

Février 2011

Bon Appétit.

Sur la piste du plaisir

Bons conseils et délicieuses recettes
à base de viande suisse

Des soirées
sympathiques
sans se
compliquer la vie.
A partir de la
page 4



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

Suisse. Naturellement.



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Suisse. Naturellement.



POLYCONSULT

*Le secret des
courbes parfaites.*



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Installez-vous confortablement

Chère lectrice, cher lecteur,

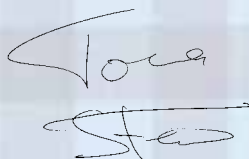
Les pistes de ski refont le plein en ce moment. Rien d'étonnant à cela, car ici, l'hiver nous offre ses plus belles journées alors qu'en bas, tout n'est que grisaille. Cependant, après avoir passé la journée dehors dans la neige, on n'a plus envie de rester longtemps en cuisine le soir. Pour être tranquille, un petit détour par la boucherie vaut la peine. Car ici, nous avons préparé beaucoup de choses pour vous. Même les recettes sur les pages suivantes vous facilitent la vie et la rendent succulente.

Bien entendu, je suis particulièrement fier de mes spécialités des Grisons. Les recettes, mais aussi la viande proviennent évidemment de la région. Comme chez moi, il y a beaucoup de choses à découvrir et à savourer dans les boucheries locales. Et ce quel que soit l'endroit où vous passez vos vacances en Suisse.

Comme tous les bouchers suisses, je mise moi aussi totalement sur la grande qualité.

Lorsque les animaux ont mené une vie agréable, on le constate ensuite par rapport à leur viande. Avec un bon stockage et de délicieuses spécialités propres au boucher, le plaisir est alors à son apogée.

Et maintenant – dans tous les sens du terme – bon Appétit!



Tona Steier,
gérant de la boucherie Spies,
Lenzerheide

Enchanter – tout simplement

Un délicieux repas pour une petite balade sympathique qui met en appétit? Avec notre aide, cela devient une promenade. Laissez-vous choyer – même sur le plan culinaire.





En voyage de découverte

Les vacances sportives sont le moment idéal pour découvrir les spécialités carnées de votre lieu de villégiature. Pour ce faire, les boucheries locales ont souvent déjà tout préparé. Comme la soupe à l'orge des Grisons aux saucisses fumées d'Engadine que je propose.

Variations autour du fromage d'Italie

Votre boucherie a la chair à saucisse fraîche – et vous apportez au fromage d'Italie votre petite note gustative avec les ingrédients: poivre, champignons, poivrons, etc. Ensuite, vous enfournez à 120 degrés dans un plat allant au four.

Pour obtenir une surface croustillante, la chaleur superficielle ne doit être augmentée qu'en fin de cuisson.



Astuce: l'assiette froide

Une assiette froide ne convient pas uniquement pour l'apéritif. Enrichie des spécialités locales, elle peut ravir les papilles pendant toute une soirée. Il suffit de la commander la veille – et il ne reste plus qu'à savourer.

Terminé!

Votre boucherie vous propose beaucoup de choses prêtes à poêler ou à passer au four. Assaisonnées, décorées et portionnées dans des moules pratiques. Il ne vous reste que la garniture à préparer. C'est-à-dire que vous optez pour un menu tout prêt, comme beaucoup d'entre nous en préparons quotidiennement. Vous pouvez ensuite passer directement à table.





Côtelettes de porc doubles cuites au four en croûte de citron avec des légumes pour ratatouille.

Ingrédients pour 4 personnes | Temps de préparation: env. 45 min

INGRÉDIENTS

- 1 grosse courgette
- 1 grosse aubergine
- 1 poivron rouge
- 4 grosses tomates
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre du moulin
- 6 cs d'huile d'olive
- 4 branches de thym
- 2 côtelettes de porc suisse doubles (d'env. 400 g chacune)
- 1 citron non traité
- 2 cs de chapelure
- 1 cs de beurre, à température ambiante

PRÉPARATION

1 | Nettoyer les légumes et les couper en dés. Peler les oignons et l'ail, couper les oignons en quatre et laisser les gousses d'ail entières. Déposer le tout sur une tôle, puis saler et poivrer généreusement. Napper de 4 cs d'huile d'olive et ajouter le thym.

2 | Dans une poêle, faire chauffer le reste d'huile d'olive et saisir les côtelettes de porc de tous côtés pendant 3 à 4 minutes. Saler, poivrer, puis déposer la viande sur la tôle avec les légumes.

3 | Passer le citron sous l'eau chaude et râper finement la peau. Mélanger le zeste avec la chapelure et le beurre, puis étaler la préparation sur les côtelettes.

4 | Faire cuire entre 25 et 30 minutes au four préchauffé à 165 degrés. Verser du jus de citron selon son goût et servir aussitôt.







Suisse. Naturellement.



«Une rondelle de saucisse»

Les spécialités carnées échaudées font la fierté de nombreux maîtres-bouchers. Chacun a ses propres recettes, et les saucisses, le fromage d'Italie et les charcuteries en tranches recèlent une multitude de saveurs plus délicates les unes que les autres à vous faire découvrir.

On réalise généralement ses premières expériences avec la viande grâce à la charcuterie en tranches qu'un maître-boucher met un jour dans votre main alors que vous êtes encore un enfant. Si cela lui a plu, l'enfant devenu adulte fera maintes fois dans sa vie la queue à la boucherie pour se ravitailler en délicatesses à base de viande échaudée.

Cette préférence n'est pas due au hasard. De nombreux professionnels de la viande sont de véritables artistes lorsqu'ils créent de telles spécialités, et leurs saucisses et autres variations autour du fromage d'Italie et des charcuteries en tranches sont des délicatesses irrésistibles. Les recettes correspondantes sont souvent des secrets bien gardés, même lorsqu'il s'agit d'un classique comme le cervelat. Car ici aussi, il reste encore quelques trucs à affiner aux niveaux de la préparation, de l'assaisonnement ou encore du fumage.

Ce qui n'est pas un secret, en revanche, c'est que pour fabriquer de bons produits, on se doit d'utiliser uniquement les meilleurs ingrédients.

La variété qui en découle est cependant gigantesque. On trouve des spécialités régionales telles que la saucisse de langue bernoise ou la saucisse au jambon d'Hallau. Sans oublier les saucisses de Lyon, de bière et au foie à tartiner, les cervelats et la mortadelle. Ou encore des spécialités maison comme seule votre boucherie en propose.

Même en ce qui concerne le fromage d'Italie et les charcuteries en tranches, le choix est immense, car on varie ici avec un grand nombre d'ingrédients raffinés. Mais le point commun à toutes ces délicatesses, c'est qu'elles sont fabriquées avec de la viande suisse. Et pour cela, on n'hésite pas à revenir encore et encore faire la queue chez le boucher.



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.


Bon Appétit. 9






Poêlée de spaetzli à la saucisse à rôtir de veau et aux échalotes, petits pois, poivrons et sbrinz.

Ingrédients pour 4 personnes | Temps de préparation: env. 25 min

INGRÉDIENTS



1	échalote
1	poivron jaune
4	saucisses à rôtir de veau suisses
2 cs	d'huile d'olive
150 g	de petits pois fins
250 g	de spaetzli (frais, du rayon frais)
100 ml	de bouillon de légumes
	Sel et poivre du moulin
1 bouquet	de ciboulette
80 g	de sbrinz râpé



PRÉPARATION

- 1 | Peler les échalotes, nettoyer les poivrons et couper le tout en lanières. Couper les saucisses à rôtir de veau en rondelles.
- 2 | Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et y faire blondir les échalotes. Ajouter les rondelles de saucisse à rôtir de veau et saisir le tout. Incorporer les poivrons, les petits pois et les spaetzli, déglacer avec le bouillon et faire cuire 5 à 6 minutes sans cesser de remuer, jusqu'à ce que le liquide soit presque totalement absorbé.
- 3 | Saler et poivrer. Ciseler la ciboulette et parsemer de sbrinz râpé. Servir aussitôt.

Poulet

mariné au miel et au romarin, accompagné de pommes de terre et de légumes.

Ingrédients pour 4 personnes | Temps de préparation: env. 65 min

Conseil

Vous pouvez également faire découper le poulet par votre boucher!

INGRÉDIENTS

- 1 poulet suisse (d'env. 1200 g)
- 2 cs de miel
- 6 cs d'huile d'olive
- 1 cc de paprika doux en poudre
- 1 cs d'aiguilles de romarin
- Sel et poivre du moulin
- 2 gousses d'ail
- 800 g de pommes de terre (fermes à la cuisson)
- 400 g de carottes
- 2 bulbes de fenouil

PRÉPARATION

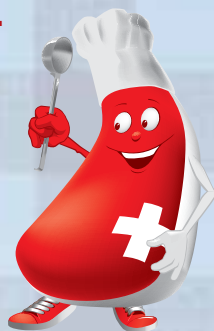
- 1** | A l'aide d'un couteau acéré, couper le poulet en 8 morceaux. Mélanger le miel avec 3 cs d'huile d'olive, le paprika en poudre, le romarin et du sel jusqu'à obtention d'une préparation lisse. Déposer les morceaux de poulet sur une tôle et les badigeonner généreusement de marinade au miel.
- 2** | Peler l'ail et les carottes, bien laver les pommes de terre et nettoyer le fenouil. Couper le tout en dés et déposer sur la tôle avec la viande. Saler, poivrer et napper avec le reste d'huile d'olive.
- 3** | Faire cuire entre 50 et 55 minutes au four préchauffé à 180 degrés.





Boulettes de viande aux lanières de carotte, sauge et lard.

Ingrédients pour 4 portions enfants | Temps de préparation: env. 35 min



INGRÉDIENTS

2	oignons
1	grosse carotte
500 g	de bœuf suisse haché
	Sel et poivre du moulin
1	œuf
1 branchette	de sauge
env. 12 tranches	de lard suisse fumé
30 g	de beurre
1 cs	d'huile d'olive
2 dl	de bouillon
2 dl	de crème entière
1 cs	de câpres
	Jus de citron



PRÉPARATION

1 | Boulettes de viande:

peeler les oignons et les couper en petits dés. Peler la carotte et la râper grossièrement. Saler et poivrer généreusement la viande hachée, et bien mélanger avec la carotte, l'œuf, la moitié des oignons et la sauge grossièrement hachée. Former 12 boulettes de taille à peu près égale et envelopper chacune d'elles d'une tranche de lard.

2 | Dans une poêle, faire chauffer le beurre et y faire cuire les boulettes de viande de tous côtés pendant 12 à 15 minutes.

3 | Pendant ce temps, faire blondir le reste des oignons dans l'huile d'olive, ajouter le bouillon et la crème et laisser mijoter 5 à 6 minutes jusqu'à obtention d'une préparation crémeuse. Incorporer les câpres, saler, poivrer et ajouter du jus de citron. Faire chauffer quelques instants et servir aussitôt.

Accompagner d'une purée de pommes de terre.



Suisse. Naturellement.



*Super-
combiné.*



Viande Suisse sera sponsor officiel de la Swiss-Ski House aux Championnats du Monde de ski à Garmisch-Partenkirchen du 7 au 20 février.



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Votre boucherie:

IMPRESSUM | Edition et rédaction: Proviande, Viande Suisse, Berne, www.viandesuisse.ch | Union Professionnelle Suisse de la Viande UPSV, Zurich, www.carnasuisse.ch | **Recettes et Foodstyling:** Christian Splettstösser, Riehen, www.dersplett.com | **Photographie:** Jules Moser, Berne, www.jules-moser.ch | **Concept, mise en page et texte:** Polyconsult AG, Berne, www.polyconsult.ch
Veuillez adresser vos remarques et souhaits à: Rédaction «bon Appétit», Proviande Viande Suisse, case postale 8162, 3001 Berne