

Octobre/Novembre 2013

Bon Appétit.

Viandes en sauce

Bons conseils et délicieuses recettes
à base de viande suisse

Recettes
pour
la saison
froide



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

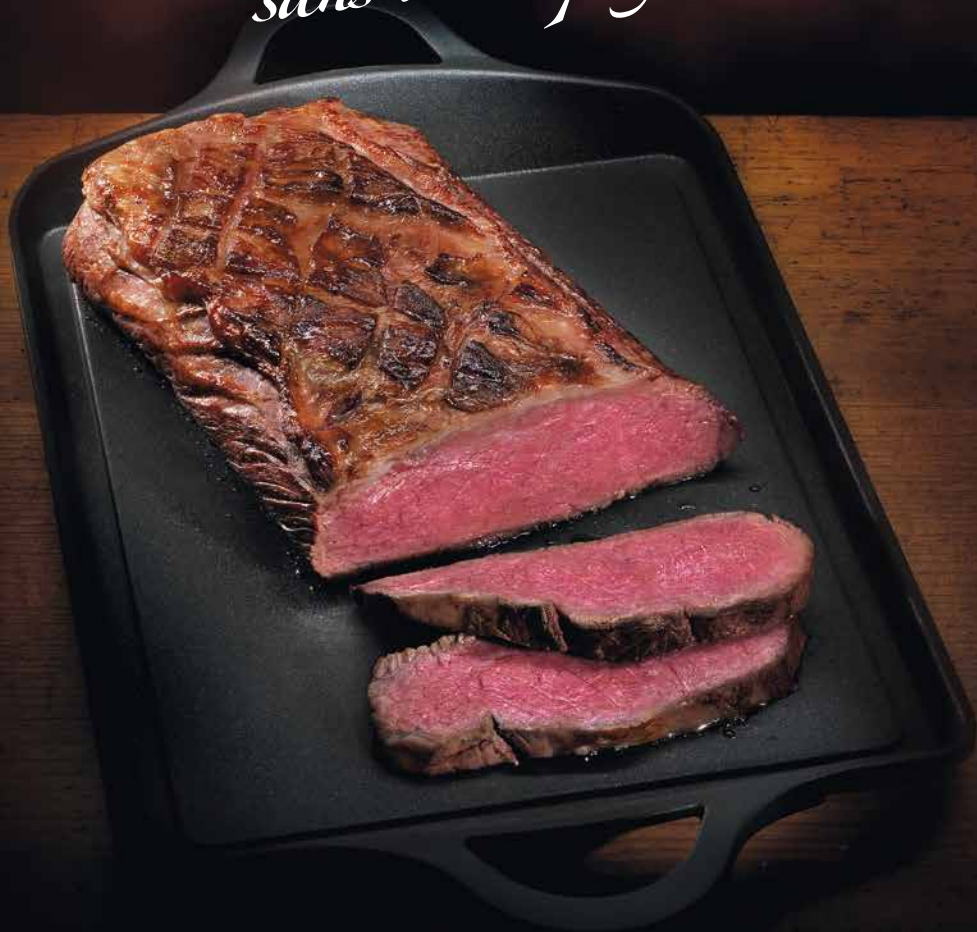
Suisse. Naturellement.



**Viande
Suisse**

Tout le reste n'est que garniture.

*Un délice — avec ou
sans accompagnement.*



Tout le reste n'est que garniture.

Plus de goût!

Chère lectrice, cher lecteur,

Un bon morceau de viande suisse est souvent accompagné d'une bonne sauce: aucun autre accompagnement ne saurait mieux mettre ce délice en valeur. L'important est de savoir quelle sauce accompagne le mieux quel type de viande et ce qu'il faut prendre en compte lors de la préparation. Vous découvrirez une foule d'infos à ce sujet dans le présent numéro de «bon Appétit».

Lorsque je parle d'une bonne sauce, je veux dire une sauce maison. Car n'importe quelle sauce sera toujours meilleure si elle est élaborée avec des ingrédients frais et de qualité. Découvrez mes astuces dans les pages suivantes et faites-vous aider par votre boucher: il vous fournira les meilleurs produits!

Pour préparer mes spécialités de saucisses et de charcuterie, je n'utilise moi-même que des ingrédients de grande qualité. C'est en sélectionnant des viandes de ma région que je peux offrir cette qualité, tant pour les saucisses que pour la viande fraîche. Et c'est pour cette raison que mes clients se fournissent chez moi. Ou dans toute autre bonne boucherie-charcuterie de Suisse.

Je vous souhaite de tout cœur «bon appétit!» et beaucoup de plaisir avec les innombrables spécialités de viande suisse – à savourer avec ou sans sauce!



Jörg Bechinger,
boucher-charcutier
à Saint-Gall St. Georgen



Petit bréviaire des sauces

Préparer des sauces raffinées n'est pas sorcier à condition de respecter quelques conseils. Ci-après, nous avons résumé pour vous les astuces incontournables.



Différences et points communs

On peut préparer une sauce de deux manières différentes – avec ou sans viande. Mais il existe une règle commune aux deux méthodes: les meilleures sauces sont élaborées avec des produits frais.

Quand sauce et viande vont de pair

Pour apprêter rôtis, ragoûts, jarrets & C^{ie}, on les fait longuement cuire dans leur sauce: une heure et demie au minimum pour la viande de veau, deux heures pour le bœuf.

A savoir pour obtenir une bonne sauce:

- en préparant une quantité importante (au moins 4 à 6 portions); la quantité qui

excède les besoins d'un seul repas peut être congelée ou réchauffée le lendemain;

- il n'est pas nécessaire que le vin utilisé pour une sauce soit cher, il suffit qu'il ait du goût;
- vous pouvez utiliser des os de veau pour préparer le fond: votre boucher-charcutier vous les offrira volontiers avec la viande.

Quand sauce et viande sont cuisinées séparément

Sans sauce, la viande peut être soit saisie, soit cuite à basse température. Cela concerne principalement les morceaux nobles tels que filet, côtelette, escalope, etc. La sauce préparée à part doit à la fois contraster gustativement avec la viande et s'accorder avec celle-ci.



Du fond à la sauce

La base de nombreuses sauces est constituée par un fond, élaboré en faisant lentement réduire ses différents ingrédients. Les arômes ainsi libérés conféreront sa saveur à la sauce. Selon les ingrédients qui les composent, on distingue ainsi des fonds de rôti, de veau, de volaille, de gibier, de poisson, etc.

Il faut du temps pour réussir soi-même un fond. Lorsque l'on fait mijoter une viande, le fond se fait automatiquement (cf. à gauche), mais lorsque l'on cuisine un fond séparément, il est bon d'en prévoir une assez grande quantité. On peut ensuite le congeler en portions prêtes à être employées pour diverses occasions.

Votre boucher vous fournira pour un prix modique les os de veau indispensables pour élaborer un fond de veau ou de rôti. Et nous sommes bien sûr à votre disposition pour répondre à toutes vos questions sur ce sujet.

Les demi-glaces concentrées de qualité vendues en boucherie, qu'il suffit de délayer avec un peu de liquide, constituent un bon substitut aux fonds que l'on prépare soi-même. Elles permettent de cuisiner des sauces beaucoup plus rapidement et sont aussi bonnes que si elles étaient faites maison.

Pour d'autres délicieuses recettes de viande en sauce, voir: viandesuisse.ch/bonappetit

Ragoût de veau

sauce à la crème et aux tomates

Ingrédients pour 4 personnes

Temps de préparation: env. 30 min | Temps de cuisson: env. 90 min

INGRÉDIENTS



800 g	de ragoût de veau suisse
2 cs	de farine
2	oignons
2 cs	de beurre à rôtir suisse
3	os à sauce
2 dl	de vin blanc sec
3 dl	de bouillon
2	feuilles de laurier
3	clous de girofle
	Sel, poivre du moulin
200 g	de tomates mûres
1 dl	de crème

PRÉPARATION

1 | Rouler la viande dans la farine, bien tapoter pour faire tomber l'excédent. Peler les oignons et les couper en fines lamelles.

2 | Faire chauffer le beurre à rôtir dans une sauteuse et y faire dorer la viande de tous les côtés. Retirer la viande. Dans le fond de cuisson, faire revenir les oignons avec les os. Déglacer avec le vin blanc et le bouillon, remettre la viande et porter le tout à ébullition. Ajouter le laurier, les clous de girofle et un peu de sel. Couvrir puis laisser mijoter à feu doux pendant env. 1½ heures en remuant de temps à autre. Dans l'intervalle, couper les tomates en quatre.

3 | Dès que la viande est tendre, ôter les os, ajouter les tomates et la crème, amener de nouveau à ébullition puis saler et poivrer.

Servir avec des pâtes et des carottes-vapeur parsemées de noisettes et de thym.



1 PORTION CONTIENT ENV.:

380 kcal | 42 g de protéines

19 g de matières grasses | 8 g de glucides

(sans les pâtes ni les carottes aux noisettes et au thym)





Bon Appétit. 7

Les bons petits plats de grand-maman



Les générations de jadis avaient une prédilection pour la viande mijotée. Et ce n'est pas un hasard si cette méthode de cuisson revient aujourd'hui en force.

Longuement mijoté, le rôti du dimanche était pour nos parents et grands-parents le temps fort culinaire de la semaine. A cette époque, il était rare que l'on mange de la viande de prix. Aussi était-il d'autant plus important de savoir cuisiner des plats savoureux avec les morceaux bon marché.

Savoir-faire

Nos grand-mères savaient parfaitement à quoi tient un plat mijoté. Les morceaux de viande bon marché contiennent davantage de tissu conjonctif, appelé collagène. Composé principalement de protéines, celui-ci durcit lorsqu'il n'est chauffé que brièvement. En revanche, il se transforme radicalement après un long temps de cuisson et confère à la viande une tendreté fondante. Et ce, sans même contenir beaucoup de graisse!

Nos grand-mères mettaient aussi à profit un autre avantage de cette méthode de cuisson: une fois que le rôti du dimanche était mis à mijoter dans une cocotte, elles n'avaient plus à s'en occuper.

Une méthode à redécouvrir

C'est ainsi que, suivant de délicieuses recettes familiales, nos grand-mères préparaient rôtis, ragoûts, paupiettes, etc. De nouveaux plats sont venus s'y ajouter, le plus connu étant sans doute l'osso bucco de nos voisins du sud. En matière de plats mijotés, tous les gourmets s'accordent à dire qu'ils offrent une grande diversité gustative, tout en changeant agréablement des habituels filets, côtelettes ou entrecôtes.

Plats mijotés: ce qu'il faut savoir

Pour commencer, on fait revenir la viande pour qu'elle développe des arômes de grillé. Dans un deuxième temps, on la laisse terminer sa cuisson dans un fond ou une sauce, juste au-dessous du point d'ébullition. Pour faire mijoter un plat sur une cuisinière, l'idéal est d'utiliser une cocotte en fonte avec couvercle; au four, un plat ouvert (casserole, poêle ou sauteuse) suffit.

Un plat mijoté demande du temps. Et plus l'animal est âgé, plus la viande a besoin de temps pour devenir tendre. Dans tous les cas, comptez un minimum d'une heure et demie. La viande est cuite lorsqu'elle est devenue tendre. A partir de ce moment, une viande mijotée peut se garder longtemps au chaud sans perdre en qualité. Elle sera même délicieuse réchauffée.

Plus d'infos sur le mijotage et d'autres méthodes de cuisson de la viande:

viandesuisse.ch/bonappetit



Tout le reste n'est que garniture.



Curry de poulet aux haricots, pommes de terre et pommes vertes

Ingrédients pour 4 personnes

Temps de préparation: env. 15 min | Temps de cuisson: env. 30 min

INGRÉDIENTS



- 4 poitrines de poulet suisse (d'env. 140 g chacune), à faire couper en petits morceaux par le boucher-charcutier
- 150 g d'haricots verts
- 300 g de pommes de terre
- 2 cs d'huile de tournesol HO ou de colza HOLL*
- 1-2 cs de pâte de curry rouge (à doser selon la force souhaitée)
- 2,5 dl de lait de coco
- 1 pomme verte
- 2 feuilles de combava
- 1-2 cs de sucre roux
- 3-4 cc de sauce de poisson asiatique
- ½ bouquet de basilic thaï

* Ces huiles stables à la cuisson sont idéales pour un usage à haute température.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

290 kcal | 37 g de protéines

7 g de matières grasses | 19 g de glucides

(sans le riz Basmati aux noix de cajou)

PRÉPARATION

- 1 | Laver et équeuter les haricots; peler les pommes de terre, les couper en dés.
- 2 | Faire chauffer légèrement l'huile dans une sauteuse, y faire blondir la pâte de curry puis verser la moitié du lait de coco et amener à ébullition sans cesser de mélanger. Ajouter les morceaux de poulet et les couvrir de sauce de façon homogène. Mettre un couvercle puis faire cuire 25-30 minutes à feu doux.
- 3 | Au bout de 10 minutes, ajouter les haricots et les pommes de terre. Couper alors la pomme en dés puis l'ajouter au plat avec les feuilles de combava.
- 4 | Assaisonner avec le sucre et la sauce de poisson. Ajouter le reste du lait de coco, amener de nouveau à ébullition et servir saupoudré de feuilles de basilic thaï.

Accompagner de riz Basmati avec des noix de cajou grillées.

Racks d'agneau en croûte de pistaches et fines herbes

Ingrédients pour 4 personnes

Temps de préparation: env. 50 min | Temps de cuisson: env. 60 min

INGRÉDIENTS



2	racks d'agneau suisse (d'env. 400 g chacun) Sel, poivre du moulin
2 cs	d'huile de tournesol HO ou de colza HOLL*
250 g	d'échalotes
2,5 dl	de vin rouge sec
4 dl	de fond d'agneau liquide (disponible en boucherie)
1	feuille de laurier
50 g	de pistaches
1	citron bio
1 cs	de panure
80 g	de beurre froid
2-3 cc	de vinaigre balsamique

* Ces huiles stables à la cuisson sont idéales pour un usage à haute température.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

540 kcal | 33 g de protéines

39 g de matières grasses | 10 g de glucides
(sans les bettes à la grenade ni les pommes
de terre sautées)

PRÉPARATION

1 | Saler et poivrer les racks d'agneau puis les faire dorer dans l'huile de tous côtés. Mettre dans un plat résistant à la chaleur et faire cuire au four à 80 degrés pendant env. 1 heure (température à cœur: 55 degrés).

2 | Eplucher puis couper les échalotes en quatre, les faire revenir dans le fond de cuisson. Déglacer avec le vin rouge puis verser le fond d'agneau. Ajouter le laurier. Laisser réduire la sauce à feu doux.

3 | Hacher finement les pistaches, passer le citron sous l'eau chaude et en râper le zeste. Mélanger les pistaches et le zeste avec la panure. Ajouter 50 g de beurre en flocons, bien mélanger le tout.

4 | Une fois la cuisson des racks d'agneau achevée, les retirer du four et les laisser reposer quelques instants. Allumer le grill du four. Répartir la pâte de pistaches sur les racks d'agneau et faire gratiner 3 à 4 minutes au four. Assaisonner la sauce à l'échalote avec du sel et du vinaigre balsamique, y incorporer le reste du beurre et servir avec l'agneau découpé en parts.

A accompagner de bettes à la grenade et de pommes de terre sautées.





Escalopes de porc sauce au beurre et à l'orange



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

INGRÉDIENTS



- 4 tranches de filet de porc suisse (d'env. 80 g chacune)
- 1 orange bio
- Poivre du moulin
- 40 g de beurre froid
- 1 petit oignon
- Sel

PRÉPARATION

1 | Laver l'orange à l'eau chaude, la peler finement (p. ex. à l'aide d'un zesteur), presser le jus. Poivrer très légèrement les escalopes de porc et les faire dorer 2 minutes des deux côtés dans 20 g de beurre fondu. Réserver au chaud.

2 | Peler l'oignon, le détailler finement et le faire suer dans le fond de cuisson. Verser le jus et le zeste d'orange, amener à ébullition puis faire légèrement réduire.

3 | Quand la sauce n'est plus brûlante, y ajouter le reste du beurre en flocons et saler. Réchauffer brièvement les escalopes dans la sauce, dresser sur les assiettes et napper avec le reste de sauce.

Accompagner de purée de pommes de terre et de petits pois.



1 PORTION CONTIENT ENV.:

200 kcal | 19 g de protéines | 12 g de matières grasses
3 g de glucides

(sans purée de pommes de terre ni petits pois)

Offrez du plaisir



Les chèques bouchers sont une idée-cadeau très appréciée. Ils sont disponibles chez votre boucher sous forme de chéquiers totalisant la somme de 50 francs (5 x 10 francs) ou de chèques individuels au prix de 10 francs chacun.

Toutes les bonnes boucheries suisses sont membres de l'Union Professionnelle Suisse de la Viande UPSV et acceptent volontiers ces chèques.



Votre boucherie: