

Juillet/Août 2012

Bon Appétit.

Délicatesses marinées

Bons conseils et délicieuses recettes
à base de viande suisse

De nouvelles
recettes
pour vos
barbecues!



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

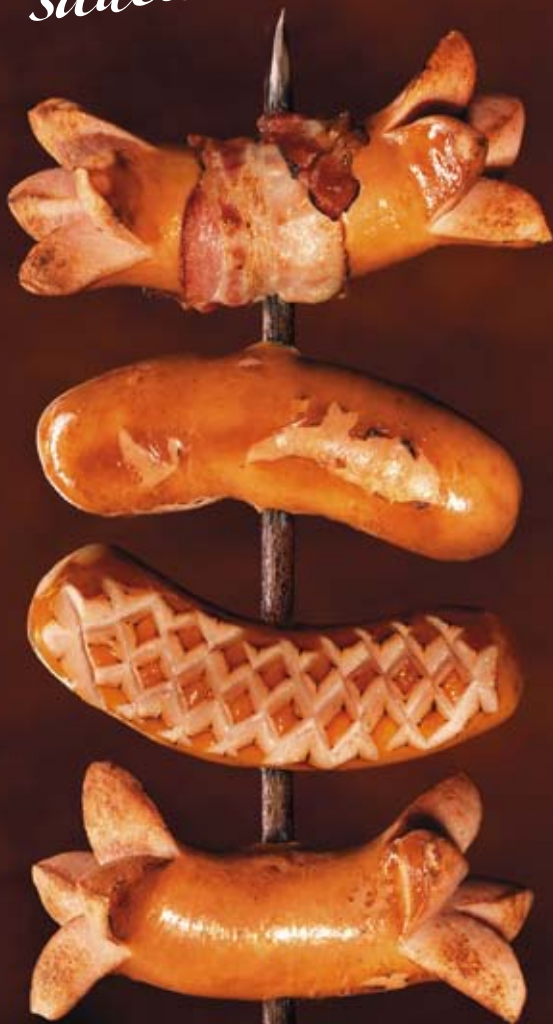


Suisse. Naturellement.



Tout le reste n'est que garniture.

*A chacun sa
saucisse nationale.*



Le mardi 31 juillet des boucheries sélectionnées vous offriront un délicieux cervelat du 1^{er} Août. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.viandesuisse.ch.

Offre valable dans la limite des stocks.



Tout le reste n'est que garniture.

Aux saveurs grillées suprêmes!

Chère lectrice, cher lecteur,

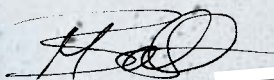
Etes-vous vous aussi un grand fan de grillades? Alors vous serez certainement d'accord pour dire qu'il faut mettre de temps en temps quelque chose de nouveau sur le gril. Par exemple un rôti juteux, qui aura mariné dans une sauce pleine de délicieuses nouvelles saveurs. Dans ce numéro de «bon Appétit», nous vous donnons de nombreuses suggestions en la matière.

Si vous souhaitez tester quelque chose de nouveau, nous, les maîtres-bouchers, vous aiderons très volontiers. Car pour réussir un barbecue, il faut bien le préparer. Pour cela, nous vous donnons des conseils ou, si vous le souhaitez, nous pouvons aussi vous épargner

beaucoup de travail et nous charger par exemple de la marinade, qui prend du temps. Ou bien des spécialités maison, que vous n'aurez plus qu'à déposer sur le gril.

En l'occurrence, notre devise est la suivante: «Petit et exquis». Nous, bouchers, sommes suffisamment petits pour entretenir un contact personnel avec nos clients et satisfaire des souhaits individuels. Ce qui est exquis, en revanche, ce sont avant tout nos produits de qualité. Cela ne commence pas par la marinade faite maison, mais déjà par la viande de grande qualité provenant de Suisse, que nous utilisons au maximum.

Bonnes grillades et bon appétit!



Markus Bolliger, boucher et maître grillardin
à Reinach (AG), avec son épouse Brigitt

L'art de la marinade

Si l'on sait s'y prendre, la marinade n'est plus tout un art, mais une formidable opportunité pour affiner la viande à griller et varier les saveurs.

Marinade 1: le choix

La marinade recèle d'un nombre infini de variantes. Le mieux est simplement d'essayer de nouvelles recettes ou d'expérimenter seul(e).

Mais tous les arômes ne conviennent pas à chaque viande. Dans tous les cas, le principe est le suivant: plus le goût d'une viande est fin, plus la marinade doit également être fine.

Marinade 2: les ingrédients

- **Les fines herbes, les oignons et l'ail** doivent être finement hachés pour ne pas brûler sur le gril.
- **Les ingrédients acides** comme le jus de citron, le vin ou la moutarde forte attendrissent la viande.
- **L'huile** assure une bonne conservation, mais doit résister à la chaleur. Il convient de l'utiliser avec parcimonie, sinon elle saute et coule sur la braise.
- **Un peu d'alcool** (bière, vin, etc.) donne un goût fin et unique aux marinades.

Évitez le sel et le sucre! En effet, le sel fait dégorger la viande et le sucre (p.ex. de la moutarde sucrée) brûle sur le gril et devient amer.

Marinade 3: du temps

Pour bien prendre goût, les petits morceaux de viande doivent rester **entre une demi-journée et une journée entière** dans la marinade. Les gros morceaux (p.ex. rôtis) requièrent d'autant plus de temps – c'est-à-dire **au moins 2 jours**.

Marinade 4: l'hygiène

Pendant la saison chaude, il convient de faire particulièrement attention à la manipulation de la viande:

- Achetez la viande **à la fin de vos courses** et prenez ensuite le chemin le plus court pour rentrer et mettre votre viande au réfrigérateur.
- Même **pendant qu'elle marine**, la viande doit être laissée au réfrigérateur.
- **La viande crue** ne doit pas entrer en contact avec d'autres garnitures, que ce soit directement ou indirectement. Il faut donc nettoyer à chaque fois ses mains, ses couteaux et ses planches, et utiliser des assiettes séparées.
- Avec **la viande bien cuite** (température à cœur d'au moins 60°C), vous ne prenez aucun risque, même en été.

Raccourci

Manque de temps pour tant de préparation? Votre boucherie met également toujours à votre disposition de la viande toute prête dans de délicieuses marinades faites maison.

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





Cou de porc mariné à la bière brune

Ingrédients pour 6-8 personnes | Temps de réalisation (sans la marinade):
préparation env. 25 min, cuisson: env. 70 min

INGRÉDIENTS

env. 1,5 kg de cou de porc suisse sans os
2 échalotes
2 gousses d'ail
2,5 dl de bière brune
¼ cc de flocons de chili
Sel



RÉALISATION

1 | Peler les échalotes et l'ail et les couper en petits dés. Mélanger avec la bière et les flocons de chili puis verser dans un grand sac de congélation. Y déposer le cou de porc, répartir uniformément la marinade et bien fermer le sac. Laisser mariner toute une nuit au réfrigérateur.

2 | Sortir le cou de porc de la marinade, l'essuyer avec du papier ménage et le déposer sur le grill. Griller la viande à température modérée pendant 60-80 minutes en retournant régulièrement et en badigeonnant du reste de marinade.

3 | Retirer le cou de porc du feu, l'envelopper dans du film et laisser reposer env. 15 minutes. Couper en tranches et servir aussitôt. Saler selon son goût.

Accompagner de pain grillé à l'ail.



Faire le plein d'énergie tout en se faisant plaisir

La viande est une importante source de protéines, de fer, de zinc et de vitamines du groupe B, ainsi que d'autres substances nutritives. En l'occurrence, la teneur en graisses est généralement beaucoup moins importante que ce que l'on pense.

Depuis longtemps déjà, la viande suisse est incontestablement un aliment plein de saveur. Mais aujourd'hui, les professionnels sont également tous d'accord pour dire qu'elle joue un rôle important dans une alimentation équilibrée.

La recommandation des professionnels

Le cinquième rapport suisse sur l'alimentation définit la viande comme la principale source de protéines, de vitamines A, B₁, niacine et B₁₂, ainsi que de fer. Elle contribue en outre largement à l'apport en vitamines B₂, B₆ et en acide pantothénique, ainsi qu'en minéraux tels que le phosphore et le zinc.

Les professionnels recommandent de consommer régulièrement des aliments riches en protéines comme la viande. Il convient en l'occurrence d'alterner entre les différentes sortes de viande, de même qu'avec d'autres sources de protéines telles que les œufs, le fromage ainsi que les protéines végétales présentes par exemple dans le tofu.

Fournisseur de protéines privilégié

Les protéines sont les «éléments constitutifs» de notre corps. La viande en contient beaucoup. Les protéines de haute qualité répondent de façon optimale aux besoins de notre organisme. Les adultes ont besoin quotidiennement de 0,8 g de protéines par kilogramme de poids corporel. 100 g de viande fraîche en contiennent déjà 20 g.

La viande et le gras

Il est temps de dépeussier deux vieilles idées reçues:

Idee reçue n° 1: la viande contient beaucoup de gras.

Les faits: la teneur en graisses de la viande fraîche est de 1% dans la poitrine de poulet, et la viande maigre telle qu'on la consomme souvent aujourd'hui en contient env. 5%.

Idee reçue n° 2: les graisses animales sont malsaines.

Les faits: 50 à 70% des acides gras (selon la sorte de viande) sont mono-insaturés ou poly-insaturés.

En tant que composant exhausteur de goût, le gras joue par ailleurs un rôle important pour garantir un arôme rond et puissant. Pour



les grillades, on peut donc choisir en toute tranquillité un morceau «persillé» (p.ex. cou et épaule de porc ou poitrine de bœuf). En effet, une partie du gras coule en raison de la chaleur importante, pour ne laisser derrière elle qu'un délicieux goût de grillé.

Bon appétit!

Plus d'infos sur la valeur nutritive de la viande:
viandesuisse.ch/bonappetit



Tout le reste n'est que garniture.

Bon Appétit. 9



Côte de veau marinée à la moutarde à l'ancienne

Ingrédients pour 6-8 personnes | Temps de réalisation (sans la marinade):
préparation env. 20 min, cuisson: env. 70 min



INGRÉDIENTS



env. 2,4 kg de côte de veau suisse
1 botte d'estragon
3 cs de moutarde de Dijon
à l'ancienne
1,5 dl de vermouth sec
Poivre du moulin
Gros sel de mer

RÉALISATION

- 1** | Couper finement l'estragon et le mélanger avec la moutarde et le vermouth. Poivrer la côte de veau et la badigeonner uniformément de marinade. Couvrir et laisser mariner toute une nuit au réfrigérateur.
- 2** | Saler la côte de veau et la déposer sur le grill. Griller la viande à température modérée pendant 60-80 minutes en retournant régulièrement.
- 3** | Retirer la côte de veau du feu, l'envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer env. 15 minutes. Couper des parts et servir aussitôt.

Accompagner d'une salade de carottes.

Filet de bœuf mariné aux cèpes

Ingrédients pour 6 personnes | Temps de réalisation (sans la marinade):
préparation env. 25 min, cuisson: env. 35 min

INGRÉDIENTS



1,2 kg de filet de bœuf suisse
10 g de cèpes séchés
1 botte de thym
2,5 dl de vin rouge sec
Sel, poivre du moulin

RÉALISATION

1 | Couper très finement les cèpes et effeuiller le thym. Mélanger avec le vin rouge et verser dans un grand sac de congélation. Y déposer le filet de bœuf, répartir uniformément la marinade et bien fermer le sac. Laisser mariner toute une nuit au réfrigérateur.

2 | Sortir le filet de bœuf de la marinade, l'essuyer avec du papier ménage et le déposer sur le grill. Griller la viande à température modérée pendant 30-40 minutes en retournant régulièrement et en badiageant du reste de marinade.

3 | Retirer le filet de bœuf du feu, l'envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer env. 10 minutes. Saler, poivrer, couper en tranches et servir aussitôt.

Accompagner d'une salade de mange-tout avec du miel et de la menthe.







Poitrine de poulet marinée à l'orange et au persil

Ingrédients pour 6 portions enfants | Temps de réalisation (sans la marinade):
préparation env. 15 min, cuisson: env. 12 min

INGRÉDIENTS

- 6 poitrines de poulet suisse
d'env. 120 g
- 1 orange non traitée
- ½ bouquet de persil
- 1 cs d'huile d'olive
- Sel



RÉALISATION

1 | Passer l'orange sous l'eau chaude et la peler à l'aide d'un zesteur. Couper ensuite l'orange en deux et presser le jus. Laver le persil et le hacher grossièrement. Mélanger le tout avec l'huile d'olive et verser dans un grand sac de congélation. Y déposer les poitrines de poulet, répartir uniformément la marinade et bien fermer le sac. Laisser mariner au moins 2 heures au réfrigérateur.

2 | Sortir les poitrines de poulet du sac et les faire griller entre 12 et 15 minutes en retournant de temps en temps. A la fin, saler légèrement et servir.

Accompagner de riz aux amandes.

D'autres recettes sur:
viandesuisse.ch/recettes



Mettez plus d'épices dans votre vie!

Les épices pour viande «Streu mi» sont bien plus que de simples épices. Le mélange parfait existe aussi pour tout le reste:

- blanc pour les garnitures
- vert pour les salades
- bleu pour le poisson et idéal pour l'agneau

Pour tout achat à partir de CHF 50.– dans votre boucherie*, on vous remet maintenant gratuitement une boîte de mélange «Streu mi» blanc, bleu ou vert de votre choix (dans la limite des stocks). Demandez-la!

www.streumi.ch

1 boîte offerte
pour tout achat
à partir de
CHF 50.–!



* L'action est mise en valeur par des affiches placardées dans les boucheries participantes.

Votre boucherie: