

Octobre/Novembre 2012

Bon Appétit.

Odeur de rôti

Bons conseils et délicieuses recettes
à base de viande suisse

Recettes à base
de morceaux
de viande bon
marché



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



**Viande
Suisse**

Suisse. Naturellement.



Tout le reste n'est que garniture.

*Un plat cuit longuement
est un plat vraiment bon.*



**Viande
Suisse**

Tout le reste n'est que garniture.

Une qualité perceptible

Chère lectrice, cher lecteur,

Depuis toujours, les paysans des vallées voisines convergent à Ilanz pour vendre leurs bêtes: veaux, génisses, agneaux, mais aussi cabris et lapins. C'est ici que mon épouse et moi-même avons créé il y a 20 ans notre exploitation parce que la viande y est produite à proximité de la nature dans les montagnes de la région.

Une bonne viande n'est pas nécessairement chère, car la grande qualité d'origine suisse se retrouve également dans les morceaux bon marché. Ceux-ci conviennent par exemple pour préparer de délicieux rôtis se mariant particulièrement bien à des garnitures automnales. Laissez-vous séduire par de nouvelles saveurs avec ce livret!

Une viande de grande qualité permet naturellement aussi de fabriquer d'excellentes spécialités locales et saisonnières. Chez moi, il s'agit entre autres de viande séchée, de

salami aux fines herbes ou de salsiz de noix d'Ilanz. L'amour de nos produits régionaux est une longue tradition chez les maîtres-bouchers que nous sommes, et nous prenons grand soin de la perpétuer – également près de chez vous.

Avec mes salutations automnales, je vous souhaite «bon appétit»!

Zimmermann
Zimmermann

Exploitation familiale dans les montagnes des Grisons: Iris et Jean-Claude Zimmermann de la boucherie «Stadt-Metzg» à Ilanz



Un beau morceau

Bon marché, faciles à cuisiner et offrant de nombreuses possibilités de préparation, les rôtis ont beaucoup d'avantages et sont toujours les garants d'un grand plaisir gourmand.

Pour se régaler sans se ruiner

Les rôtis se préparent également dans des morceaux de viande moins nobles et meilleur marché, car grâce à un long temps de cuisson, ils deviennent naturellement tendres et délicieux.

Faciles à préparer

Impossible ou presque de rater un rôti.

Il vous faut seulement un peu de patience:

- la préparation est rapide et simple,
- pour la cuisson (ou le braisage), une cocotte en fonte sur la plaque de cuisson conviendra aussi bien que le four, qui pourra alors être utilisé pour les garnitures,
- un rôti cuit peut être maintenu au chaud pendant une heure sans perdre une once de qualité.

Pour tous les goûts

Les morceaux de viande à rôtir peuvent venir du veau, du bœuf, du porc ou de l'agneau.

- Pour un rôti **maigre**, il faut choisir les morceaux d'épaule de ces animaux, ou bien du faux-filet du bœuf (pour le rôti mariné), du filet du porc ou du gigot de l'agneau.
- En revanche, le collier et la poitrine de tous les animaux ainsi que la côtelette du porc sont des morceaux **juteux**.

Petite leçon de marinade

La marinade classique est composée de vin rouge, de vinaigre, de sauge, de carottes et de poireau (pas de sell!). La viande doit rester plongée dans cette mixture pendant 2-3 jours au froid. La marinade convient uniquement pour la viande de bœuf ou d'agneau.

Coupe correcte

Le rôti cuit se coupe en tranches fines perpendiculairement aux fibres de la viande. Pour cela, il faut un bon couteau bien affûté et sans dents. Votre maître-boucher vous conseillera volontiers.

L'aide du professionnel

De nombreuses recettes nécessitent une préparation particulière de la viande. Mais n'ayez crainte: qu'il faille rouler, piquer, faire mariner ou quoi que ce soit d'autre, votre maître-boucher peut s'occuper de la préparation à votre place.

Plus de recettes de rôtis avec de la viande suisse:
viandesuisse.ch/bonappetit





Rôti de porc avec sa peau croustillante clouté de girofle

Ingrédients pour 4-6 personnes | Temps de préparation: env. 20 min,
temps de cuisson: env. 80 min

INGRÉDIENTS



- 1,5 kg d'épaule de porc suisse avec la couenne (à commander à l'avance auprès de votre maître-boucher)
- 2 cc de clous de girofle
- Sel
- 1 bouquet de légumes à soupe
- 3-4 feuilles de laurier
- 2 dl de bouillon
- 1 cc de grains de poivre noir

PRÉPARATION

1 | Piquer le rôti de porc avec les clous de girofle. Pour cela, pratiquer dans la couenne des petites incisions régulières à l'aide d'un couteau pointu, puis insérer un clou tête en haut dans chaque incision. Saler le rôti, puis le mettre dans une sauteuse avec les légumes coupés en petits dés, le laurier, le bouillon et les grains de poivre.

2 | Faire cuire au four préchauffé à 200 degrés pendant env. 50 minutes. Si nécessaire, mouiller d'un peu d'eau le jus du rôti pour qu'il reste liquide. Ensuite, augmenter la température du four à 225 degrés et laisser rôtir 20-30 minutes de plus jusqu'à ce qu'il se forme une belle croûte.

3 | Sortir le rôti de la sauteuse et le réserver au chaud. Déglacer la sauteuse avec un peu d'eau, passer, puis verser dans une poêle. Oter la graisse superflue et faire réduire légèrement le jus. Saler et poivrer puis servir sans attendre avec le rôti coupé en tranches.

Accompagner d'une salade de chou blanc au carvi et au jus de citron.





Suisse. Naturellement.



8 *bon Appétit.*

Viande suisse: proche de la nature

La production de viande fait appel à des ressources naturelles. En l'occurrence, le type de production joue beaucoup sur le bilan environnemental. Dans ce domaine, la viande d'origine suisse tire son épingle du jeu par rapport à d'autres pays.

La Suisse est un pays de montagnes. Seul un tiers de la surface agricole convient pour les cultures. Le reste peut être utilisé uniquement pour l'économie animale. Dans de telles conditions, il a fallu des siècles pour façonner un paysage de cultures dans lequel lait et viande sont produits jusqu'à des altitudes élevées dans les vallées alpines.

Traditionnellement, nos animaux de rente ne sont donc pas des concurrents alimentaires de l'être humain, mais un complément judicieux et précieux dans l'utilisation de nos surfaces cultivables. Les vaches, les moutons, les chèvres et les poules fournissent non seulement de la viande, mais aussi du lait, des produits laitiers et des œufs.

Dans la comparaison internationale, la Suisse occupe une place tout à fait honorable. Nous sommes très loin d'une production de masse telle qu'elle existe dans la plupart des pays de la planète. Cela restera également le cas à l'avenir parce que notre pays encourage d'une manière ciblée une production proche de la nature.

L'objectif est de continuer à améliorer la qualité de la viande suisse. Il ne doit pas y en avoir davantage, mais elle doit être encore meilleure, et les consommateurs doivent pouvoir s'en régaler. Le choix est vaste, et bon nombre de morceaux meilleur marché attendent également d'être redécouverts à travers de délicieuses recettes (comme dans ce numéro de «bon Appétit»).

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




Tout le reste n'est que garniture.



Bouilli de bœuf aux légumes à soupe et au raifort

Ingrédients pour 6 personnes | Temps de préparation: env. 130 min

INGRÉDIENTS



1,2 kg	d'aiguillette de rumpsteak de bœuf suisse
2	feuilles de laurier
1 cs	de grains de poivre noir
1	clou de girofle
	Sel
2 bouquets	de légumes à soupe
1 morceau	d'env. 2-3 cm de raifort
	Le jus d'un demi-citron

PRÉPARATION

1 | Dans une casserole, porter env. 2 litres d'eau à ébullition. Y placer l'aiguillette de rumpsteak. Amener à ébullition. Réduire la chaleur et écumer avec soin. Ajouter le laurier, le poivre, le clou de girofle et le sel. A feu doux, laisser mijoter sans couvrir pendant environ 2 heures.

2 | Nettoyer et éplucher les légumes, les couper grossièrement et ajouter à la viande au bout d'environ 90 minutes. Ecumer de nouveau si nécessaire.

3 | Entre-temps, éplucher le raifort, le râper finement, assaisonner avec le jus de citron et une pincée de sel. Réserver.

4 | Sortir les légumes et la viande de la casserole. Passer le bouillon à travers une passoire. Couper la viande en tranches et la disposer sur un plat avec les légumes. Arroser généreusement de bouillon et servir avec du raifort.

Accompagner des pommes de terre au persil.

Gigot d'agneau au romarin, à l'ail et aux figues

Ingrédients pour 6 personnes | Temps de préparation: env. 90 min



INGRÉDIENTS



- 1 gigot d'agneau suisse avec os (env. 1,8-2 kg)
- 2 bouquets de romarin
- Sel et poivre du moulin
- 1 bouquet de légumes à soupe
- 2 dl de bouillon
- 300 g de gros haricots blancs (haricots secs mis à tremper pendant la nuit)
- 2-3 gousses d'ail
- 3 cs d'huile d'olive
- 5 figues séchées

PRÉPARATION

- 1 | À l'aide d'un couteau à lame étroite, piquer profondément le gigot d'agneau en plusieurs endroits et insérer des brins de romarin dans les incisions. Saler et poivrer généreusement le gigot et le placer dans une sauteuse. Découper grossièrement les légumes. Les mettre dans la sauteuse. Ajouter le bouillon.
- 2 | Faire rôti au four préchauffé à 180 degrés pendant 70-90 minutes – suivant la cuisson souhaitée pour la viande, de rosée à bien

cuite (température à cœur: 55 degrés = à point, à partir de 62 degrés = bien cuit).

- 3 | Pendant ce temps, égoutter les haricots et les faire cuire pendant env. 40 minutes dans une grande quantité d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Peler l'ail, le couper en lamelles et le faire revenir dans de l'huile d'olive. Couper les figes en petits morceaux et les faire revenir avec l'ail. Ajouter les haricots. Laisser légèrement caraméliser pendant 5-6 minutes en remuant. Saler et poivrer. Réserver au chaud.

- 4 | Sortir le gigot de la sauteuse et le réserver au chaud. Récupérer le jus du rôti (si nécessaire en mouillant avec un peu d'eau), le verser dans une casserole à travers une passoire fine et faire légèrement réduire.

- 5 | Découper la viande autour de l'os, servir avec les haricots et le jus du rôti.

Accompagner d'une polenta.





D'autres recettes sur:
viandesuisse.ch/recettes

Coquelet aux carottes et au citron

Ingrédients pour 4 portions enfants

Temps de préparation: env. 25 min, temps de cuisson: env. 60 min

INGRÉDIENTS



- 2 coquelets suisses d'env. 500 g
- Sel
- 4 cs d'huile d'olive
- 1 cc de paprika doux en poudre
- 600 g de carottes
- 1 citron bio

PRÉPARATION

1 | Mélanger l'huile d'olive avec le paprika et du sel. Enduire régulièrement les coquelets de ce mélange, les placer dans une sauteuse.

2 | Peler les carottes et les couper en rondelles. Laver le citron à l'eau chaude, prélever très finement le zeste à l'aide d'un couteau éplucheur, ôter la peau blanche, puis détailler la pulpe en morceaux. Ajouter les carottes, le zeste et la pulpe de citron aux coquelets.

3 | Faire cuire le tout 50-60 minutes au four préchauffé à 180-200 degrés. Sortir du four, laisser reposer quelques instants, faire des parts et servir immédiatement.

Accompagner d'une purée de pommes de terre aromatisée à l'huile d'olive.



Bon Appétit. 15

Le cadeau offert aux fins gourmets

Les chèques bouchers sont une idée cadeau très appréciée. Ils sont disponibles chez nous, les bouchers, sous forme de chéquiers totalisant la somme de 50 francs (5 x 10 francs) ou de chèques individuels d'un montant de 10 francs chacun. S'il est de plus orné de nos spécialités, chaque chéquier devient un cadeau très particulier pour tous les fins gourmets. En Suisse, toutes les bonnes boucheries sont membres de l'Union Professionnelle Suisse de la Viande (UPSV) et acceptent volontiers ces chèques.

Galerie photos Carnelli

A partir de la fin octobre, vous trouverez ici la sélection des plus beaux coloriages du concours organisé dans le dernier numéro de «bon Appétit»: viandesuisse.ch/bonappetit



Votre boucherie: