

Janvier 2015

# Bon Appétit.

Menus  
sortis du  
four

## Cuisson sur plaque

Bons conseils et délicieuses recettes  
à base de viande suisse

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

Suisse. Naturellement.



Tout le reste n'est que garniture.

Suisse. Naturellement.



POLYCONSULT

*Repas tout  
prêt naturel.*



Tout le reste n'est que garniture.



# Simple et bon

Chère lectrice, cher lecteur,

Après les fêtes, on souhaite passer moins de temps en cuisine. C'est pourquoi le présent numéro de «bon Appétit» vous présente des menus particulièrement simples et rapides à préparer. Pour toutes les recettes, il vous faudra seulement une plaque et un four.

Laissez-vous surprendre par le goût délicieux de ces plats simples.

L'important est que vous n'utilisiez pour cela que les meilleurs ingrédients. En premier lieu bien sûr de la viande d'origine suisse, qui garantit toujours la plus grande qualité.

Je vous souhaite un savoureux passage à 2015 et du fond du cœur un «bon appétit»!

*K. Stalder*

Kurt Stalder,  
boucher tessinois de Muralto



# Du four à la table



Il est facile de préparer un menu complet sur une plaque de four. Voici comment procéder:

## 1. Une bonne préparation

---

Le menu entier disposé sur la plaque peut déjà être enfourné dès le matin. A l'aide d'une minuterie, il sera prêt à déguster juste au moment de passer à table.

## 3. Tout d'abord à la poêle

---

Pour la plupart des recettes, la viande est brièvement saisie à la poêle avant d'être installée sur la plaque.

## 5. Minuterie du four

---

Pour de nombreuses recettes, la viande et les garnitures cuisent ensemble. Si un ingrédient demande un temps de cuisson plus long que le reste, on le mettra bien entendu au four plus tôt. Une garniture qui met du temps à cuire (p. ex. carottes ou céleri) peut également être précuite quelques minutes dans de l'eau bouillante.

## 2. La viande adéquate

---

Bœuf, veau, porc, agneau et poulet sont particulièrement adaptés à une cuisson au four. En fonction de la recette, la viande est auparavant hachée, émincée ou coupée en morceaux. Un grand nombre de saucisses cuites sur plaque sont également exceptionnelles.

## 4. Une aide pratique

---

Avec du papier-cuisson étendu sur la plaque, rien n'y reste collé. Cela simplifie la vaisselle.

Vous trouverez d'autres astuces pour la préparation de la viande sur: [bonappetit.ch](http://bonappetit.ch)





5

3

4

2

1



# Filet de porc

## sur un lit de pommes et de patates douces

Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 25 min | Temps de cuisson: env. 50 min

### INGRÉDIENTS



600 g	Filet de porc suisse
	Sel et poivre du moulin
1 cs	Beurre à rôtir
600 g	Patates douces
2	Grosses pommes (p. ex. Boskoop)
1-2 cs	Curry en poudre
3 cs	Huile d'olive
1-2 cs	Jus de citron
½ bouquet	Romarin
3 cs	Graines de courge

### PRÉPARATION

**1** | Saler et poivrer la viande puis la faire dorer de tous côtés dans le beurre à rôtir. Poser sur une plaque de four.

**2** | Peler les patates douces et les couper en rondelles d'env. 5 mm d'épaisseur. Couper les pommes sans trognon en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur. Mettre les patates douces et les pommes dans un saladier, ajouter le curry en poudre, du sel, l'huile d'olive et le jus de citron, et bien mélanger le tout.

**3** | Répartir le mélange de légumes sur la plaque autour du rôti. Effeuil-ler le romarin et parsemer sur le rôti. Faire cuire le tout au four pré-chauffé durant 45 à 50 minutes à 175 degrés. 15 minutes avant la fin de la cuisson, parsemer de graines de courge.

Accompagner d'une salade.

#### 1 PORTION CONTIENT ENV.:

520 kcal | 39 g de protéines | 22 g de lipides

38 g de glucides (sans salade)





# Bien plus qu'un plaisir

La viande suisse ne met pas seulement du plaisir dans votre assiette; elle vous apporte aussi une grande partie des nutriments dont vous avez besoin.

La viande contient de précieux minéraux, protéines et vitamines. Elle contribue ainsi à l'équilibre de notre alimentation. Si on l'associe à des légumes ou à une salade et un féculent, on obtient un repas complet.

## PROTÉINES

Les protéines animales nous apportent des acides aminés indispensables, que notre organisme ne peut fabriquer lui-même. Elles servent à la formation et au maintien de la masse musculaire.



Suisse, Naturellement.



Autres infos sur la viande dans l'alimentation:  
[bonappetit.ch](http://bonappetit.ch)



## Les principaux nutriments de la viande

### FER

Le fer joue un rôle important au niveau de la production de sang et du transport d'oxygène à l'intérieur de notre corps.

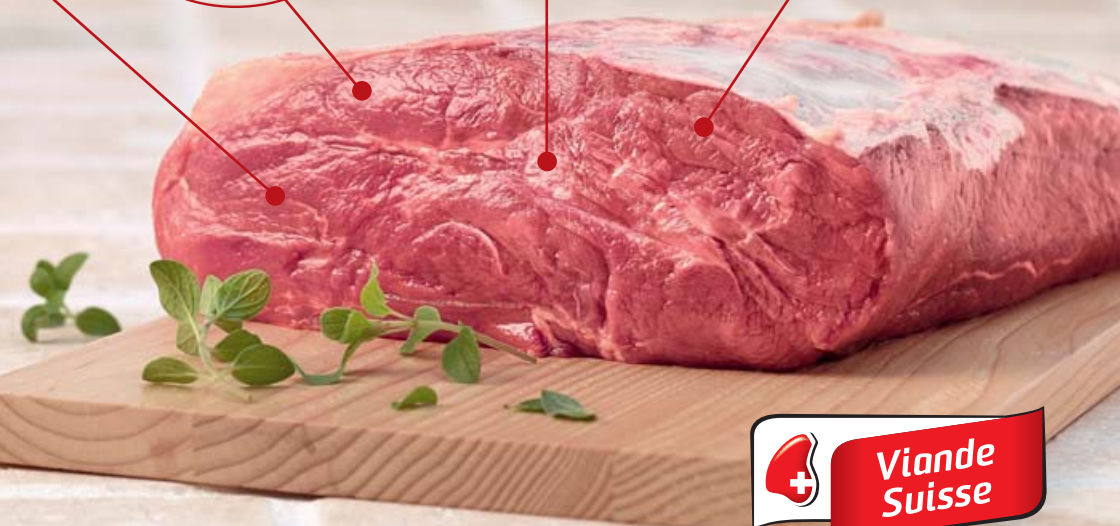
Le fer animal présente l'avantage d'être mieux assimilé par l'organisme humain que le fer végétal.

### ZINC ET SÉLÉNIUM

Ces deux oligoéléments sont importants pour de nombreuses fonctions du métabolisme. Le zinc veille en outre à ce que notre système immunitaire puisse fonctionner sans problème.

### VITAMINES B

Toute une série de processus importants est soutenue par les vitamines B dans l'organisme. La vitamine B<sub>12</sub>, par exemple, est indispensable à l'activité nerveuse, la division cellulaire et l'hématopoïèse.



Tout le reste n'est que garniture.

*bon Appétit.* 9





# Emincé de bœuf sur une pâte à tarte flambée

Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 20 min | Temps de cuisson: env. 20 min

## INGRÉDIENTS



600 g	Emincé de bœuf suisse
1 cs	Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
2	Poireaux
1	Pâte à tarte flambée ronde
150 g	Fromage de chèvre
3 branches	Origan
2 cs	Pignons de pin
	Sel et poivre du moulin

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

## PRÉPARATION

- 1** | Dans une poêle bien chaude, saisir l'émincé dans l'huile durant 2 à 3 minutes. Sortir la viande de la poêle et réserver.
- 2** | Nettoyer le poireau et le couper en fines rondelles. Faire revenir dans la graisse de cuisson à la poêle durant 2 minutes.
- 3** | Etaler la pâte à tarte flambée avec le papier dans un plat à tarte. Y répartir le poireau et l'émincé de bœuf. Emitter le fromage de chèvre au-dessus, et parsemer le contenu de la poêle d'origan et de pignons de pin.
- 4** | Saler et poivrer légèrement le tout et faire cuire au four préchauffé à 200 degrés durant 18 à 20 minutes.

### 1 PORTION CONTIENT ENV.:

480 kcal | 47 g de protéines | 17 g de lipides  
33 g de glucides



# Rôti haché de bœuf sur des rondelles de céleri

Ingrédients pour 4 portions

Temps de préparation: env. 30 min | Temps de cuisson: env. 60 min

## INGRÉDIENTS



600 g	Viande hachée de bœuf suisse
1	Oignon
	Sel et poivre du moulin
2 cc	Moutarde
2	Œufs
1	Petit pain complet
1 kg	Céleri-rave
4 cs	Huile d'olive
1 bouquet	Feuilles de sauge
	Noix de muscade fraîchement râpée

## PRÉPARATION

**1** | Hacher finement l'oignon et le mélanger dans un saladier avec la viande hachée, du sel, du poivre, la moutarde et les œufs. Couper le petit pain complet en petits dés et faire griller dans une poêle sans matière grasse. Incorporer aux autres ingrédients dans le saladier. Mélanger le tout jusqu'à obtention d'une préparation homogène et former un rôti rectangulaire. Le déposer au centre d'une plaque de four recouverte de papier-cuisson.

**2** | Peler le céleri-rave, le couper en quartiers, recouper chaque quartier en fines rondelles et mettre dans un saladier. Ajouter l'huile d'olive, du sel, du poivre, la sauge et la muscade. Mélanger soigneusement le tout et répartir sur la plaque autour du rôti.

**3** | Faire cuire au four préchauffé à 175 degrés pendant env. 60 minutes.

Accompagner d'une purée de pommes de terre.

### 1 PORTION CONTIENT ENV.:

460 kcal | 40 g de protéines | 25 g de lipides

12 g de glucides (sans purée de pommes de terre)









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



# Poitrines de poulet au lard sur un lit de carottes au sésame et de pommes de terre

Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 20 min | Temps de cuisson: env. 40 min

## INGRÉDIENTS



4	Blancs de poulet suisse
4 tranches	Lard à cuire suisse
600 g	Carottes mélangées
600 g	Pommes de terre
	Sel et poivre du moulin
1 cs	Graines de sésame
2 cs	Sirop d'érable
2 cc	Vinaigre balsamique

## PRÉPARATION

- 1** | Envelopper les poitrines de poulet dans les tranches de lard et réserver.
- 2** | Peler les carottes et les couper en fins biseaux. Bien brosser les pommes de terre sous l'eau du robinet, laisser égoutter quelques instants et les couper en quartiers. Mettre les carottes et les pommes de terre dans un saladier et mélanger avec du sel, du poivre, le sésame et le sirop d'érable.
- 3** | Recouvrir une plaque de four avec du papier-cuisson, y répartir les légumes et ajouter les poitrines de poulet. Faire cuire au four préchauffé à 175 degrés pendant 35 à 40 minutes.
- 4** | Arroser de vinaigre balsamique et servir aussitôt.

### 1 PORTION CONTIENT ENV.:

360 kcal | 40 g de protéines | 6 g de lipides  
31 g de glucides

Le conseil du mois de janvier pour faire  
des économies:

## des pâtes gratuites avec la viande hachée!

Pour l'achat de 500 grammes de viande hachée suisse, vous recevez gratuitement un paquet de Spaghettoni n.7 de Barilla. Profitez de cette offre vous permettant de faire des économies. Elle est proposée par de nombreuses boucheries UPSV au mois de janvier. Dans la limite des stocks.



Votre boucherie: