux raisins secs

Ingrédients pour 4-6 personnes | Préparation: env. 90 min., temps de marinade: env. 2 h

INGRÉDIENTS

- 1 bouquet de romarin
- 1 bouquet de sauge
- 1 citron non traité
- 1 gigot de cabri suisse (env. 1,2 kg)
- Poivre du moulin, sel
- 1 dl de marsala
- 3-4 gousses d'ail
- 600 g de carottes
- 1 échalote
- 2 dl de vin blanc sec
- 30 g de beurre
- 30 g de raisins secs
- ½ bouquet de ciboulette

PRÉPARATION

- 1** | Equeuter les fines herbes et les couper finement. Passer le citron sous l'eau chaude, le peler finement à l'aide d'un zesteur, ôter la peau blanche à l'aide d'un couteau bien aiguisé et couper la chair en rondelles. Poivrer la viande et la frotter avec les fines herbes, le marsala et les zestes de citron. Laisser mariner au moins 2 heures.
- 2** | Peler l'ail et le couper grossièrement. Peler les carottes et les couper en bouchées. Peler l'échalote et la couper en petits dés.
- 3** | Faire cuire le cabri dans un four préchauffé à 180 degrés pendant 75 minutes. Ajouter le vin blanc au bout de 30 minutes.
- 4** | Pendant ce temps, faire chauffer le beurre dans une poêle et y faire blondir les dés d'échalote. Ajouter les carottes, saler légèrement, couvrir et laisser cuire à feu très doux pendant 10 à 12 minutes. Ajouter les raisins secs et laisser cuire encore 5 minutes. Couper grossièrement la ciboulette et mélanger légèrement.
- 5** | Retirer le gigot de cabri de la cocotte, le détacher de l'os, le couper en tranches et servir avec le jus de cuisson et les carottes.



Viande Suisse et traditions



La viande joue depuis toujours un rôle important dans notre pays. Coutumes, recettes et spécialités témoignent de cette longue tradition. Elles montrent la grande diversité régionale et un grand nombre de trésors culinaires ne demandent qu'à être découverts. C'est la raison pour laquelle nous vous invitons à un voyage de découverte dans les pages qui suivent.

Suisse. Naturellement.



Aujourd'hui, la viande préférée des Suisses est le porc, suivi du bœuf et de la volaille. Mais il n'en a pas toujours été ainsi. Jusqu'au XVI^e siècle, moutons et bœufs étaient les principaux fournisseurs de viande, et d'autres animaux étaient également détenus dans des cheptels beaucoup plus importants qu'aujourd'hui.

Les viandes de cabri et d'agneau ont toujours joué un rôle important à Pâques. Il vaut donc la peine d'y regarder d'un peu plus près.

Chèvre et cabri

La Suisse est considérée comme le berceau de la chèvre. Notre pays abrite toutes les races importantes du monde. Il y a cent ans, près d'un demi-million d'animaux vivaient ici, et la chèvre était également appelée la «vache du pauvre». A l'époque, les riches s'offraient la noble viande de poulet. Aujourd'hui, ces rôles sont inversés et les viandes de cabri et de chèvre sont considérées comme des délicatesses rares.

Le cabri met surtout l'eau à bouche des Suisses du sud de notre pays. Cette viande tendre et claire est une tradition dans les pays méditerranéens et incontournable dans la cuisine tessinoise, où c'est LE

classique du menu pascal (vous trouverez une recette correspondante dans ce numéro de «Bon Appétit»).

Dans le reste de la Suisse, on redécouvre peu à peu le cabri. La nouveauté est le «cabri des Alpes». Le terme désigne de jeunes animaux qui grandissent auprès de leur mère sur les alpages en été et qui sont abattus seulement lorsqu'ils ont entre huit et douze mois. Leur

viande est plus rouge et plus juteuse, mais sans goût de «bouc».

Mouton et agneau

Les moutons ont connu le même sort en Suisse que les chèvres. Au XVIII^e siècle, ils étaient d'importants fournisseurs de laine, de lait et de viande. Avec l'intensification de l'agriculture et l'abandon du principe d'auto-suffisance, la situation a considérablement évolué. On revient à la détention d'ovins depuis quelques années seulement, et la viande de ces animaux a trouvé de nombreux nouveaux amateurs. La viande d'agneau suisse est produite d'une manière écologique et proche de la nature.

Auparavant, l'agneau de Pâques était le produit traditionnel le plus connu pour préparer de la viande d'agneau. Aujourd'hui, on apprécie particulièrement certaines spécialités étrangères, et il existe ainsi une grande variété de recettes.

Plus d'infos

Pour connaître toutes les spécialités et la bonne méthode de préparation, le mieux est de questionner votre boucher. Car celui-ci propose souvent des produits locaux, ou bien il peut se procurer ce que vous désirez.

Plus d'infos sur la viande de cabri:

www.caprovis.ch

www.swiss-boer.ch

www.alpengitzi.ch

Plus d'infos sur la viande d'agneau:

www.caprovis.ch

www.engadinerschaf.ch

www.roux-du-valais.ch



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.



Poulet cuit au four avec citron, ail, sauge, vin blanc et oignons de printemps, et accompagné de riz aux amandes.

Ingrédients pour 4 personnes | Préparation: env. 80 min.

INGRÉDIENTS

- 1 poulet suisse d'env. 1200 g
- Sel, poivre du moulin
- 2 gousses d'ail
- ½ bouquet de sauge
- 1 citron non traité
- 1 botte d'oignons de printemps
- 3 cs d'huile d'olive
- 1 cc de paprika en poudre doux
- 3 dl de vin blanc sec
- 200 g de riz
- 40 g d'amandes effilées

PRÉPARATION

1 | Saler le poulet et poivrer l'intérieur et l'extérieur puis le déposer dans une cocotte. Peler l'ail et le couper très finement. Couper finement les feuilles de sauge, passer le citron sous l'eau chaude, enlever la peau et presser le jus. Parer les oignons de printemps et les couper en petits morceaux.

2 | Mélanger l'ail, la sauge, l'huile d'olive et le paprika en poudre et badigeonner le poulet avec cette préparation. Répartir les oignons de printemps, le vin blanc ainsi que le jus et le zeste du citron autour du poulet et faire cuire 60-75 minutes dans un four préchauffé à 175 degrés.

3 | Pendant ce temps, préparer le riz comme indiqué sur l'emballage, faire dorer sans graisse les amandes effilées dans une poêle, les verser sur le riz cuit et mélanger.

4 | Découper le poulet en portions et servir avec le jus de cuisson, les légumes braisés et le riz aux amandes.

Rôti d'épaule de veau aux échalotes, céleri branche, oignons de printemps et risotto aux fines herbes

Ingrédients pour 4-6 personnes | Préparation: env. 90 min.

INGRÉDIENTS



800 g d'épaule de veau suisse
Sel, poivre du moulin
1 bouquet de thym-citron
3 gousses d'ail
1 botte d'oignons de printemps
150 g de céleri branche
2 dl de vin blanc sec
1 échalote
1 feuille de laurier
60 g de beurre
250 g de riz pour risotto (p. ex. Arborio)
1 litre de bouillon de légumes très chaud
Cerfeuil, ciboulette, estragon: ½ bouquet de
chaque

PRÉPARATION

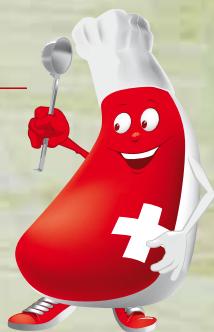
1 | Assaisonner l'épaule de veau avec du sel, du poivre et le thym-citron. Déposer la viande dans une cocotte avec les gousses d'ail puis mettre au four préchauffé à 180 degrés (160° C four à recirculation). Laisser cuire env. 30 minutes. Parer les oignons de printemps et le céleri puis les couper grossièrement en morceaux. Déglacer le rôti avec le vin blanc et ajouter les légumes préparés. Laisser cuire encore 30-45 minutes à la même température. Ajouter éventuellement un peu d'eau.

2 | Peler l'échalote, la couper en petits dés et la faire blondir avec le laurier dans 30 g de beurre. Ajouter le riz et faire également blondir. Verser en portion le bouillon très chaud sans cesser de remuer, jusqu'à ce que le risotto ait pris une consistance crémeuse mais que les grains de riz soient encore croquants. Hacher grossièrement les fines herbes et les ajouter avec le reste de beurre dans le risotto.

3 | Couper l'épaule de veau en tranches et servir aussitôt avec les légumes, le jus de cuisson et le risotto.







Quenelles

en sauce à la crème, servies avec des légumes de printemps coupés en dés et de petites bouchées feuilletées.

Ingrédients pour 4 enfants | Préparation: env. 35 min.

INGRÉDIENTS

- 1 grosse carotte
- 1 chou-rave
- 300 g de chair à saucisse de veau
- 30 g de beurre
- 1,5 dl de crème
- 1 dl de bouillon
- Sel, jus de citron
- 4 bouchées en pâte feuilletée
- ½ bouquet de cerfeuil
- ½ bouquet de ciboulette



PRÉPARATION

- 1** | Peler la carotte et le chou puis les couper en petits dés. Faire chauffer le beurre dans une poêle. A l'aide de deux cuillères à café, former de petites quenelles de chair à saucisse et les faire cuire de tous côtés dans le beurre pendant 3-4 minutes. Sortir les quenelles de la poêle et réserver au chaud.
- 2** | Verser les dés de légumes dans le gras de cuisson et faire revenir 2-3 minutes. Ajouter la crème et le bouillon, laisser mijoter jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux, saler légèrement et assaisonner avec le jus de citron. Mettre les quenelles dans la sauce, faire chauffer quelques instants et remplir les bouchées – préalablement passées au four – avec cette préparation.
- 3** | Avant de servir, parsemer de fines herbes coupées grossièrement.

Offrez du plaisir

En tant que professionnels de la viande, nous avons élaboré pour vous une idée-cadeau très spéciale: les chèques bouchers. Vous pouvez les acheter chez nous pour la somme de 50 francs (1 carnet de 5 chèques de 10 francs) ou bien individuellement (10 francs le chèque), et les remettre dans n'importe quelle boucherie UPSV. En décorant également les chèques avec nos spécialités, nous en faisons des présents riches en saveurs.



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

Votre boucherie: