

Février/Mars 2014

# Bon Appétit.

Réchauffez  
l'hiver avec  
gourmandise!

## Grillades hivernales

Bons conseils et délicieuses recettes à base  
de viande suisse

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

**Viande  
Suisse**

Suisse. Naturellement.



Tout le reste n'est que garniture.

*Plein d'idées  
pour réchauffer l'hiver!*



Tout le reste n'est que garniture.

# Le charme de l'insolite

Chère lectrice, cher lecteur,

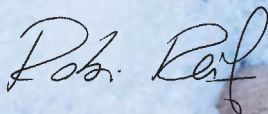
Pourquoi faudrait-il remiser son gril l'hiver venu? Après tout, l'un de nos passe-temps favoris, à nous les Suisses, c'est le barbecue en plein air. Et la chaleur des braises est d'autant plus agréable lorsqu'il fait froid.

Un barbecue d'hiver dans la neige est une expérience sans pareil: son ambiance inhabituelle a un charme incomparable – et enchante tout particulièrement les enfants! Lisez dans ce numéro de «bon Appétit» comment réussir vos fêtes hivernales autour de la chaleur d'un gril rougeoyant.

Si mes clientes et clients s'intéressent de plus en plus aux grillades d'hiver, c'est également parce que l'été fini, ils ne veulent

pas renoncer aux saveurs uniques des mets cuits à la braise. Pour leur assurer un plaisir sans mélange, je les accompagne, les conseille et leur fournis des produits de toute première qualité – à commencer, bien sûr, par une viande 100 % suisse.

Je vous souhaite d'excellents moments autour de votre barbecue d'hiver... et «bon appétit»!



Robert Reif,  
boucher-charcutier  
à Zurich



# Chaleureux plaisirs de l'hiver

A la saison des frimas, un barbecue permet de varier les plaisirs des papilles. Forts de nos conseils, préparez-vous à passer de délicieux moments !

## **Les grillades se préparent en plein air ...**

Se retrouver les pieds dans la neige autour de braises rougeoyantes est déjà un événement en soi – et si l'on est bien emmitoufflé, une boisson réconfortante à la main, c'est la bonne humeur assurée ! Surtout lorsque la viande en train de griller répand déjà de délicieux arômes. Voici quelques conseils concernant le choix des aliments :

- Préparez différents types de viande.  
La combinaison idéale ? Des saucisses, du poulet, des côtelettes et des escalopes.  
Chacun préparera son morceau lui-même.
- Les enfants adorent faire griller des saucisses sur des bâtons. Faites-leur plaisir en faisant un feu (un vrai, avec des flammes !).
- Les garnitures doivent elles aussi être réchauffées. Les épis de maïs ou les pommes de terre enveloppées d'alu pourront être cuits au gril, tandis que l'on préparera dans la cuisine légumes et plats de pâtes.

- Le vin chaud et le punch (avec ou sans alcool) sont des boissons idéales en cette saison. Mais un thé bien fort et sucré est aussi parfait pour se réchauffer.

## **... et se dégustent à table**

Rien n'est comparable au goût de la viande grillée. C'est pourquoi même en hiver, il ne faut pas hésiter à utiliser son barbecue. Mais si la cuisson de la viande se fait à l'extérieur, c'est à table, à l'intérieur, que vous la mangerez. À ce sujet, j'ai encore quelques conseils pour vous :

- Les saucisses, le poulet, les côtelettes et les escalopes demandent peu de temps de cuisson et vous permettent de rentrer vite au chaud.
- Personne n'aime avoir froid. C'est pourquoi il est non seulement important de veiller à ce que les gros morceaux de viande cuisent assez rapidement, mais aussi à ce que vous ne soyez pas obligés de rester en permanence à côté du gril

pour retirer la viande à l'instant exact requis. C'est pourquoi les côtes couvertes de bœuf et de veau, le gigot d'agneau ou les poulets entiers sont particulièrement adaptés à un barbecue d'hiver.

- Le fait de faire griller la viande à l'air libre a pour avantage supplémentaire de laisser la cuisine et le four libres pour préparer vos garnitures chaudes.

### **Votre boucher-charcutier vous simplifie la vie**

Hiver comme été, nous préparons tout ce qu'il vous faut pour votre barbecue. Nous vous conseillons pour choisir votre viande, préparons vos rôtis et faisons mariner les morceaux de votre choix selon vos souhaits. Nous pouvons même vous livrer des saucis-

ses préparées exprès pour un barbecue d'hiver. Mais n'oubliez pas que tout cela peut demander un peu de temps: pensez à passer votre commande suffisamment tôt!

**A la page 8, vous trouverez une foule d'infos et de conseils sur l'usage correct de la viande – de l'achat à l'assiette.**



# Entrecôte double

## aux parfums de cannelle, de poivre et d'orange

Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 40 min | Temps de marinade: env. 2 h

### INGRÉDIENTS



- 2 entrecôtes doubles de bœuf suisse (d'environ 400 g chacune)
- 1 orange bio
- 1-2 bâton(s) de cannelle
- Poivre noir en grains
- 2 gousses d'ail
- 2 cs d'huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL\*
- 1 boîte d'haricots blancs (250 g)
- Sel, poivre du moulin
- 2 branches de thym
- 30 g d'amandes fumées
- 1-2 cc de jus de citron
- Fleur de sel

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

#### 1 PORTION CONTIENT ENV.:

440 kcal | 53 g de protéines

19 g de matières grasses | 12 g de glucides  
(sans le pain paysan et la salade)

### PRÉPARATION

**1** | Laver l'orange à l'eau chaude, la peler à l'aide d'un zesteur en laissant la partie blanche, presser le jus. Broyer grossièrement la cannelle et les grains de poivre. Mélanger le tout avec le jus d'orange et y faire mariner les entrecôtes 2 heures minimum.

**2** | Pendant ce temps, peler l'ail, le couper en lamelles et le faire revenir dans l'huile. Egoutter les haricots, les ajouter à l'ail. Saler et poivrer, ajouter le thym et laisser mijoter 4-5 minutes à feu doux. Hacher grossièrement les amandes fumées, les incorporer aux haricots. Assaisonner avec le jus de citron.

**3** | Essuyer les entrecôtes et les poser sur le grill très chaud en contact direct avec le feu; faire griller 3-4 minutes de chaque côté. Saler à la fleur de sel et servir sans attendre avec les haricots tièdes.

A servir avec du pain paysan grillé et une salade mélangée.



# Barbecue: pour un plaisir sans nuage

La viande suisse étant un produit naturel, il convient de la manipuler comme telle. Mais il suffit de quelques simples règles d'hygiène pour vous garantir un usage sans problème – et un plaisir sans nuage.





La viande suisse est un aliment de grande qualité, produit avec le plus grand soin et soumis à des contrôles stricts. Mais la viande fraîche est aussi un produit naturel. En tant que tel, elle offre aux micro-organismes un terrain favorable et peut s'abîmer rapidement si elle n'est pas conservée de façon adaptée. Mais il suffit de respecter quelques règles d'hygiène en matière de conservation et de préparation pour exclure le moindre risque. Ces règles sont valables à chaque fois que vous manipulez de la viande crue, et tout particulièrement si vous la faites griller.

### Transport et conservation

- La viande fraîche doit toujours être conservée au froid. C'est pourquoi la viande que vous venez d'acheter doit être placée au réfrigérateur dès que vous rentrez chez vous.
- Au réfrigérateur, la viande ne doit pas être conservée au-dessus de 5 degrés. Plus la viande est coupée fin (p. ex. la viande hachée), moins elle se garde.
- La viande fraîche peut être congelée sans problème, à condition que la température soit d'au moins -18 degrés. La viande décongelée doit être consommée rapidement et ne doit jamais être recongelée.

### Préparation

- Après avoir manipulé (coupé, assaisonné, mariné, etc.) de la viande crue, lavez-vous les mains ou essuyez-les soigneusement avec une serviette en papier. La même chose vaut pour les ustensiles utilisés (planches à découper, couteaux, pinces à barbecue, etc.).
- Lavez-vous aussi les mains après avoir manipulé de la viande marinée et n'utilisez pas la marinade sans l'avoir fait cuire.
- Veillez à bien faire cuire vos viandes à cœur. Un steak à hamburger ne doit plus contenir de parties rouges. Il en va de même de la viande de poulet bien cuite, qui devra se détacher facilement des os. Les saucisses à rôtir doivent rester sur le grill jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes, y compris à l'intérieur.
- N'utilisez jamais la même vaisselle pour la viande crue et la viande cuite. Par ailleurs, la viande crue doit toujours être séparée des garnitures. Une fois cuites, vos grillades doivent être transportées et servies dans de la vaisselle propre.

Manipuler correctement la viande est important, mais vous serez récompensés par le plaisir sans nuage que vous offrira chaque bouchée de viande suisse.

Plus d'infos sur l'usage correct de la viande fraîche: [bonappetit.ch](http://bonappetit.ch)



Tout le reste n'est que garniture.

*Bon Appétit.* 9



# Côtelettes de porc fourrées au beurre de cèpes

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

## INGRÉDIENTS

- 4 côtelettes de porc suisse (d'env. 200 g chacune).  
A faire inciser par votre boucher-charcutier pour y introduire la farce.
- 10 g de cèpes séchés
- 2 branches de romarin
- 2 cs d'olives noires (p. ex. Kalamata)
- 2 cs de beurre ramolli
- 1-2 cc de jus de citron
- Sel, poivre du moulin
- Petites piques en bois



## PRÉPARATION

- 1** | Faire tremper les cèpes dans de l'eau chaude. Pendant ce temps, effeuiller puis hacher le romarin. Couper les olives en éclats, jeter les noyaux. Fouetter le beurre jusqu'à ce qu'il devienne mousseux et mélanger le tout.
- 2** | Egoutter les cèpes, bien les essorer puis les hacher finement. Incorporer les cèpes au beurre, assaisonner avec le jus de citron, saler et poivrer, bien mélanger puis réserver au frais.
- 3** | Fourrer les côtelettes de porc avec le beurre de cèpes, les refermer avec des piques.
- 4** | Poser sur le grill très chaud en contact direct avec le feu; faire griller 4-5 minutes de chaque côté. Saler, poivrer et servir aussitôt.

A accompagner de pommes de terre rissolées et d'une salade César.

### 1 PORTION CONTIENT ENV.:

350 kcal | 37 g de protéines  
23 g de matières grasses | < 0,5 g de glucides  
(sans les pommes de terre rissolées et la salade César)

# Foie de veau et sa sauce aux airelles

Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 25 min

## INGRÉDIENTS



- 4 tranches de foie de veau suisse (d'env. 140 g chacune)
- 1 échalote
- 2 cs d'huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL\*
- 200 g d'airelles sauvages en bocal
- 3 branches de romarin
- 2-3 cs de vinaigre de framboise
- Sel, poivre du moulin

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

## PRÉPARATION

**1** | Pour la sauce, peler les échalotes, les couper d'abord en deux dans le sens de la longueur, puis en fines lanières. Faire suer dans l'huile. Ajouter les airelles et le romarin, assaisonner avec le vinaigre de framboise, du sel et du poivre. Laisser mijoter pendant 4-5 minutes à feu moyen.

**2** | Poser le foie de veau sur le grill très chaud en contact direct avec le feu; faire griller 2-3 minutes de chaque côté. Saler, poivrer puis servir sans attendre avec la sauce aux airelles tiède.

A accompagner de riz sauvage et de légumes grillés.

### 1 PORTION CONTIENT ENV.:

350 kcal | 28 g de protéines

11 g de matières grasses | 32 g de glucides

(sans le riz sauvage et les légumes)





D'autres recettes sur:  
[bonappetit.ch](http://bonappetit.ch)

# Poitrines de poulet farcies au jambon cru et au fromage frais



Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 35 min

## INGRÉDIENTS



- 4 poitrines de poulet suisse.  
A faire inciser par votre boucher-charcutier pour y introduire la farce.
- 50 g de jambon cru
- 4-6 feuilles de sauge
- 4 cs fromage frais
- Sel, poivre du moulin
- Paprika doux en poudre
- 1 citron

## PRÉPARATION

- 1** | Détailler le jambon cru en petits cubes, hacher la sauge, les incorporer tous les deux au fromage frais. Saler, poivrer, puis farcir les poitrines de poulet de ce mélange.
- 2** | Refermer soigneusement les poitrines de poulet avec des piques en bois, les poser sur le gril en contact direct avec le feu et les faire griller 7-8 minutes de chaque côté. Servir saupoudré de paprika en poudre selon votre goût et avec du citron coupé en morceaux.

A accompagner de légumes grillés et d'une salade de pâtes.

### 1 PORTION CONTIENT ENV.:

220 kcal | 34 g de protéines

9 g de matières grasses | 1 g de glucides

(sans la salade de pâtes et les légumes)

# Concours de photos Wanted: la meilleure photo de BBQ de l'hiver!

Laissez-vous inspirer par le feu, la glace et la viande suisse! Nous récompensons par des prix attractifs les meilleures photos autour du sujet «Grillades hivernales»:

- 1<sup>er</sup> prix:** **BBQ Foyer «Urban 650» de la marque Koenig**  
**2<sup>e</sup>-5<sup>e</sup> prix:** Set de 4 brochettes à barbecue  
**6<sup>e</sup>-10<sup>e</sup> prix:** Pince à barbecue en acier inox

Envoyez-nous vos photos au plus tard le 28.3.2014. Retrouvez toutes les informations concernant le concours sur le site **bonappetit.ch** (après délibération du jury, une sélection des meilleures photos sera également mise en ligne sur le site).



Votre boucherie: