

Février/Mars 2013

Bon Appétit.

Des plaisirs variés

Bons conseils et délicieuses recettes à base de viande suisse

Délicieuses
recettes à
base de viande
de porc



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



Suisse. Naturellement.



Tout le reste n'est que garniture.

*A chacun sa
tranche de bonheur.*



Tout le reste n'est que garniture.

A déguster chaud

Chère lectrice, cher lecteur,

«Du froid quand il fait chaud, du chaud quand il fait froid», telle est ma devise pour les plats saisonniers à base de viande. En cette saison hivernale, après avoir profité du soleil dehors, on apprécie tout particulièrement de prendre un bon repas chaud dans le confort de sa salle à manger.

La viande de porc suisse permet pour cela de préparer une multitude de plats. Cette viande est de grande qualité et de nombreux morceaux sont nettement plus maigres qu'on ne le croit. Naturellement, c'est aussi une bonne chose que la viande de porc suisse soit relativement avantageuse. Laissez-vous donc mettre l'eau

à la bouche par les délicieuses recettes de ce numéro de «bon Appétit»!

Tout aussi ardente est la passion avec laquelle nous autres bouchers suisses exerçons notre métier. Nous ne faisons pas les choses à moitié mais mettons tout notre savoir-faire dans la préparation de nombreuses spécialités que nous réalisons uniquement avec les meilleurs ingrédients. Bien sûr, la viande suisse occupe toujours la première place.

Bon appétit et savourez pleinement ces mets de choix!



Eddy Farronato, boucher passionné,
Monthey VS.



De bonnes occasions

La viande de porc suisse présente de nombreux avantages. Il vaut la peine d'en profiter.

Nombreuses variantes de préparation

Vous pouvez préparer les mêmes morceaux de viande de différentes façons:

- le cou de porc et le filet en rôti ou en escalopes,
- les joues de porc (noix) en émincé ou en escalopes;
- grâce à leur prix attractif, le filet mignon et le filet peuvent également être utilisés pour l'émincé.

Ainsi, le champ libre est laissé à toutes les recettes spontanées.

Facilité de cuisson

Pour frire des escalopes ou des côtelettes de porc, on n'est pas à la seconde près. Elles «pardonnent» bien plus que les autres viandes que vous les laissez un peu trop longtemps dans la poêle.

En stock pour toutes les occasions

Le jambon, les travers, le lard et de nombreuses spécialités charcutières se conservent longtemps. Des hôtes impromptus ou tout simplement une petite envie? Il suffit de sortir ces délicatesses du réfrigérateur et de concocter un savoureux menu (papet vaudois, assiette bernoise, etc.).

Prix attractif

La viande de porc suisse est une viande de grande qualité à un prix avantageux. Les morceaux nobles du porc (filet mignon, côtelette ou filet) coûtent nettement moins cher que les morceaux nobles d'autres animaux.

Service individuel

Les boucheries sont là pour répondre à vos désirs. Nous proposons aussi, par exemple, des côtelettes de porc sur l'os afin qu'elles restent plus juteuses. Mais naturellement, nous coupons également chaque morceau à la taille souhaitée.

A noter

La viande de porc doit être bien cuite. Une température à cœur de 65 à 70 degrés suffit pour cela. Une chaleur supérieure est déconseillée, car cela pourrait détruire les composants gustatifs. La viande de porc se conserve entre 4 et 6 mois au congélateur.

Plus d'infos sur la viande de porc sur

viandesuisse.ch/bonappetit





Côtelettes de porc marinées au romarin et à la moutarde

Ingrédients pour 4 portions

Temps de préparation: env. 20 min, temps de marinade: env. 2 h.

INGRÉDIENTS

- 4 côtelettes de porc suisse
- 1 bouquet de romarin
- 2 cs de moutarde douce
- Poivre de Cayenne
- 1 citron
- 2 cs de beurre à rôtir
- Fleur de sel



PRÉPARATION

1 | Effeuille le romarin et le mélanger avec la moutarde et le poivre de Cayenne. Ajouter un peu de jus de citron et badigeonner les côtelettes de porc de marinade. Couvrir et laisser au frais env. 2 heures.

2 | Dans une poêle, faire chauffer le beurre à rôtir et y faire cuire les côtelettes des deux côtés pendant 4 à 5 minutes à feu moyen.

3 | Parsemer de fleur de sel et dresser sur des assiettes. Servir avec le reste de citron coupé en rondelles.

Accompagner de chou frisé étuvé et de knöpfli.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

320 kcal | 33 g de protéines | 21 g de gras
1 g de glucides (sans chou frisé ni knöpfli)

Bon Appétit.



Bon Appétit. 7

Qualité, diversité et plaisir

La viande de porc suisse a beaucoup à offrir et de nombreux morceaux sont nettement plus maigres qu'on ne le croit.

Les Suissesses et les Suisses aiment la viande de porc qui provient de leur pays. Il s'agit de la viande la plus consommée en Suisse, ceci pour de bonnes raisons.

L'élevage porcin suisse est axé sur une qualité élevée. Des animaux en bonne santé et un fourrage de premier choix

constituent en l'occurrence une condition importante. C'est pourquoi des lois sévères et des contrôles approfondis permettent de s'assurer que, dans notre pays, les porcs sont détenus conformément aux besoins de l'espèce. La viande de tous les porcs suisses fait l'objet d'une traçabilité sans faille de l'étable jusqu'à l'assiette.



Suisse, Naturellement.



100 g de part comestible	Côtelettes	Emincé	Filet
Energie: calories (kcal) / joules (kJ)	179/750	134/562	138/579
Eau (g)	66,3	72,7	69,5
Protéines (g)	21,4	21,3	22,9
Graisse totale (g)	10,4	5,4	5,1
Fer (mg)	0,4	0,7	0,4

Source: tableau des valeurs nutritives pour la viande et les produits carnés, Proviande 2012 (à commander sur www.viandesuisse.ch)

Un plaisir de grande qualité avec peu de graisse

La viande de porc contient beaucoup de précieuses protéines, qui sont particulièrement bien absorbées par l'organisme humain. Mais elle est aussi une importante source de vitamine B₁, de zinc et de sélénium.

De plus, contrairement à une idée reçue, la viande de porc peut tout à fait être pauvre en graisses. Et près des deux tiers du gras existant se composent d'acides gras mono-insaturés et polyinsaturés, qui sont particulièrement digestes.

Une tendre diversité

La viande de porc suisse provient de jeunes animaux âgés de six à sept mois. La viande rosée est tendre et présente des fibres très fines. Filet mignon, côtelette, filet, cou, épaule, poitrine, cuisse, jarret, etc. offrent un choix immense et permettent de réaliser une multitude de recettes. Dans ce livret, vous en trouverez quelques exemples particulièrement savoureux.

«Bon appétit!»

Vous trouverez plus d'informations sur la viande de porc suisse, d'autres recettes ainsi que les valeurs nutritives sur viandesuisse.ch/bonappetit et dans la brochure «Viande de porc suisse», que votre boucher vous remettra volontiers gratuitement.



Tout le reste n'est que garniture.

Bon Appétit. 9



1 PORTION CONTIENT ENV.:

450 kcal | 51 g de protéines


23 g de gras | 8 g de glucides

(pour 6 portions, sans fagotins de haricots
verts ni gratin de pommes de terre)

Rôti de porc roulé farci aux pignons de pin et au romarin

Ingrédients pour 4-6 portions | Temps de préparation: env. 35 min, temps de cuisson: env. 85 min

INGRÉDIENTS



1,2 kg	de rôti (dans la cuisse) de porc suisse, à faire couper à plat par le boucher afin de le rouler
1	échalote
60 g	de beurre
100 g	de pignons de pin
1 bouquet	de romarin
	Sel, poivre noir du moulin
	Ficelle de cuisine
1 botte	de légumes pour potage
1 cs	de beurre à rôtir
5 dl	de bouillon
200 g	de raisins

PRÉPARATION

1 | Peler l'échalote et la couper en petits dés. Dans une poêle, faire chauffer 30 g de beurre et y faire blondir les dés d'échalote. Ajouter les pignons de pin et les faire dorer. Effeuilier le romarin et l'incorporer.

2 | Saler et poivrer le rôti de porc. Tartiner la viande aplatée avec le mélange de pignons de pin. Rouler soigneusement le tout et ficeler avec de la ficelle de cuisine.*

Parer les légumes pour potage et les couper en gros dés.

3 | Dans une sauteuse, faire chauffer le beurre à rôtir. Saisir le rôti roulé de tous côtés, ajouter les légumes pour potage, laisser cuire quelques instants et mouiller avec le bouillon. Faire cuire au four préchauffé à 175 degrés pendant env. 60 à 70 minutes.

4 | Sortir le rôti du plat et le réserver au chaud. Passer le jus de cuisson au tamis fin et le verser dans une poêle. Porter à ébullition et faire réduire quelques instants. Couper les raisins en deux, les épépiner et les ajouter dans la sauce bouillante. Réchauffer quelques instants, puis retirer du feu. Couper le reste de beurre en petits morceaux et le mélanger dans la sauce.

5 | Après avoir retiré la ficelle, couper le rôti en tranches et servir avec la sauce aux raisins.

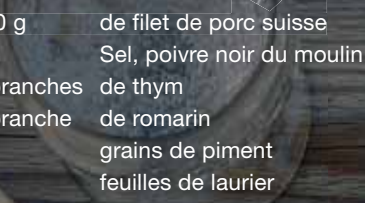
Accompagner de fagotins de haricots verts enroulés dans du lard et d'un gratin de pommes de terre.

* Sur commande, votre boucher préparera aussi volontiers pour vous le rôti de porc roulé tout prêt.

Rôti de porc braisé dans le lait

Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 35 min,
temps de marinade: au moins 2 h, temps de cuisson: env. 70 min

INGRÉDIENTS



800 g	de filet de porc suisse
	Sel, poivre noir du moulin
2 branches	de thym
1 branche	de romarin
3	grains de piment
2	feuilles de laurier
1 cc	de graines de fenouil
1 l	de lait
30 g	de beurre à rôtir
2 dl	de crème

PRÉPARATION

1 | Saler et poivrer le filet de porc. Effeuil-
ler le thym et le romarin et mélanger avec
les grains de piment, le laurier, le fenouil
et le lait dans un plat. Y plonger le filet de
porc, couvrir et laisser mariner au moins
2 heures (au mieux toute une nuit).

2 | Retirer et sécher le filet de porc en le
tamponnant. Faire chauffer le beurre à
rôtir dans une sauteuse et saisir la viande
de tous côtés. Ajouter la marinade au
lait et aux épices, ainsi que la crème. Faire
braiser doucement à couvert entre 50
et 60 minutes en retournant la viande de
temps en temps.

3 | Sortir le rôti et le réserver au chaud.
Tamiser le fond de cuisson au lait et aux
épices et faire réduire environ de moitié.
Saler et poivrer.

4 | Couper le rôti en tranches et servir
avec la sauce au lait et aux épices.

Accompagner d'un risotto et de champi-
gnons à l'estragon cuits à la vapeur.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

670 kcal | 55 g de protéines | 45 g de gras
13 g de glucides (sans risotto ni champignons)

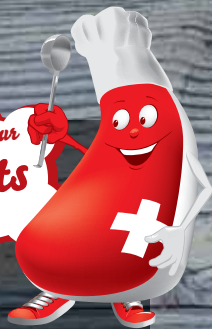




Escalopes de porc sauce citron

Ingrédients pour 4 portions enfants | Temps de préparation: env. 30 min

Recette pour
les Enfants



INGRÉDIENTS

- 4 escalopes de filet de porc suisse d'env. 80 g chacune
- Farine
- 1 cs de beurre à rôtir
- Jus d'un citron
- 1,5 dl de bouillon
- Sel, poivre du moulin
- Sucre



PRÉPARATION

- 1 | Passer les escalopes de porc dans la farine et bien les battre. Dans une poêle, faire chauffer le beurre à rôtir et y faire cuire les escalopes 3 à 4 minutes de chaque côté à feu moyen.
- 2 | Sortir la viande de la poêle et réserver au chaud. Mouiller le fond de cuisson avec le jus de citron et le bouillon, et faire réduire quelques instants. Saler et poivrer légèrement, puis ajouter une pincée de sucre.
- 3 | Saler légèrement les escalopes de porc, laisser reposer à nouveau 1 à 2 minutes dans la sauce chaude et dresser sur des assiettes.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

150 kcal | 19 g de protéines | 7 g de gras
3 g de glucides (sans brocolis ni nouilles)

Servir avec des brocolis rôtis et des nouilles.

Concours

Une «chance de cochon»!

La viande de porc suisse est nettement plus maigre qu'on ne le croit. Indiquez sur Internet quelle est la teneur en graisse d'une tranche de filet et gagnez des chèques bouchers d'une valeur de 50 francs! Cliquez ici pour tenter votre chance:

viandesuisse.ch/bonappetit

Toute bonne boucherie suisse qui se respecte est également membre de l'Union Professionnelle Suisse de la Viande UPSV et prend ces chèques en paiement.

Date de clôture: 31.3.2013

Conditions de participation sur Internet



10 chèques bouchers de 50 francs à gagner!

Votre boucherie: