

Janvier 2012

# Bon Appétit.

## Manger bon marché

Bons conseils et délicieuses recettes  
à base de viande suisse

De  
nouvelles  
recettes  
à découvrir!



**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 rôti dominical  
bon marché.*



**VIANDE SUISSE**

Tout le reste n'est que garniture.

# Une affaire rondement menée

Chère lectrice, cher lecteur,

Par chance, on redécouvre toutes les saveurs que peut offrir un animal entier. Bon nombre de morceaux sont très bon marché, bien que cela reste toujours de la viande suisse de grande qualité. Inspirez-vous des conseils et des recettes fournis dans ce livre!

Mon épouse et moi-même saluons cette tendance à la diversité. Nous procédons nous-mêmes à l'abattage ici, à Lützelflüh, et les animaux sont élevés tout près. Nous nous appliquons à mettre à profit tout l'animal – c'est une question de respect. Nous utilisons tous les morceaux pour produire nos spécialités. Nous sommes en l'occurrence particulièrement fiers de nos saucisses. Comme tout maître-boucher suisse, j'ai mes propres recettes, pour lesquelles j'utilise uniquement les meilleurs ingrédients.

Un couple plein de ressources:  
Monika et Adrian Gygax, bouchers à Lützelflüh

Quasiment tout mon assortiment provient de l'Emmental et les clients apprécient cela. Mais c'est mon épouse qui vous parlerait le mieux de la clientèle, avec laquelle elle entretient tous les jours le contact. Elle et moi formons une équipe bien rodée qui conduit au succès de notre exploitation. Mais c'est exactement pareil dans de nombreuses autres boucheries suisses.

Nous vous souhaitons un très «bon appétit» depuis la patrie de Gotthelf.

*A. Gygax* *M. Gygax*







## Délicatesses du boucher

Nous transformons de nombreux morceaux de l'animal en des spécialités faites maison. Nous, les maîtres-bouchers suisses, sommes en l'occurrence particulièrement fiers de la diversité des spécialités charcutières, et pas seulement en raison de la mise en valeur écologique. En effet, nos saucisses offrent des expériences gustatives en toute occasion et sont toujours faciles à préparer. Même le prix est intéressant.



## Cuisson braisée et à l'eau

Pour les deux modes de préparation les plus courants concernant les morceaux bon marché, il vous faut un fait-tout, avec plus ou moins de liquide à l'intérieur.

- Pour la cuisson à l'eau, on cuisine avec beaucoup de liquide (viande recouverte) juste en dessous du point d'ébullition. On obtient au final non seulement une viande tendre mais également un délicieux bouillon (exemples: salade de bouilli, bœuf bourguignon).
- Pour la cuisson braisée avec peu de liquide, le temps de cuisson doit être assez long pour un résultat fondant à souhait. Dans ce cas, cela ne pose aucun problème de réserver au chaud pendant un long moment, de réchauffer ou de congeler (exemples: rôti, ragoût, osso-buco).

Ces deux méthodes de cuisson demandent du temps. Mais elles vous laissent du temps libre, car la viande acquiert d'elle-même toutes ses saveurs.



# L'avantage de la diversité

Les morceaux de viande bon marché vous font profiter d'une étonnante diversité de saveurs. Grâce à nos conseils et à nos recettes, le bon choix et la bonne préparation deviennent un jeu d'enfant.

Plus d'infos sur le thème de la transformation de la viande:

[viandesuisse.ch/bonappetit](http://viandesuisse.ch/bonappetit)

## Votre conseiller pour tout

Certains modes de préparation sont peut-être encore nouveaux pour vous. Ne craignez pas de prendre conseil auprès de nous pour réussir. Les recettes présentées dans ce livret vous fournissent déjà de premières suggestions. Nous vous aidons volontiers!

## Un succulent jarret

Le jarret braisé est une délicatesse appréciée et beaucoup moins calorique qu'on ne pourrait penser. Les jarrets de veau sont courants. Mais les jarrets de bœuf ou de porc sont également excellents. Ils ont un goût plus intense, permettent de varier les plaisirs et coûtent bien moins cher. Pour plus de sécurité, commandez les jarrets de bœuf ou de porc 2 ou 3 jours à l'avance.


## Pour les amateurs/amatrices

Tout le monde n'aime pas les abats. Mais, sur commande, nous fournissons aux amateurs tout ce qui leur tient à cœur. Le foie est notamment très riche en précieux minéraux et vitamines. Il provient du veau ou du porc (moins cher). Le foie doit toujours être frais et vous ne devez jamais le réchauffer, car, sinon, il devient dur. Le temps de préparation très court et le peu de travail qu'il requiert rendent le foie encore plus attractif. Mis à part du sel et du poivre, on lui ajoute seulement un peu d'oignons, de fines herbes et de vin blanc.

# Jambonneau de porc braisé au miel, au beurre, aux oignons et aux légumes

Ingrédients pour 4 personnes | Temps de préparation: env. 45 min; temps de cuisson: env. 135 min

## INGRÉDIENTS

- 
- 4 jambonneaux de porc suisse d'env. 450 g chacun
  - Sel, poivre du moulin
  - 2 cs d'huile végétale
  - 120 g de beurre
  - 3 cs de miel liquide
  - 2 feuilles de laurier
  - 2-3 clous de girofle
  - 3 dl de bouillon
  - 2 oignons
  - 3 carottes
  - 150 g de céleri-rave

## PRÉPARATION

**1** | Saler et poivrer les jambonneaux, les saisir de tous côtés dans l'huile bien chaude et les disposer dans un plat allant au four. Faire fondre le beurre et le miel dans une petite poêle, ajouter le laurier et les clous de girofle, bien mélanger le tout. Badigeonner les jambonneaux de ce mélange. Dans le plat, ajouter le bouillon, les oignons partagés en deux et les légumes coupés grossièrement avec les jambonneaux.

**2** | Faire cuire au four préchauffé à 175° C pendant env. 2 heures. Arroser de temps en temps la viande avec le fond de cuisson.

**3** | Sortir les jambonneaux du plat et les réserver au chaud. Selon son goût, laisser mijoter quelques instants le fond de cuisson, saler et poivrer. Servir ensuite avec la sauce sur des assiettes préalablement chauffées.

Servir avec un couscous de légumes.







# Bon, bon marché et écologique!

La viande suisse fournit une bonne garantie. Elle provient d'animaux issus d'une détention conforme aux règles de l'art et est produite par une agriculture respectueuse de l'environnement. En ne consommant pas uniquement les morceaux chers, vous agissez de manière particulièrement durable.

Aucun animal ne se compose que de filet et de côtelettes. Entre le nez et la queue, il existe encore beaucoup d'autres morceaux de viande, chacun convenant à différentes formes de préparation. Si l'on connaît ici les bonnes recettes, on revit une merveilleuse expérience gustative à chaque repas. Les recettes présentées dans ce numéro en sont de bons exemples.

## Bon pour l'environnement

Si l'on consomme les morceaux nombreux et variés de l'animal, on fait un geste écologique. En effet, tous les morceaux de cette précieuse denrée alimentaire peuvent ainsi être transformés de la meilleure manière qui soit. Notamment grâce à la cuisson à l'étuvée et à l'eau, on réussit en l'occurrence des plats savoureux.

Beaucoup de bonne viande était également transformée en délicieuses soupes – notamment celle des poules à bouillir. Mais, mal-

heureusement, nous n'en mangeons presque plus et c'est pourquoi la plupart des poules pondeuses (encore jeunes) doivent être incinérées. Il n'y a pas de quoi en être fier. Vous pouvez préparer la recette présentée aux pages 12/13 aussi bien avec une poule à bouillir qu'avec un poulet normal. Essayez-la!

## Bon pour le porte-monnaie

Pour les morceaux de viande «moins nobles», le fait qu'ils soient bien moins chers est un véritable plus. En tant que viande suisse, ils ont pourtant les mêmes qualités qu'un filet: sévèrement contrôlés, issus de notre agriculture durable et d'animaux détenus dans les règles de l'art.

Mangez écologique. La nature, les animaux et votre porte-monnaie le méritent bien. Sans oublier votre plaisir personnel.

Plus d'infos sur le thème de viande et l'écologie:

[viandesuisse.ch/bonappetit](http://viandesuisse.ch/bonappetit)





**VIANDE SUISSE**

Tout le reste n'est que garniture.

*Bon Appétit.* 9





# Foie de veau aux oignons, aux poires et au zeste de citron

Ingrédients pour 4 personnes | Temps de préparation: env. 50 min

## INGRÉDIENTS

600 g	de foie de veau suisse
	Poivre du moulin
1	citron bio
2-3	oignons rouges
2	petites poires fermes
2 branches	de sauge
2 cs	d'huile d'olive
2,5 dl	de vin rouge sec
	Sel
60 g	de beurre froid



**3** | Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajouter les lanières de foie de veau et faire dorer 3 à 4 minutes sans cesser de remuer. Sortir la viande de la poêle et la réserver au chaud.

**4** | Incorporer le zeste de citron, les oignons et les lamelles de poires, et faire blondir quelques instants. Déglacer avec le vin rouge et faire bouillir. Remettre le foie de veau dans la poêle. Saler et poivrer, porter à ébullition, puis incorporer le beurre froid et la sauge à feu moyen.

**5** | Dresser immédiatement sur des assiettes préalablement chauffées et servir.

## PRÉPARATION

**1** | Couper le foie de veau en fines lanières, poivrer généreusement et réserver à couvert.

**2** | Laver le citron à l'eau chaude, le peler finement à l'aide d'un couteau économe. Peler les oignons et les couper en fines rondelles. Laver les poires, les couper en deux, les épépiner et les couper également en fines lamelles. Equeuter la sauge et la couper finement.

Servir avec une polenta aux fines herbes.




# Mijotée de poulet corsée

Ingrédients pour 4-6 personnes

Temps de préparation: env. 45 min; temps de cuisson: env. 75 min

## INGRÉDIENTS

- 
- 1 poulet suisse ou poule à bouillir (env. 1200 g)
  - 1 oignon
  - 2 clous de girofle
  - 350 g de carottes multicolores
  - 150 g de céleri-rave
  - 1 feuille de laurier
  - 10 grains de poivre noir
  - Sel
  - 1 poireau
  - Poivre du moulin
  - Muscade
  - 3 branches de persil

## PRÉPARATION

**1** | Mettre le poulet dans une grande poêle et recouvrir d'eau froide. A feu moyen, porter lentement à ébullition. Ecumer soigneusement à l'aide d'une louche.

**2** | Peler les oignons et y piquer les clous de girofle. Peler 2 carottes et le céleri, les couper grossièrement et les ajouter à la poule. Incorporer le laurier et les grains de poivre. Saler légèrement. Laisser mijoter lentement pendant 60 minutes à feu moyen.

**3** | Pendant ce temps, nettoyer les légumes restants, les peler et les couper finement selon son goût.

**4** | A la fin de la cuisson, sortir le poulet du bouillon, le laisser refroidir un peu et détacher la viande. Passer le bouillon au tamis fin, le verser dans une poêle et le faire bouillir.

**5** | Assaisonner avec le sel, le poivre et la muscade. Incorporer les légumes coupés et les faire cuire 6 à 8 minutes de sorte qu'ils restent fermes.

**6** | Hacher grossièrement le persil. Incorporer le poulet et le persil dans la mijotée et faire réchauffer quelques instants.

Servir avec une baguette de pain.









# Soupe de bœuf aux fines lanières de légumes et boulettes de viande hachée



Ingrédients pour 4 portions enfants

Temps de préparation: env. 35 min; temps de cuisson: env. 135 min

## INGRÉDIENTS



500 g	de bouilli de bœuf suisse (p.ex. grumeau maigre)
200 g	de bœuf suisse haché
1	oignon
2	carottes
150 g	de céleri
	Sel
4	grains de poivre
100 g	de chou frisé
½ bouquet	de ciboulette
1	jaune d'œuf
	Poivre du moulin
	Paprika doux en poudre

## PRÉPARATION

- 1 | Plonger le bouilli dans de l'eau froide, couvrir et porter lentement à ébullition. Ecumer soigneusement à l'aide d'une louche. Couper les oignons en deux, couper grossièrement 1 carotte et 100 g de céleri. Les incorporer dans le liquide avec le sel et les grains de poivre, et faire cuire env. 2 heures à feu moyen jusqu'à ce que la viande soit tendre.
- 2 | Pendant ce temps, peler la carotte et le céleri restants, nettoyer le chou frisé et couper le tout en fines lanières.
- 3 | Sortir la viande du bouillon et la couper en bouchées. Passer le bouillon au tamis fin, le verser dans une poêle et le faire chauffer à nouveau.
- 4 | Ciseler finement la ciboulette et la mélanger avec le jaune d'œuf et le bœuf haché. Assaisonner avec du sel, du poivre et du paprika en poudre. Former des boulettes à l'aide d'une cuillère à café, les plonger dans le bouillon brûlant et laisser cuire entre 4 et 5 minutes.
- 5 | Ajouter les lanières de légumes, laisser cuire à nouveau 3 à 4 minutes, puis servir.

Servir avec du pain.

*Bon Appétit.* 15





## Manger bon marché: grâce au haché et aux pâtes offertes!

Si vous achetez 500 grammes de viande hachée suisse, nous vous offrons un paquet de spaghettoni n.7 Barilla. En janvier, mois des économies, de nombreuses boucheries UPSV vous font ce cadeau. Demandez-le. Dans la limite des stocks.



Votre boucherie: