

Décembre 2014

Bon Appétit.

Recettes
festives

Cadeaux de Noël

Bons conseils et délicieuses recettes
à base de viande suisse



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



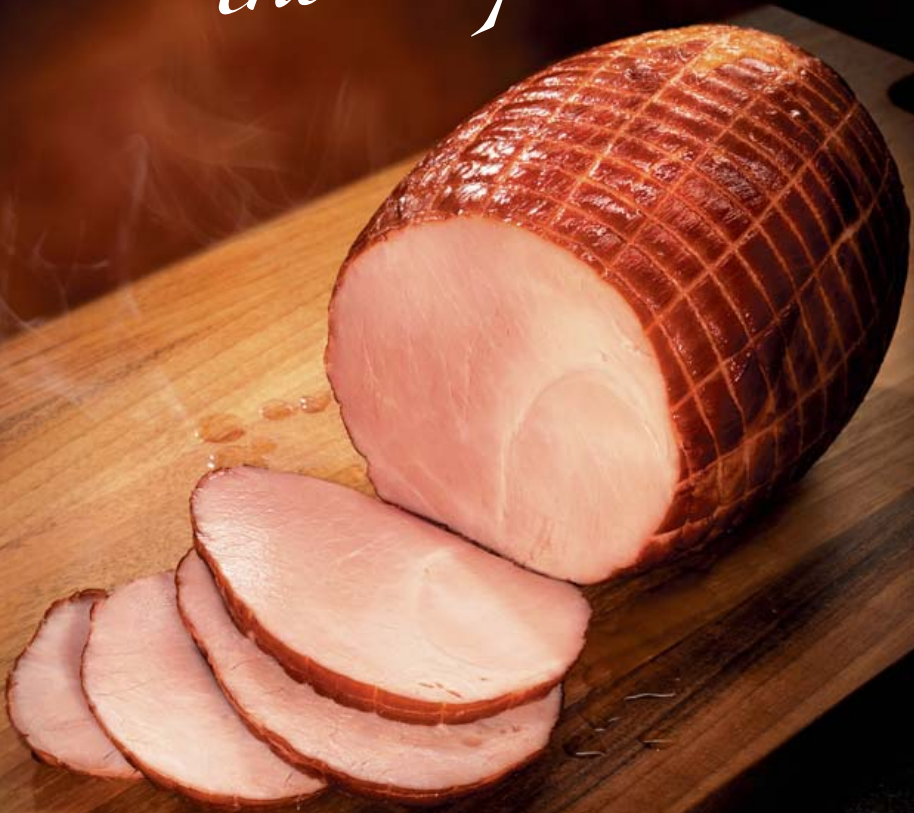
**Viande
Suisse**

Suisse, Naturellement.



Tout le reste n'est que garniture.

*Un choix bien
tranché pour Noël.*



**Viande
Suisse**

Tout le reste n'est que garniture.

Voici venu le temps des paquets-cadeaux

Chère lectrice, cher lecteur,

Pour Noël, nous aimons tous faire plaisir à nos proches. Pour cela, nous prenons le temps de choisir des cadeaux personnels que nous emballons avec soin et tendresse.

Vous pouvez faire de même pour vos repas de fête. Il suffit de choisir de délicats morceaux de viande et de les emballer joliment dans de la pâte. Le résultat est non seulement décoratif mais aussi très savoureux. Dans ce numéro de «bon Appétit», nous vous présentons des recettes particulièrement raffinées.

Qu'elle soit emballée ou non, la qualité de la viande suisse fera de votre repas de fête un repas réussi – c'est garanti! Nous, les bouchers-charcutiers, sommes prêts à répondre à vos souhaits et à vous accompagner dans la préparation de votre menu de Noël.

Nous vous souhaitons un joyeux réveillon!



René Bodmer,
boucher à Wollerau



De délicats morceaux joliment enveloppés

Faites plaisir à tout le monde avec de la viande en croûte... en commençant par vous-même, car ce n'est vraiment pas compliqué à préparer!

Dans les recettes de viande en croûte, on n'utilise que les morceaux les plus nobles. Le plus classique est le filet entier en croûte, pour lequel on peut utiliser au choix un filet de porc, de veau ou de bœuf.



Des portions décoratives

On peut aussi découper un filet mignon, un filet ou une poitrine de poulet en morceaux que l'on enrobe ensuite un par un dans de la pâte. Ces petits paquets se prêtent particulièrement bien à une jolie décoration.

Tout préparer la veille

On peut préparer la viande en croûte à l'avance. Pour cela, on l'assaisonne, on la fait revenir, puis on l'enrobe de chair à saucisse et on enveloppe le tout dans une pâte que l'on décore joliment. La viande en croûte est ensuite mise au réfrigérateur pour la nuit.

Des viandes en croûte prêtes à enfourner

Nous, les bouchers-charcutiers, vous proposons de nombreuses spécialités en croûte prêtes à enfourner que vous pouvez garder plusieurs jours au réfrigérateur. Nous pouvons également vous préparer un jambon en croûte déjà cuit qu'il ne vous restera plus qu'à réchauffer.



Une cuisson au four pour finir

Comme une température de 180° C est nécessaire pour obtenir une pâte croustillante, il n'est pas possible de cuire les viandes en croûte à basse température. Il vous suffit de suivre les indications de votre recette.

Retrouvez des conseils supplémentaires pour préparer vos plats de viande au four:
bonappetit.ch

Médailon de filet de bœuf cuit dans une feuille de pâte fraîche

Ingrédients pour 4 personnes | Temps de préparation: env. 40 min

INGRÉDIENTS

- 4 Médaillons de filet de bœuf suisse (d'env. 160 g chacun)
- 1 Orange
- 1 Citron vert bio
- 1 Petite grenade
- 1 cs Beurre à rôtir
- Sel et poivre
- 2 cs Sucre
- 30 g Beurre
- 1 petit paquet Feuille de pâte fraîche (p.ex. 2 rouleaux de 16 x 56 cm de la marque Anna's Best)
- 1 Jaune d'œuf



PRÉPARATION

1 | Peler l'orange à l'aide d'un couteau et retirer la chair entre les cloisons. Presser le jus. Laver le citron vert à l'eau chaude et le couper en fines tranches. Couper la grenade et retirer les pépins.

2 | Saisir les médaillons de filet de bœuf dans le beurre à rôtir bien chaud pendant 1 à 2 minutes de chaque côté puis sortir la viande de la poêle. Saler et poivrer.

3 | Verser le sucre dans la poêle, faire caraméliser et incorporer les fruits. Ajouter le jus d'orange et le beurre et laisser mijoter à feu moyen pendant 4 à 5 minutes.

4 | Étaler les feuilles de pâte et les couper en deux dans la largeur. Déposer sur chacune des moitiés un médaillon, répartir les fruits au-dessus et refermer la pâte pour former un petit paquet. Badigeonner de jaune d'œuf et faire dorer au four à 180 degrés pendant 12 à 15 minutes.

Servir avec un mélange céleri-brocoli.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

540 kcal | 46 g de protéines

16 g de graisse | 50 g de glucides

(sans céleri ni brocoli)





Pour un plaisir sans nuage

Lors des repas de fête, la fondue chinoise et les grillades sur table sont très appréciées. Dans les deux cas, il est important de veiller à manipuler correctement la viande crue.

La fondue chinoise, la fondue bourguignonne et les grillades sur table comptent parmi les plats favoris des repas de Noël. Rien d'étonnant à cela, car elles demandent peu de travail préalable et l'aspect convivial de la préparation en commun est particulièrement apprécié les jours de fête.

Etant donné que ces plats impliquent une manipulation de viande crue à table, il est nécessaire de respecter quelques simples règles d'hygiène. Mais si l'on s'y tient, le plaisir des papilles est garanti!



La viande fraîche au réfrigérateur

- ✓ Une fois achetée, la viande doit être mise au réfrigérateur rapidement.
- ✓ La température du réfrigérateur ne doit pas dépasser 5° C.
- ✓ Plus une viande est coupée finement, moins elle se conserve longtemps (p.ex. pas plus de deux jours pour la fondue chinoise).



Fondue chinoise, mode d'emploi:

- Toujours conserver la viande fraîche au frais.
- Dresser la viande crue sur une assiette à part.
- Faire cuire à cœur la viande dans le caquelon.



La congélation de la viande fraîche

- ✓ Longue conservation (jusqu'à trois mois).
- ✓ Emballage sous vide recommandé.
- ✓ La température du congélateur doit être de -18°C ou moins.
- ✓ Ne pas recongeler une viande décongelée.



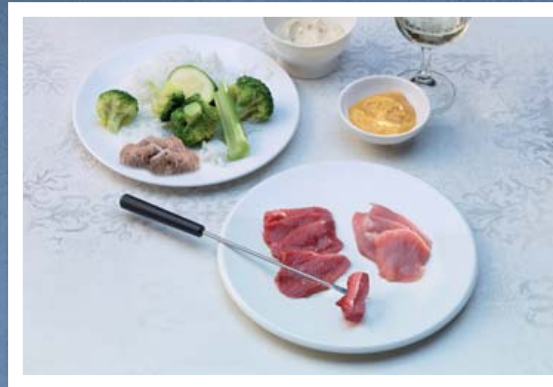
La viande fraîche en cuisine

- ✓ Eviter le contact avec d'autres aliments.
- ✓ Après avoir manipulé de la viande crue, lavez-vous les mains et nettoyez les ustensiles de cuisine.



La viande fraîche à table

- ✓ Respectez le principe des deux assiettes.
- ✓ Faites cuire vos viandes à cœur, surtout la volaille.



Le principe des deux assiettes à table:

la viande crue doit être servie sur une assiette à part.

Plus d'infos concernant l'usage correct de la viande sur: bonappetit.ch



Tout le reste n'est que garniture.


bon Appétit. 9



Noix de jambon cuite dans un pain de genièvre

Ingrédients pour 4-6 personnes | Temps de préparation: env. 2 h

INGRÉDIENTS

- 
- 1 Noix de jambon de porc suisse (env. 1 kg)
 - 1 paquet Préparation pour pain bis
 - 8 Baies de genièvre
 - 2 cs Moutarde douce
 - 600 g Chou blanc
 - 2 Poires
 - 30 g Noisettes
 - 1 Oignon
 - 30 g Beurre
 - Sel et poivre

PRÉPARATION

1 | Préparer la pâte à pain conformément aux instructions. Ecraser grossièrement les baies de genièvre au mortier, les incorporer à la pâte et malaxer. Laisser la pâte gonfler.

2 | Pendant ce temps, faire cuire la noix de jambon dans de l'eau légèrement bouillante pendant env. 40 minutes. Egoutter ensuite la viande, la badigeonner d'une fine couche de moutarde

douce et l'envelopper dans la pâte à pain abaissée. Faire cuire au four préchauffé à 180 degrés pendant env. 50 minutes.

3 | Couper le chou blanc en fines lanières. Couper les poires en deux, les épépiner et les couper en fines lamelles. Hacher grossièrement les noisettes. Peler l'oignon et le couper en petits dés.

4 | Faire blondir l'oignon dans le beurre dans une grande poêle. Ajouter le chou blanc et les poires, puis saler et poivrer. Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 20 à 25 minutes en remuant de temps à autre. Incorporer les noisettes et mélanger.

5 | Couper la noix de jambon en tranches et servir avec la préparation au chou blanc.

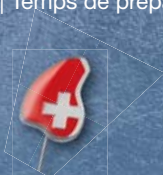
Accompagner d'une salade.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

660 kcal | 56 g de protéines
19 g de graisse | 63 g de glucides
(pour 6 portions, sans salade)

Filet mignon de porc à la chair à saucisse à l'estragon cuit dans une pâte feuilletée

Ingrédients pour 4 personnes | Temps de préparation: env. 65 min



INGRÉDIENTS

600 g	Filet mignon de porc suisse
200 g	Chair à saucisse de veau suisse
2 cs	Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
200 g	Echalotes
2 branches	Thym
2 dl	Vin rouge sec
2 dl	Bouillon de légumes Sel, poivre du moulin
1 bouquet	Estragon
1	Pâte feuilletée abaissée
1	Jaune d'œuf
30 g	Beurre

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

PRÉPARATION

1 | Saisir le filet mignon de porc dans l'huile bien chaude pendant 2 à 3 minutes de tous côtés puis sortir la viande de la poêle. Peler les échalotes, les couper en rondelles et les faire blondir dans la graisse de cuisson. Ajouter le thym, déglacer avec le vin rouge et le bouillon et laisser mijoter lentement à feu moyen.

2 | Pendant ce temps, saler et poivrer le filet mignon de porc. Effeuilier l'estragon, le hacher grossièrement, l'ajouter à la chair à saucisse et mélanger.

3 | Etaler la pâte feuilletée puis la chair à saucisse par-dessus. Laisser une bordure de 1 cm de libre sur tous les côtés. Déposer le filet mignon de porc au centre. Badigeonner les bords de la pâte de jaune d'œuf, replier la pâte sur le filet et badigeonner du restant de jaune d'œuf. Décorer à son goût avec les restes de pâte.

4 | Faire dorer au four préchauffé à 180 degrés pendant 30 à 35 minutes. Laisser reposer 10 minutes. Ajouter le beurre froid en petits morceaux dans la sauce aux échalotes qui ne doit plus bouillir, mélanger et servir avec le filet mignon de porc coupé en morceaux.

Accompagner de betteraves revenues dans du beurre.

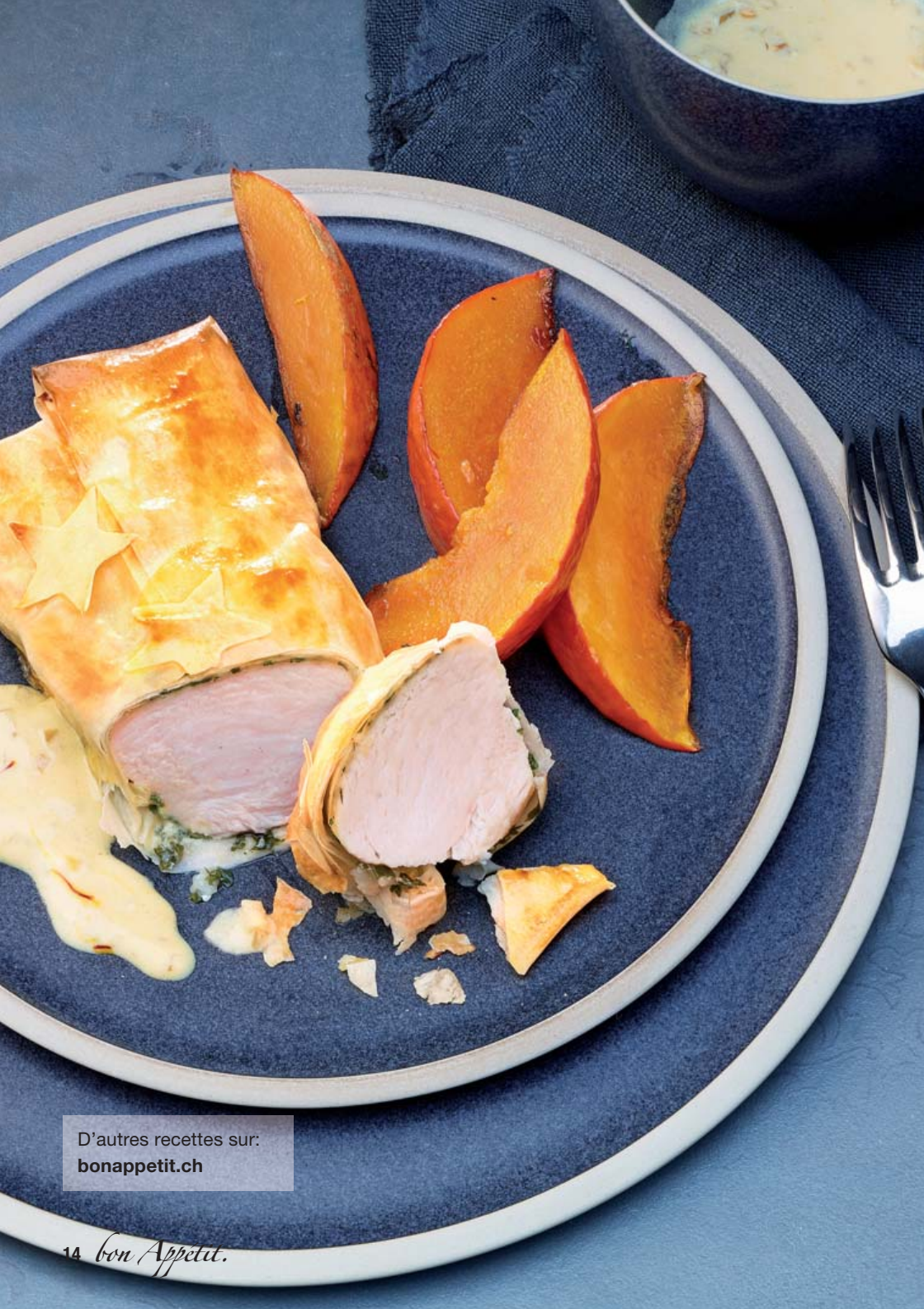
1 PORTION CONTIENT ENV.:

770 kcal | 46 g de protéines

47 g de graisse | 37 g de glucides

(sans betteraves)





D'autres recettes sur:
bonappetit.ch

Blanc de poulet en manteau d'herbes dans une pâte à strudel

Ingrédients pour 4 personnes | Temps de préparation: env. 45 min

INGRÉDIENTS

4	Blancs de poulet suisse Sel, poivre du moulin
2 cs	Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
1	Echalote
2 dl	Vin blanc sec
2,5 dl	Crème
1 petit paquet	Fils de safran
1 bouquet	Persil
1 bouquet	Cerfeuil
1 paquet	Pâte à strudel (120 g en 4 portions, p.ex. de la marque Betty Bossi)

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

1 PORTION CONTIENT ENV.:

540 kcal | 41 g de protéines
30 g de graisse | 22 g de glucides
(sans quartiers de potiron)

PRÉPARATION

1 | Saler et poivrer les blancs de poulet. Saisir la viande dans l'huile bien chaude pendant 3 à 4 minutes des deux côtés puis la sortir de la poêle. Couper l'échalote en tous petits dés et faire blondir dans la graisse de cuisson. Verser le vin blanc et faire réduire de moitié. Ajouter la crème et le safran puis laisser mijoter quelques minutes à feu moyen. Saler et poivrer la sauce ainsi obtenue et réserver.

2 | Hacher finement les fines herbes et y rouler les blancs de poulet. Etaler les pâtes à strudel et déposer un blanc de poulet sur chaque pâte. Badigeonner les bords de jaune d'œuf et replier la pâte sur la viande.

3 | Badigeonner soigneusement les petits paquets de pâte avec le restant de jaune d'œuf et faire dorer au four préchauffé à 175 degrés pendant 15 à 20 minutes.

4 | Faire réchauffer encore une fois la sauce et servir avec les petits paquets au poulet.

Servir avec des quartiers de potiron braisés au four.

Nous vous récompensons pour votre fidélité!

Tous les mois, le calendrier du boucher 2015 vous présente une délicieuse recette à base de viande suisse. Ces recettes ont été créées par Vreni Giger, cheffe cuisinière du restaurant Jägerhof à Saint-Gall. Ce restaurant gastronomique a déjà été récompensé à dix reprises par 17 points au Gault-Millau.

Le calendrier du boucher 2015 est mis gratuitement à votre disposition dans un grand nombre de boucheries suisses – dans la limite des stocks disponibles.



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

Votre boucherie: