

Septembre 2010

# Bon Appétit.

## Le goût des vacances

Bons conseils et recettes délicieuses  
à base de viande suisse

Avec une  
recette pour  
les enfants

Page 14



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

Suisse. Naturellement.



**VIANDE SUISSE**

Tout le reste n'est que garniture.

Suisse. Naturellement.



POLYCONSULT

# *Souvenirs de Suisse.*



**VIANDE SUISSE**

Tout le reste n'est que garniture.

# Des vacances qui durent

Chère lectrice, cher lecteur,

Personne n'aime voir s'éloigner l'été. Mais l'heure des adieux peut être reportée un tout petit peu grâce à une délicieuse recette venue d'un pays de villégiature où le soleil est roi. Le plaisir est alors doublé, car parmi les beaux souvenirs de l'étranger, on retient la grande qualité de la viande provenant de Suisse.

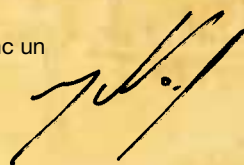
Pour moi et ma clientèle, il est évident que cette viande doit provenir de la région. Je veille à une bonne détention des animaux et à des trajets de transport courts jusque chez moi. C'est la raison pour laquelle je connais personnellement tous mes producteurs ici, dans le Jura.

En tant qu'«artisan boucher», je me suis totalement voué à la grande saveur de mes produits. Je fabrique moi-même pratiquement tout ce que je vends dans ma boucherie-charcuterie. En l'occurrence, les produits qui me tiennent particulièrement à cœur sont les spécialités charcutières vaudoises, car elles appartiennent à la tradition de ma région natale.

Nous, les professionnels suisses de la viande, offrons un conseil individuel pour garantir une bonne qualité. Nous exauçons vos vœux et

vous aidons du mieux que nous le pouvons. Votre boucherie stocke non seulement la viande d'une manière optimale, mais elle vous aide aussi à la préparer correctement. Et nous ne sommes satisfaits que si vous l'avez alors encore plus appréciée.

Je vous souhaite donc un  
«bon Appétit»!



José Naef dirige sa boucherie-charcuterie  
à Ste-Croix avec son épouse.

# Encore un peu de vacances

## pour vous

Ce numéro de «bon Appétit» vous aide à prolonger l'été encore un peu. Je vous présente ici quelques délicieuses recettes de pays étrangers. Et votre boucherie, qui vous aide et peut vous épargner beaucoup de travail, veille elle aussi à préserver l'ambiance de vacances.



### Coupée pour vous

Epais ou fin, morceaux individuels ou en un seul morceau, avec ou sans os: nous avons l'habitude de répondre à tous vos souhaits. Car chaque recette, chaque goût, chaque appétit est différent(e).

## Stockée pour vous

Le veau n'est pas du bœuf, et la grillade n'est pas la cuisson à basse température. Chaque sorte et chaque méthode de préparation nécessitent un stockage différent de la viande. Et personne ne sait faire cela aussi bien que votre maître-boucher. Dites-lui tout simplement quels sont vos projets.

## Conservée pour vous

Peut-être n'avez-vous pas toujours le temps de faire des courses. Cela n'est pas un problème, car nous pouvons mettre la viande sous vide pour vous permettre de la conserver quelques jours. Nous inscrivons la durée de conservation sur l'emballage. Vous pouvez également congeler notre viande suisse, car il s'agit de viande fraîche.

## Préparée pour vous

Si vous le souhaitez, nous allons encore un peu plus loin et vous préparons entièrement votre viande, jusqu'à la feuille de sauge fraîche sur la saltimbocca (que nous ne mettons pas si vous n'aimez pas la sauge).

## Mélangée pour vous

La viande hachée et la chair à saucisse ne sont pas de la «bouillie unitaire». Nous mélangeons les deux exactement comme l'exige votre recette et la hachons sous vos yeux. Parfois même à la main avec un couteau.

# Côtelette de veau à la sauge, au citron et au mascarpone

Ingrédients pour 4 personnes | Préparation env. 25 min

## INGRÉDIENTS

- 1 citron bio
- 1 branche de sauge
- 4 cs d'huile d'olive
- 4 côtelettes de veau suisse d'env. 200 g chacune
- Sel, poivre du moulin
- 3 cs de mascarpone



## PRÉPARATION

**1** | Râper finement le zeste de citron et presser le jus. Couper finement la sauge, la mélanger avec le zeste de citron et l'huile d'olive. Frotter les côtelettes de veau avec du poivre et les badigeonner avec le mélange de fines herbes, puis réserver au frais pendant au moins 2 heures.

**2** | Faire chauffer une poêle et y saisir les côtelettes 3 à 5 minutes de chaque côté. Sortir la viande et réserver au chaud. Mettre le mascarpone dans le gras de cuisson, mouiller avec le jus de citron et porter à ébullition. Bien mélanger, saler, poivrer et servir avec les côtelettes de veau.

Accompagner d'une baguette et de salade.





*Bon Appétit.* 7

# Viande de veau: une délicatesse



Un groupe de veaux fringants sur de la paille souple est l'incarnation d'une détention animale conforme aux règles de l'art. Mais justement, les formes de détention naturelles font qu'aujourd'hui, la viande de veau suisse ne présente plus une couleur claire qu'auparavant.

La tendreté de la viande de veau a toujours été quelque chose de particulier. A juste titre, car outre son goût délicat, le veau est pauvre en graisses et contient d'importantes vitamines ainsi que d'autres oligoéléments. Précisément dans la cuisine méditerranéenne légère, il joue un rôle important et ce n'est pas un hasard s'il entre dans la composition de deux des «recettes de vacances» présentées dans ce livret.

Nous, les Suisses, adorons notre viande de veau – et pas seulement dans la saucisse à rôti de St-Gall. Nous sommes habitués à ce qu'elle présente une couleur plus claire que celle de la viande de bœuf, et nous y voyons même une caractéristique de qualité.

Cette couleur claire a toutefois son prix. Elle nécessite un affouragement qui, selon les connaissances actuelles, ne tient pas suffisamment compte des besoins naturels. Les protéines du lait contribuent certes à rendre la viande plus tendre. Mais dès qu'un veau mange du foin ou d'autres fourrages grossiers



# dévoile ses couleurs

en sus des produits laitiers, la couleur de sa viande est plus rouge en raison du fer contenu dans le fourrage.

La détention en troupeaux avec sortie à l'air libre a montré que les veaux détenus de cette manière ont beaucoup plus de vitalité. C'est pourquoi il existe une nouvelle ordonnance sur la protection des animaux, qui prescrit entre autres l'accès au foin ou d'autres fourrages grossiers appropriés.

La couleur plus rouge de la viande de veau n'a aucune influence sur le goût et la tendreté de cette dernière. Elle est cependant une preuve de bonne santé des animaux et d'une détention et d'un affouragement conformes aux règles de l'art. C'est ainsi que l'on respecte et protège le bien-être des animaux dans notre pays. Une autre bonne raison qui explique pourquoi la viande suisse est tout simplement plus savoureuse.



## Au bonheur des animaux

A la fête champêtre Beef 2010, adultes et enfants pourront découvrir en direct en quoi consiste la détention animale conforme aux règles de l'art. Ils y obtiendront en outre des informations intéressantes sur la détention animale suisse et sur les tenants et aboutissants des cycles naturels.

**Fête champêtre Beef au Pfannenstiel (ZH),  
du 26.8 au 5.9.2010, [www.beef.ch](http://www.beef.ch)**



**VIANDE SUISSE**

Tout le reste n'est que garniture.

*Bon Appétit.* 9



# Curry de poulet au lait de coco et aux noix de cajou

Ingrédients pour 4 personnes | Préparation env. 45 min

## INGRÉDIENTS

600 g	de blanc de poulet suisse
1 cs	d'huile
1 grosse cs	de pâte de curry rouge
1	boîte de lait de coco (400 ml)
1	poivron rouge et 1 poivron vert
2 cs	de noix de cajou
1 ou 2 cs	de sucre de palme (magasin asiatique, ou remplacer par du sucre brun)
4 ou 5	feuilles de limette
1 ou 2 cs	de sauce pour poisson



## PRÉPARATION

**1** | Couper le poulet en dés. Dans une poêle, faire un peu chauffer l'huile, ajouter la pâte de curry et faire légèrement suer. Incorporer 5 cs de lait de coco et mélanger. Ajouter les morceaux de poulet et bien mélanger. Porter lentement à ébullition à feu doux. Incorporer le reste de lait de coco, couvrir et laisser mijoter doucement env. 25 minutes à feu doux.

**2** | Pendant ce temps, laver les poivrons et les couper en lanières. Dans une poêle, faire dorer les noix de cajou sans graisse, les laisser refroidir un peu et les hacher grossièrement.

**3** | Ajouter les poivrons, le sucre de palme et les feuilles de limette dans le curry, assaisonner délicatement avec la sauce pour poisson et laisser mijoter encore 4 à 5 minutes. Avant de servir, parsemer de noix de cajou.

Accompagner de riz de jasmin.

# Bœuf bourguignon

Ingrédients pour 4 personnes | Préparation env. 2,5 h

## INGRÉDIENTS

200 g	de petites échalotes
120 g	de lard persillé
1 kg	de viande d'épaule de bœuf suisse
	Sel, poivre du moulin
	Farine
8 cs	d'huile d'olive
2 feuilles	de laurier
1 branche	de romarin
2 branches	de thym
5 dl	de vin rouge sec
2 dl	de bouillon de bœuf
600 g	de pommes de terre farineuses
1 botte	de carottes
20 g	de beurre
1 branche	de menthe poivrée
½ cc	de raifort râpé
1 cs	de beurre froid



## PRÉPARATION

**1** | Eplucher les échalotes, couper le lard en lamelles. Couper la viande de bœuf en gros dés, saler et poivrer. Rouler la viande dans la farine et bien la battre. Dans une poêle, faire chauffer 2 cs d'huile, saisir la viande de chaque côté, ajouter le lard et les échalotes et faire revenir quelques instants. Ajouter le laurier, le romarin et le thym et déglacer avec un tiers du vin rouge. Laisser épaissir, mettre le concentré de tomates, déglacer avec le reste de vin rouge, puis verser le bouillon. Couvrir et laisser mijoter env. 2 h à feu doux.

**2** | Pendant ce temps, peler les pommes de terre et les faire cuire dans de l'eau salée. Egoutter, écraser et les mélanger avec le reste d'huile d'olive, puis saler. Peler les carottes et les faire revenir 8 à 10 minutes dans du beurre. Couper finement la menthe poivrée, mélanger et saler légèrement.

**3** | Sortir les fines herbes du bœuf bourguignon, assaisonner avec le sel, le poivre et le raifort, puis incorporer le beurre froid pour lier la sauce. Servir avec la purée de pommes de terre et les carottes à la menthe poivrée.





# Saltimbocca de veau avec risotto aux fines herbes et tomates-cerises braisées

Ingrédients pour 4 enfants | Préparation: env. 55 min

## INGRÉDIENTS



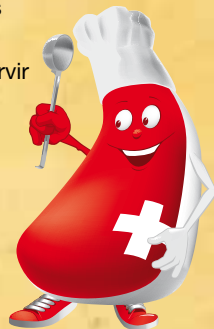
4	fines escalopes de veau suisse d'env. 120 g chacune
4 tranches	de jambon cru
4 feuilles	de sauge
	Cure-dents
1	oignon
4 cs	d'huile d'olive
120 g	de riz pour risotto (p. ex. Vialone)
Env. 5 dl	de bouillon de légumes
	Sel, poivre du moulin
	Jus de citron
½ bouquet	de cerfeuil, de ciboulette et de basilic grossièrement hachés
1 cs	de beurre
200 g	de tomates-cerises
40 g	de sbrinz coupé en fins copeaux

## PRÉPARATION

**1** | Garnir les escalopes de veau de jambon cru et de sauge, et fixer avec un cure-dent.

**2** | Eplucher les oignons et les couper en petits dés, les faire revenir dans 2 cs d'huile d'olive. Ajouter le riz et faire blondir tout en remuant. Mouiller avec un tiers du bouillon et laisser gonfler à feu doux sans cesser de remuer. Ajouter de temps à autre le reste de bouillon jusqu'à la consistance désirée. Assaisonner avec sel et poivre et le jus de citron. Ajouter les fines herbes et le beurre. Mélanger.

**3** | Dans une poêle, faire chauffer le reste d'huile d'olive et saisir les escalopes de veau 2 à 3 minutes de chaque côté. Saler et poivrer légèrement, puis réserver au chaud. Faire braiser les tomates 2 à 3 minutes dans la graisse de cuisson et servir avec les escalopes saltimbocca, le risotto et le sbrinz.



# Le plaisir garanti

Quand il s'agit de garantir réellement l'origine suisse d'une denrée alimentaire, il n'y a qu'un seul signe de reconnaissance sûr pour cela. SUISSE GARANTIE est la seule marque d'origine pour laquelle producteurs et transformateurs doivent se faire certifier et régulièrement contrôler. Je m'engage personnellement pour cette protection des véritables produits agricoles suisses, parce que la meilleure qualité en vaut la peine.

**Pour en savoir plus à ce sujet, consultez:**  
[www.suissegarantie.ch](http://www.suissegarantie.ch)



Votre boucherie: