

Mars/Avril 2012

# Bon Appétit.

## Légères et tendres

Bons conseils et délicieuses recettes  
à base de viande suisse

Recettes  
printanières à  
base de viande  
de veau



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

Suisse. Naturellement.



**VIANDE SUISSE**

Tout le reste n'est que garniture.

Suisse. Naturellement.



POLYCONSULT

*Faites de chaque salade  
une assiette fitness.*



**VIANDE SUISSE**

Tout le reste n'est que garniture.

# Savourer le début de saison!

Chère lectrice, cher lecteur,

Le printemps est l'époque des tendres saveurs. Légumes, salades, fines herbes et viande jeune arrivent maintenant tous frais sur le marché, et sont les meilleurs alliés pour concocter un délicieux repas pascal. Ne passez pas à côté de ces délicatesses!

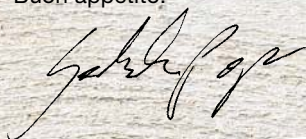
C'est aussi la saison du veau en ce moment. Cette viande est légère et son goût raffiné se marie au mieux avec les nombreuses garnitures printanières. Essayez mes propositions de recettes!

Dans la cuisine tessinoise, la viande de veau entre dans la composition de nombreux mets gourmands: saltimbocca, involtini ou encore uccelli scappati... pour n'en citer que quelques-uns. Dans notre boucherie,

ces délicatesses sont faites maison, et en exclusivité aussi une luganiga à base de veau suisse.

Notre entreprise familiale est dirigée déjà par la troisième génération. Nous acquérons nos clients avec des spécialités, de la viande suisse de grande qualité et un service compétent et personnel. Cette recette caractérise toute bonne boucherie suisse qui se respecte – qu'elle soit sur le versant sud ou sur le versant nord du Gothard.

Buon appetito!



Macelleria Marsa à Bellinzona:  
Gabriele Papa (à gauche) avec son frère Lorenzo



# La viande printanière idéale

La viande de veau mérite un traitement particulier. Car sa tendreté et son goût raffiné doivent être totalement mis en valeur. Lisez ici comment en profiter pleinement.





## Conserver l'arôme

Pour permettre à la viande de veau de conserver son goût délicieux, c'est nous, les bouchers, qui nous chargeons de son stockage. Son arôme délicat ne devrait pas être masqué par des épices ou des garnitures lors de la préparation. Mais à cette saison, le veau s'accompagne de presque tout ce qui arrive frais sur le marché.

## Préparer correctement

Les morceaux à cuisson rapide tels qu'escalopes, steaks, côtelettes ou émincés, cuisent à feu très vif et très peu de temps. Ne craignez pas de les faire cuire un peu moins longtemps encore que d'ordinaire, parce que la viande de veau peut parfaitement être rosée à l'intérieur. Elle reste ainsi particulièrement juteuse et tendre. Même les grosses pièces à rôtir, qui sont particulièrement tendres, cuisent de ce fait moins longtemps que la viande de bœuf ou de porc. Laissez-nous vous conseiller si vous n'êtes pas sûr(e) de vous.

## Déjà préparé

La poitrine de veau farcie ou le cou roulé sont des plats raffinés à base de viande de veau, qui demandent un peu plus de travail pour la préparation. Mais sachez que nous pouvons volontiers le faire pour vous.

## Spécialités de veau

Le veau offre des saveurs introuvables chez d'autres animaux: des morceaux tels que le jarret ou le foie en sont deux exemples. Je vous recommande vivement aussi les rognons de veau. Ils se préparent comme le foie, et c'est un régal!

Les ris sont également savoureux dans une farce de vol-au-vent. De nombreuses boucheries vous proposent ce type de farces toutes prêtes.

## Cuisson grillée

Bien entendu, la viande de veau est succulente également grillée. Pour conserver son goût naturel, il ne faut pas utiliser de marinades au goût prononcé, mais se limiter à un assaisonnement classique.

Plus d'infos sur la viande de veau:

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






# Tartare de veau

## à la moutarde de figues, aux câpres, aux oignons de printemps et à la citronnelle

Ingrédients pour 4 personnes | Temps de préparation: env. 20 min

### INGRÉDIENTS



400 g de filet mignon de veau suisse  
2-3 petits oignons de printemps  
2-3 cc de moutarde de figues  
1-2 cc de câpres  
3 jaunes d'œufs  
Sel, pétales de piment, poivre du moulin  
½ bouquet de citronnelle  
1 citron

### PRÉPARATION

**1** | Couper le filet mignon de veau en petits dés à l'aide d'un couteau bien aiguisé et hacher finement. Couper les oignons de printemps en tous petits dés et les mélanger avec la viande en ajoutant la moutarde de figues, les câpres et les jaunes d'œufs. Assaisonner généreusement avec du sel, des pétales de piment et du poivre, et bien mélanger.

**2** | Couper finement la citronnelle. Passer le citron sous l'eau chaude et râper finement la peau. Couper ensuite le citron en deux et presser le jus. Ajouter à la viande la citronnelle et le citron, mélanger et assaisonner de jus de citron selon son goût.

Accompagner de pain paysan consistant.

#### Conseil

Vous pouvez également demander à votre boucher de hacher finement le filet mignon de veau.



# De bonnes raisons de choisir la viande de veau suisse

Qu'il s'agisse de préparer un repas pascal festif ou d'observer un régime printanier équilibré – la viande de veau suisse est toujours idéale. Cette viande tendre et de grande qualité contient par ailleurs de nombreux nutriments essentiels.

Elle est légère, digeste et possède un goût délicat. Forte de ces avantages, la viande de veau suisse fait assurément partie des meilleurs aliments que l'on puisse servir sur une table de fête. Sa tendreté est incomparable, et aucune autre viande n'est mieux adaptée à l'éveil printanier. Car après avoir observé une alimentation «rustique» pendant la saison froide, on a maintenant envie des saveurs raffinées et fraîches qui sont disponibles au moment de Pâques.

## **Idéale pour perdre du poids durablement**

La viande de veau suisse est cependant bien plus qu'un simple aliment noble. C'est une viande maigre, qui contient de nombreux et précieux nutriments tels que protéines, vitamines du groupe B, fer et zinc. Tout cela fait d'elle un composant idéal d'une alimentation équilibrée et faiblement calorique. La viande de veau fournit ainsi par exemple pour 100 g de filet 23 g de protéines de grande qualité pour seulement 2,4 g de graisse. Les protéines sont justement aussi très importantes pour la formation et le maintien des muscles lors d'un régime visant à perdre du poids.

## **La couleur comme critère de qualité**

La coloration de la viande de veau suisse peut être de plus en plus rose – et ce pour de bonnes raisons: chez nous, les veaux peuvent vivre en groupes, ils sortent régulièrement et disposent d'un stock de paille à l'étable. Tout cela est réglementé très précisément dans nos lois, et objet de contrôles. Une nouvelle disposition qui entrera en vigueur l'année prochaine prévoit que les veaux devront avoir accès à du fourrage grossier (p.ex. foin) en sus de leur alimentation principale qui est le lait, et ce dès le premier jour de leur vie.

Aucun autre pays ne connaît de conditions si respectueuses des animaux que la Suisse. Le résultat de cette alimentation conforme aux règles de l'art: une viande de veau plus riche en fer et donc plus rosée. Tout en restant tendre, de grande qualité et offrant des nutriments essentiels.

Il faut l'avouer: la qualité a son prix. Mesurée à ses nombreux avantages, la viande de veau suisse offre cependant une importante contrepartie. Et en ce moment, au printemps, elle est même encore un peu moins chère en raison du volume de production élevé.





Plus d'infos sur la détention animale:  
[viandesuisse.ch/bonappetit](http://viandesuisse.ch/bonappetit)



**VIANDE SUISSE**

Tout le reste n'est que garniture.

*Bon Appétit.* 9



# Poitrine de veau farcie aux dés de légumes, aux champignons, à la ciboulette et au persil, dans une sauce au marsala

Ingrédients pour 4-6 personnes | Temps de préparation: env. 35 min;  
temps de cuisson: env. 100 min

## INGRÉDIENTS



800 g de poitrine de veau suisse fine  
(à faire préparer par le boucher  
pour la farce)  
150 g de carottes  
100 g de céleri-branche  
1 oignon  
100 g de champignons bruns  
100 g de poireau  
½ bouquet de ciboulette  
½ bouquet de persil  
5 tranches pain de mie sans la croûte  
75 ml de lait  
1 œuf  
Sel, poivre du moulin  
Ficelle de cuisine  
3 cs d'huile végétale  
150 ml de bouillon  
3 cl de marsala  
30 g de beurre froid en petits dés

## PRÉPARATION

**1** | Peler les carottes, le céleri-branche, les oignons, les champignons et le poireau en petits dés. Hacher finement la ciboulette et le persil.

**2** | Mettre le pain de mie dans un saladier et l'arroser de lait tiède. Ajouter les ingrédients préparés et l'œuf, et mélanger soigneusement. Saler et poivrer généreusement.

**3** | Saler et poivrer la poitrine de veau des deux côtés. Farcir avec la préparation au pain de mie et fermer la poitrine de veau avec de la ficelle de cuisine.

**4** | Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile et saisir la poitrine de veau de tous côtés. Verser le bouillon et laisser cuire env. 100 minutes au four préchauffé à 160 degrés. En cours de cuisson, arroser plusieurs fois la viande avec le jus de cuisson.

**5** | Sortir la poitrine de veau de la sauteuse et réserver au chaud. Faire cuire un peu le jus de cuisson, affiner avec le marsala, ajouter le beurre froid, mélanger et assaisonner le cas échéant. Couper la viande en tranches et servir avec la sauce.

Servir avec une salade d'herbes du jardin.

## Recette diététique

# Médillons de veau rôtis aux asperges tièdes en salade

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

### VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

321 kcal | 38 g de protéines | 15 g de gras  
9 g de glucides

### INGRÉDIENTS

- 12 médaillons de veau suisse (d'env. 50 g chacun)
- 1 kg d'asperges vertes
- 1 gousse de vanille
- 1 citron bio
- Sel, poivre du moulin
- 1 cs d'huile végétale
- 30 g de beurre
- 1 bouquet de cerfeuil



### PRÉPARATION

**1** | Couper l'extrémité inférieure de chaque asperge. Couper les asperges en fines rondelles sur toute leur longueur. Fendre la gousse de vanille dans le sens de la longueur et gratter la pulpe. Passer le citron sous l'eau chaude et râper finement la peau. Couper ensuite le citron en deux et presser le jus.

**2** | Saler et poivrer les médaillons de veau. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et saisir les médaillons 1-2 minutes de chaque côté. Sortir la viande et réserver au chaud.

**3** | Ajouter le beurre au fond de cuisson dans la poêle et faire fondre à feu moyen. Ajouter les asperges et la vanille et faire cuire 5-6 minutes sans cesser de remuer. Saler, poivrer, puis ajouter le zeste de citron et le cerfeuil. Assaisonner de jus de citron selon son goût.

**4** | Dresser les médaillons de veau avec la salade d'asperges et servir aussitôt.

Accompagner de riz complet.

### Conseil

Pour cette recette, vous pouvez également utiliser une autre viande maigre, p.ex. de l'agneau, du bœuf ou du poulet.





# Escalopes de veau panées aux fines herbes



Ingrédients pour 4 portions enfants

Temps de préparation: env. 20 min; temps de cuisson: env. 10 min

## INGRÉDIENTS

4	escalopes de veau suisse (d'env. 120 g chacune)
	Sel, poivre du moulin
2	œufs
2 cs	de crème
50 g	de farine
150 g	de panure
½ bouquet	de ciboulette
½ bouquet	de persil
100 g	de beurre

## PRÉPARATION

**1** | Saler et légèrement poivrer les escalopes de veau. Dans un plat creux, battre l'œuf et la crème. Verser de la farine dans une assiette plate et de la panure dans une autre.

**2** | Hacher finement les fines herbes et les mélanger avec la panure. Rouler l'une après l'autre les escalopes de veau dans la farine et secouer pour bien faire tomber l'excédent de farine. Passer ensuite les escalopes dans l'œuf et enfin dans la panure, en appuyant bien.

**3** | Faire dorer les escalopes dans le beurre chaud des deux côtés pendant env. 3 minutes. Egoutter quelques instants sur du papier essuie-tout et servir aussitôt.

Accompagner d'une salade de pommes de terre-concombres avec du citron.

D'autres recettes sur:  
[viandesuisse.ch/recettes](http://viandesuisse.ch/recettes)

# La viande de veau suisse a toujours quelque chose à offrir

Répondez à une question sur la viande de veau suisse sur Internet et gagnez des chèques bouchers d'une valeur de 50 francs! Pour tenter votre chance et répondre à la question du concours, cliquez ici:

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

Toute bonne boucherie suisse qui se respecte est également membre de l'Union Professionnelle Suisse de la Viande (UPS), et acceptera volontiers ces chèques.

Date de clôture: 1.5.2012  
Conditions de participation sur Internet



10  
chèques bouchers  
de 50 francs  
à gagner!

Votre boucherie: