

Mai/Juin 2012

Bon Appétit.

A feu ouvert

Bons conseils et délicieuses recettes
à base de viande suisse

Recettes
pour se faire
plaisir au
grand air!



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

Suisse. Naturellement.



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Suisse, Naturellement.



POLYCONSULT

Barres énergétiques.



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Des moments très agréables

Chère lectrice, cher lecteur,

Rassembler du bois, allumer le feu, tailler des piques, faire griller – et déguster. Qu'y a-t-il de mieux en cette magnifique saison qu'un agréable repas en plein air? Une telle journée, passée notamment avec les enfants, restera longtemps gravée dans les mémoires. Pour que tout soit réussi, nous avons réuni dans ce numéro de «Bon Appétit» des conseils astucieux.

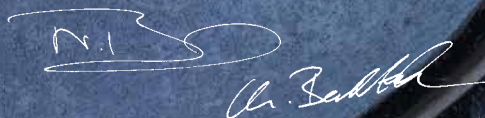
Mais dans la braise d'un feu ouvert, on peut également préparer des délicatesses particulières. Elles nécessitent un peu plus de préparation et conviennent ainsi idéalement pour le barbecue dans le jardin. Laissez-vous inspirer par nos recettes!

Quels que soient vos projets du moment, votre boucherie vous aidera à les réaliser.

Nous vous conseillons, avons la viande adéquate en stock et faisons pour vous le travail en amont. Nous pouvons également vous gâter avec des saucisses particulièrement délicieuses; celles-ci font en effet la fierté de chaque boucher.

Grâce à des spécialités, à un grand choix, à un service aussi généreux qu'amical, nous rencontrons également un grand succès au sein de notre propre exploitation. Naturellement, notre viande provient presque exclusivement des alentours, c'est-à-dire de la même magnifique région que celle dans laquelle nos clientes et clients s'apprêtent à faire des grillades.

«Bon appétit» et régalez-vous!



Tout feu, tout flamme:

la famille Berchtold (Klaus Berchtold avec sa fille Nicole Berchtold Müller, son petit-fils Tristan Müller et son fils Christian), bouchers à Rotkreuz ZG



Faire le feu

Dans la forêt, le bois n'est pas toujours sec et il faut de l'aide pour attiser le feu. Les cubes allume-feu sont alors vivement recommandés. Une fois que le bois brûle correctement, il faut un peu de patience avant d'obtenir une belle braise. Cela est également valable chez soi dans le jardin pour nos recettes. Veillez toujours à ce que la braise soit bien éteinte lorsque vous abandonnez le foyer brûlant.

Moyens auxiliaires

Pour les piques de cervelat et la préparation du repas, il vous faut un couteau bien affûté. Un petit gril pliant est idéal pour faire griller la viande et les ingrédients (disponible dans de nombreuses boucheries). Et un peu de papier ménager remplacera les torchons et les serviettes.

Saucisses

Seul le cervelat fait bonne figure sur une pique. Pour varier les plaisirs, il se laisse même volontiers enrouler dans une lanière de lard. Mais s'il vous plaît, pas de garniture de fromage, car celle-ci coulerait. Les autres saucisses à rôtir sont trop fines pour être piquées et se cassent facilement. Sur le gril, vous pouvez toutefois préparer chacune des nombreuses spécialités.

Au du

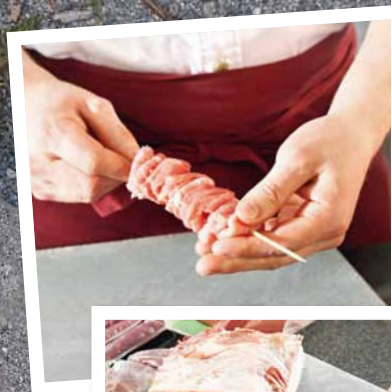
Déguster des
au-dessus du
un plaisir d'un
particulier. Nos
dévoilent com
correct

tour feu

aliments cuits
feu ouvert est
genre tout à fait
conseils vous
ment procéder
ement.

Viande fraîche

Sur le grill, on prépare également de la viande fraîche. Étant donné qu'un feu ouvert est le plus souvent trop chaud pour une préparation respectueuse des aliments, vous devez en l'occurrence choisir des viandes moins «déliçables». Les escalopes de porc, ou bien les cuisses et les ailes de poulet, sont idéales. La marinade ne doit pas être trop liquide, car elle peut couler dans le feu et provoquer des jets de flammes.



Emballage et hygiène

Laissez-nous mettre votre viande sous vide. Vous pourrez ensuite la laisser quelques heures sous la chaleur sans aucun problème et votre sac à dos restera toujours propre. Mais consommez tout au moment des grillades, car ensuite, plus rien ne peut être remis au réfrigérateur.

Plus d'infos sur la viande et l'hygiène:
viandesuisse.ch/bonappetit


A l'extérieur ou chez soi

La simplicité fait partie de la nature. Préparez tout directement sur place et la journée devient une expérience unique. Chez soi, dans le jardin, le travail peut être un peu plus conséquent mais l'essentiel est le plaisir à l'état pur. Par n'importe quel moyen, nous vous aidons volontiers à réussir.

Poulet entier en croûte de sel aux citrons grillés

Ingrédients pour 4 personnes | Préparation: env. 25 min, cuisson: env. 60-75 min

INGRÉDIENTS

- 
- 1 poulet suisse d'env. 1200 g
 - 1 kg de farine
 - 500 g de sel
 - 3-4 tasses d'eau
 - Sel, poivre du moulin
 - 3 bouquets garnis
(p. ex. romarin, thym, sauge)
 - 2 citrons

PRÉPARATION (à la maison)

1 | Mélanger la farine avec l'eau et le sel jusqu'à obtention d'une pâte ferme qui ne colle plus aux mains. Abaisser la pâte sur un plan de travail fariné jusqu'à 1,5 cm d'épaisseur.

2 | Saler et poivrer l'intérieur du poulet et déposer ce dernier au centre de la pâte. Effeuillez les fines herbes et les répartir uniformément dans et sur la volaille.

3 | Replier soigneusement la pâte autour du poulet et bien fermer les bords avec un peu d'eau. Recouvrir d'un linge humide et réserver pour le transport vers le feu.

RÉALISATION (sur place)

1 | Préparer une braise suffisante et durable. Débarrasser le poulet de son linge, mettre la volaille directement dans la braise et laisser cuire env. 60-75 minutes.

2 | Dix minutes avant la fin de la cuisson, placer les citrons coupés en deux sur une grille, tranche vers le bas, et les faire juste brunir.

3 | Fendre la croûte de sel, sortir le poulet, le couper en parts et le servir badigeonné de jus de citron bien chaud.

Accompagner d'une salade au couscous avec des petits radis et une vinaigrette au citron.



Bon Appetit. 7



Suisse. Naturellement.



8 *bon Appetit*

Marcher et savourer

La marche en pleine nature ouvre l'appétit. Heureusement, pour la pause, il existe de nombreuses spécialités succulentes à base de viande suisse.

La viande séchée et les saucisses sèches conviennent parfaitement pour le sac à dos. Elles supportent chaque randonnée sans réfrigération, prennent peu de place et sont absolument délicieuses au moment de la pause bien méritée. Avec du pain et des légumes, ou bien des fruits, elles constituent un repas équilibré qui redonne à l'organisme de l'énergie, des protéines ainsi que d'autres nutriments.

La plupart de ces spécialités carnées proviennent de nos régions de montagne où elles font leurs preuves depuis des générations. Voyons donc rapidement ce qu'un véritable montagnard met dans son sac à dos:

Chez les habitants des Grisons, nous trouvons un salsiz, un morceau de jambon cru et naturellement de la viande des Grisons. Les Valaisans ne partent certainement pas sans leur viande séchée ou leur saucisse maison. Les habitants d'Uri préfèrent leur propre saucisse maison. De telles saucisses crues régionales sont également appréciées des Fribourgeois et des Jurassiens.

Les Appenzellois se démarquent, car, pour eux, la saucisse doit être carrée. Elle est alors appelée «pantli» ou «alpenklübler». Et concernant la viande séchée, il n'est de toute façon question que du mostbröckli. Même le gendarme est originaire d'ici. Mais il est devenu si apprécié à l'échelon national qu'aujourd'hui, il est considéré à juste titre comme un produit «globalement suisse».

Naturellement, il existe en Suisse de nombreuses autres spécialités à base de viande séchée. Le mieux pour cela est de s'arrêter dans les boucheries locales, car il y a partout quelque chose à découvrir.

Plus d'infos sur les spécialités suisses à base de viande séchée et une alimentation correcte:

viandesuisse.ch/bonappetit



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Bon Appétit. 9



Bœuf pour ragoût aux haricots, poivrons et tomates

Ingrédients pour 4-6 personnes | Préparation: env. 15 min, cuisson: env. 100 min

INGRÉDIENTS



800 g	de ragoût de bœuf suisse
2	oignons
2 cs	d'huile d'olive
	Sel, poivre, sucre
2,5 dl	de vin rouge sec
env. 5 dl	de bouillon
2	feuilles de laurier
200 g	de haricots verts
2	poivrons rouge et jaune
2	grosses tomates

RÉALISATION (sur place)

- 1 | Peler les oignons, les couper en deux puis en fines lamelles.
- 2 | Placer une poêle lourde directement dans la braise, y faire chauffer l'huile, mettre les dés de viande de bœuf et les saisir. Ajouter les oignons, saler et poivrer. Laisser cuire complètement le jus de viande obtenu et faire griller le tout encore une fois.
- 3 | Ajouter le vin rouge, le bouillon et le laurier. Fermer et laisser cuire 100 minutes, jusqu'à ce que la viande soit tendre.
- 4 | Pendant ce temps, couper les haricots, les poivrons et les tomates en petits morceaux. Quinze minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les légumes au ragoût et terminer la cuisson. Assaisonner avec du sel, du poivre et une pincée de sucre.

Enchiladas à la viande d'agneau grillée, aux oignons rouges, à l'avocat et aux tomates

Ingrédients pour 4 personnes | Préparation: env. 20 min, cuisson: env. 25 min

INGRÉDIENTS

- 600 g de contre-filet d'agneau suisse (à faire couper en très fines tranches par le boucher)
- 1 avocat
- 2 grosses tomates
- 2 petits oignons rouges
- 2 limettes
- Sel, poivre du moulin
- 4 tortillas de blé (produit prêt à l'emploi)



PRÉPARATION (à la maison)

Peler l'avocat, ôter le noyau et couper la chair en bouchées. Couper les tomates en petits morceaux. Peler les oignons et les couper en fines lamelles. Mettre le tout dans un saladier et assaisonner avec 2-3 cs de jus de limette, du sel et du poivre.

RÉALISATION (sur place)

1 | Poser une poêle plate sur la braise très chaude, bien faire chauffer et y saisir les tranches de viande d'agneau pendant 2-3 minutes en les retournant. Sortir du feu et réserver au chaud.

2 | Réchauffer les tortillas au-dessus de la braise et farcir avec la viande et la préparation à l'avocat. Assaisonner selon son goût avec du poivre et du jus de limette.





D'autres recettes sur:
viandesuisse.ch/recettes

Brochette de cervelat avec sa sauce aux légumes maison

Ingrédients pour 4 portions enfants | Préparation: env. 20 min, cuisson: env. 25 min

INGRÉDIENTS

4	cervelats
4-6	tranches de lard à griller suisse
1	carotte
1	courgette
1 cs	d'huile d'olive
	Sel
50 ml	de bouillon
1-2 cs	de vinaigre de vin blanc
1 cs	de sucre
1	pâte à pizza roulée (env. 300 g)



RÉALISATION (sur place)

1 | Couper chaque cervelat en deux ou trois morceaux. Découper la pâte à pizza en bandes d'env. 3-4 cm de large. Fixer le cervelat et la pâte sur la pique ou envelopper le cervelat dans la pâte auparavant. Enfermer l'ensemble dans une tranche de lard.

2 | Faire dorer au-dessus d'une braise moyennement chaude.

PRÉPARATION (à la maison)

Couper les légumes en dés très fins et les faire revenir dans l'huile d'olive. Saler légèrement. Ajouter le bouillon, le vinaigre et le sucre. Faire cuire 2-3 minutes. Laisser refroidir et verser dans un bocal en verre avec couvercle pour le transport.



Food on Fire 2012

La fête de la nouvelle saison des grillades

Le **12 mai 2012** aura lieu le grand samedi «Food on Fire». Comme chaque année, de nombreuses boucheries suisses fêteront alors avec vous la saison tant attendue des grillades.

- Grâce au bon spare ribs que vous avez reçu dans votre boîte aux lettres, vous obtiendrez trois spare ribs charnus pour seulement trois francs.
- Lors du grand tirage au sort de l'été, vous pourrez remporter un gril luxueux ainsi que d'autres prix magnifiques.

Cela vaut la peine de passer!



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



sponsorisé par THOMY



3
spare ribs
pour 3
francs
(env. 500-600g)

Votre boucherie: