

Décembre 2015

# bon Appétit

## Variations festives

Recettes pour savourer doublement la viande



**Les conseils du professionnel**  
Le parfait rôti de bœuf braisé Page 4

**Viande Suisse Academy**  
L'appli qui simplifie la préparation de la viande Page 10

## Notre cadeau pour vous remercier

Le calendrier du boucher 2016 présente chaque mois un délicieux plat à base de viande suisse. Les recettes de ce calendrier ont été créées par Martin Surbeck et Ken Nagano, tous deux cuisiniers au restaurant zurichois Sein, récompensé par 17 points Gault&Millau.

De nombreuses boucheries suisses vous offrent ce beau calendrier plein d'inspiration – dans la limite des stocks disponibles.

De délicieuses recettes pour toute l'année!



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



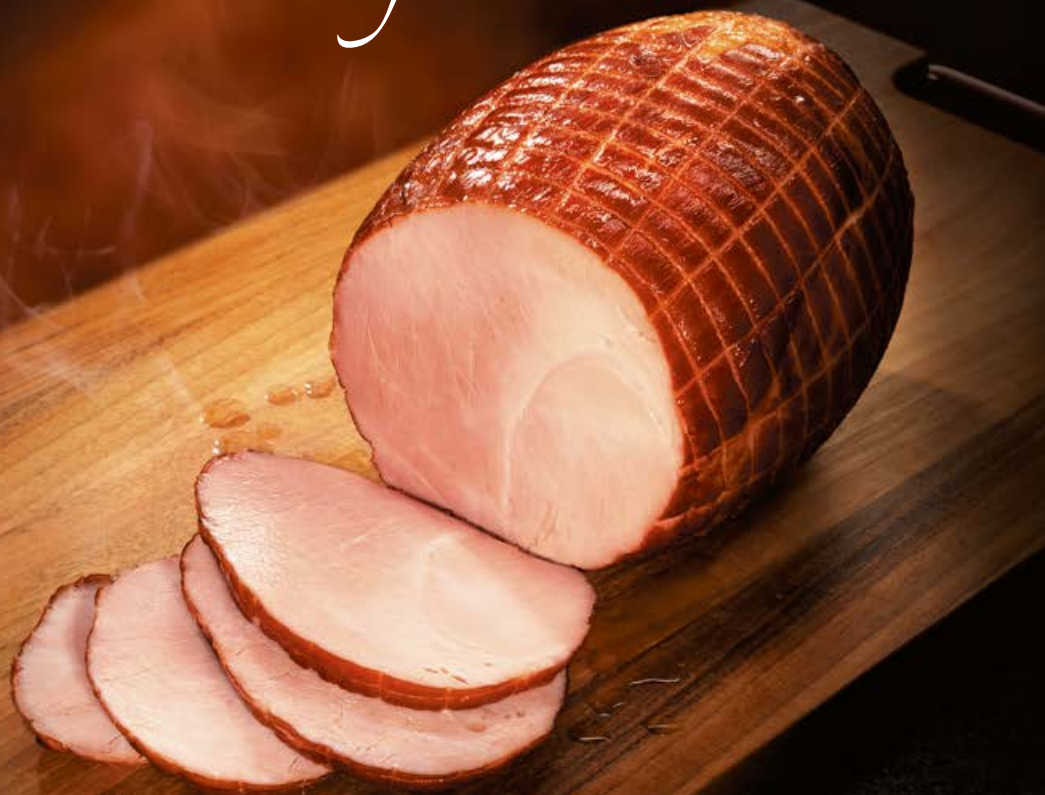
Tout le reste n'est que garniture.



Suisse. Naturellement.

**IMPRESSUM | Edition et rédaction:** Proviande, Viande Suisse, Berne, [www.viandesuisse.ch](http://www.viandesuisse.ch) | Union Professionnelle Suisse de la Viande UPSV, Zurich, [www.carnasuisse.ch](http://www.carnasuisse.ch) | **Recettes et Foodstyling:** Christian Spletstösser, Zurich, [www.dersplett.com](http://www.dersplett.com) | **Photographie:** Jules Moser, Berne, [www.jules-moser.ch](http://www.jules-moser.ch) | **Concept, mise en page et texte:** Polyconsult AG, Berne, [www.polyconsult.ch](http://www.polyconsult.ch)  
Veuillez adresser vos remarques et souhaits à: Rédaction «bon Appétit», Proviande Viande Suisse, case postale 8162, 3001 Berne

Découvrez  
le goût de Noël.



Tout le reste n'est que garniture.

«La viande suisse est  
toujours un plat de fête.»

**Chère lectrice, cher lecteur,**

La combinaison d'un morceau à saisir et d'une viande braisée est particulièrement délicieuse et festive. Des cuisiniers professionnels ont déjà testé cette expérience gustative pour leurs créations. Dans le présent «bon Appétit», nous vous présentons maintenant des recettes qui réussiront même dans votre cuisine.

La viande suisse de grande qualité est indispensable pour de tels moments savoureux. Nous nous la procurons directement dans la région et la transformons en suivant toutes les règles de l'artisanat. Chaque morceau se transforme ainsi en plat de fête.

«bon appétit!»

**Vous accompagne au fil de ce  
numéro de «bon Appétit»:**

**Ueli Zeller**

Boucher à Hérisau

Dans la boucherie Zeller, tout tourne autour de la bonne nourriture depuis déjà six générations. Ici, on accorde de l'importance à:

- des produits naturels et régionaux,
- un solide savoir-faire boucher de A à Z,
- des recettes anciennes et des créations nouvelles.





# Rôti braisé

## festif

La cuisson braisée est le mode de préparation idéal pour les gros morceaux à rôtir. Une cuisson lente au point d'ébullition les rend tendres et bien cuits. Et grâce à la marinade et à la saisie, on obtient un goût puissant. Un rôti de bœuf braisé est particulièrement adapté pour un repas festif. Voyez ici comment le préparer.

### Le parfait rôti de bœuf braisé



1

#### Marinade

Mettre l'épaule de bœuf dans un plat creux et la recouvrir d'oignons, de carottes, de céleri-rave, de laurier, de thym, de romarin et de clous de girofle. Arroser de vin rouge, couvrir et laisser reposer au réfrigérateur.

**Attention: ne pas rajouter de sel ni d'épices salées dans la marinade.**



### Tout est dans l'appli

Vous trouverez également ces conseils de préparation de rôti de bœuf braisé dans la nouvelle appli Viande Suisse Academy. Vous en saurez plus sur cette appli pratique et utile à la page 10 de ce livret.

A télécharger sur: [viandesuisse-academy.ch](http://viandesuisse-academy.ch)



2

#### Préparation

Au bout d'env. 24 heures, sortir la viande et l'essuyer avec du papier ménage. Passer la marinade au tamis au-dessus d'un saladier. Réserver les légumes et les herbes.



3

#### Saisie

Dans un faitout, faire chauffer de l'huile à feu vif et dorer la viande de tous côtés. Sortir la viande et réserver. Réduire un peu le feu et faire dorer les légumes. Ajouter de la purée de tomates et laisser cuire 4 minutes.



4

#### Cuisson braisée

Dégeler le contenu du faitout avec la marinade. Faire bouillir 3 minutes. Ajouter un fond de rôti (p. ex. cubes de sauce) et un peu de sucre, mélanger et porter à ébullition. Mettre le rôti à l'intérieur du faitout, couvrir et faire braiser à petit feu. La viande doit constamment être recouverte de liquide. Tester si la viande est cuite au bout d'1,5 à 2 heures. Pour savoir si tel est le cas, une fourchette piquée dans la viande doit pénétrer facilement.



5

#### Dressage

Sortir la viande, couvrir et réserver. Faire bouillir le fond de rôti à feu moyen jusqu'à ce qu'il épaississe. Le passer ensuite au tamis au-dessus d'un saladier. Trancher le rôti et remettre les tranches dans le faitout avec la sauce. Faire réchauffer brièvement. Les légumes braisés peuvent être servis en accompagnement.

*Ragoût de veau* *Médillons de veau*  
*de veau* *de filet mignon*  
*aux figues séchées* *de veau*  
*sur salade de betteraves rouges tiède*





# Ragoût de veau & médaillons de filet mignon de veau

aux figues séchées sur salade de betteraves rouges tiède



Pour 4 personnes

## Ingrédients ragoût de veau

600 g	Ragoût de veau suisse
160 g	Beurre
	Sel et poivre du moulin
4	Feuilles de laurier
120 g	Petites figues séchées

## Ingrédients médaillons de filet mignon de veau

4	Médallions de filet mignon de veau suisse d'env. 80 g chacun
200 g	Betteraves rouges cuites et pelées
1 botte	Cresson
4 cs	Sirop d'érable
2-3 cs	Vinaigre balsamique
	Sel et poivre du moulin
5 cs	Huile d'olive
40 g	Beurre

## Préparation

- 1 | Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure avant de la préparer.\*
- 2 | Faire bouillir 160 g de beurre à feu moyen pendant env. 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit clarifié. Saler et poivrer le ragoût de veau puis le déposer dans le beurre bien chaud avec le laurier. Laisser mijoter deux heures à feu moyen en remuant de temps en temps.
- 3 | Ajouter les figues et laisser cuire encore une trentaine de minutes jusqu'à ce que la viande soit tendre.

4 | Pendant ce temps, couper les betteraves rouges en très fines rondelles. Les mettre dans une assiette et parsemer de cresson. Dans une petite poêle, faire chauffer le sirop d'érable et le vinaigre balsamique. Saler, poivrer, porter à ébullition et laisser bouillir 1 minute. Verser l'huile d'olive, bien remuer et répartir aussitôt sur les betteraves rouges.

5 | Faire bien chauffer 40 g de beurre dans une poêle. Déposer les médaillons de filet mignon dans le beurre et les saisir 1 minute de chaque côté. Réduire le feu, saler et poivrer les médaillons puis laisser cuire 2 minutes de plus de chaque côté.

6 | Dresser la salade de betteraves rouges sur des assiettes, ajouter le médaillon et le ragoût de veau et servir aussitôt.

Accompagner de Spätzli.

## \* Savoir-faire

Sortir la viande du réfrigérateur env. 1 heure avant de la faire cuire de manière à ce qu'elle arrive à température ambiante. Lorsqu'elle est déposée froide dans la poêle brûlante, le refroidissement est trop violent. Conséquence: beaucoup de jus s'échappe et la viande devient sèche et moins tendre.

**Préparation**  
Env. 45 minutes

**Cuisson braisée**  
Env. 2,5 heures

**Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
920 kcal | 50 g de protéines  
34 g de glucides | 63 g de lipides  
(sans les Spätzli)



# Pour une préparation parfaite de la viande



La nouvelle appli gratuite Viande Suisse Academy explique pas à pas comment réussir à coup sûr vos plats de viande.

Un grand nombre de Suissesses et de Suisses manquent d'assurance lorsqu'il s'agit de préparer de la viande. Mais par chance, plus pour longtemps: Viande Suisse Academy a développé la première appli qui montre en détail comment préparer parfaitement la viande. Celle-ci est divisée en quatre parties.



Avec de nombreuses instructions en vidéo et en photos.

A télécharger maintenant *gratuitement!*

## Préparation de la viande

De nombreuses vidéos et présentations pas à pas en photos, produites spécialement à cet effet, expliquent simplement les divers types de préparation.

## Ecole de cuisine

En suivant le cours de cuisine numérique, les débutants apprennent à préparer des menus complets à l'aide de vidéos et de présentations photos – du simple hamburger au chateaubriand.

## Bon à savoir

Comment découper un poulet? Comment ficeler un rôti? Et que signifie exactement «saignant»? Les lecteurs trouveront sous cette rubrique un grand nombre d'informations détaillées et de précieux conseils pour préparer parfaitement leur viande.

## Recettes

Une liste d'idées de préparation pleines d'inspiration vient compléter l'offre de l'Academy.

## Pour tablettes et smartphones

L'appli est disponible dès maintenant et gratuitement dans l'Apple App Store et sur Google Play.





# Rôti de bœuf braisé

*au confit d'oignons  
rouges et anis étoilé*

## Médallions de filet de bœuf

*avec sauce cassis et carottes*





Pour 4 personnes

## Ingrédients rôti de bœuf braisé

600 g	Rôti de bœuf suisse (p. ex. filet d'épaule)
150 g	Carottes
150 g	Céleri
2 cs	Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL* Sel et poivre du moulin
2 dl	Bouillon
1	Feuille de laurier
4	Oignons
70 g	Beurre
1 cs	Sucre
1,5 dl	Vin rouge sec
1	Anis étoilé
1	Clou de girofle
2 branches	Thym
1 dl	Cassis (liqueur)

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

## Ingrédients médallions de filet de bœuf

2	Médallions de filet de bœuf suisse d'env. 200 g chacun Sel et poivre du moulin
500 g	Carottes
2 cs	Huile d'olive
30 g	Beurre

### Bon à savoir

Le rôti de bœuf braisé peut également être préparé plus tôt (par exemple la veille). Avant de le servir, on le fait réchauffer doucement avec la sauce.

## Préparation

**1** | Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure avant de la préparer. Peler les carottes (150 g) et le céleri et les couper en gros dés.

**2** | Mettre 2 cs d'huile dans une cocotte et saisir le rôti à feu vif de tous côtés durant 3-4 minutes. Réduire le feu puis saler et poivrer le rôti. Ajouter les carottes et le céleri et laisser cuire quelques instants. Ajouter le bouillon et le laurier, couvrir et laisser cuire env. 2 heures à feu moyen. Retourner 2 ou 3 fois la viande pendant la cuisson.

**3** | Peler les oignons et les couper en fines lamelles. Dans une poêle, faire chauffer 40 g de beurre et y faire blondir les oignons. Ajouter le sucre, mélanger et faire légèrement caraméliser. Déglacer avec le vin rouge. Ajouter l'anis étoilé, le clou de girofle et le thym et laisser mijoter légèrement à feu moyen pendant 10 à 12 minutes. Saler et poivrer. Réserver le confit d'oignon.

**4** | Peler les carottes (500 g) et les couper en rondelles. Les faire cuire dans une poêle

# Rôti de bœuf braisé au confit d'oignons rouges et anis étoilé Et Médallions de filet de bœuf avec sauce cassis et carottes


avec du sel et de l'huile d'olive à feu moyen, couvrir et laisser cuire env. 15 minutes. Réserver au chaud.

**5** | Sortir le rôti et l'envelopper dans du film pour le garder au chaud. Passer le jus de cuisson du rôti au tamis fin au-dessus d'une poêle et faire réduire de moitié à feu vif. Ajouter le cassis, puis saler et poivrer. Retirer du feu et incorporer 30 g de beurre froid en petits morceaux dans la sauce. Remuer. Couper le rôti en tranches fines et le garder au chaud dans la sauce.


**6** | Saisir les médallions de filet de bœuf dans 30 g de beurre des deux côtés durant 3-4 minutes. Saler et poivrer.

**7** | Réchauffer encore une fois le confit d'oignons et couper les médallions de filet de bœuf en deux. Dresser le tout avec le rôti et les carottes sur des assiettes et servir aussitôt.

Accompagner d'un gratin de pommes de terre.

 **Préparation**  
env. 50 minutes

**Cuisson braisée**  
env. 2 heures

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
660 kcal | 56 g de protéines  
20 g de glucides | 37 g de lipides  
(sans le gratin de pommes de terre)



# Escalopes de porc

*en panure épicée*

# Et Rôti de porc

*en manteau de genièvre et  
au chou rouge*



# Escalopes de porc *en panure épicée* & Rôti de porc *en manteau de genièvre et au chou rouge*

Pour 4 personnes

## Ingrédients rôti de porc

600 g	Rôti de porc suisse (p. ex. dans l'épaule)
2 cs	Baies de genièvre
3	Oignons
150 g	Céleri
2	Carottes
1 cs	Beurre à rôtir
	Sel et poivre du moulin
2,5 dl	Bouillon de légumes
1	Chou rouge (d'env. 750 g)
30 g	Beurre
2	Feuilles de laurier
3 cs	Gelée de groseilles
	Fécule

## Ingrédients escalopes de porc

4	Escalopes de porc suisse d'env. 80 g chacune (p. ex. dans le jambon)
	Sel et poivre du moulin
6	Grains de piment
1 cc	Graines de cumin
60 g	Chapelure grossière
1	Œuf
40 g	Farine
2 cs	Beurre à rôtir

### \* Pour encore plus de plaisir

En laissant le genièvre reposer une journée entière, son goût délicat s'intensifie à l'intérieur de la viande.

## Préparation

**1** | Ecraser les baies de genièvre et les répartir sur le rôti de porc. Couvrir et laisser reposer 3-4 heures\* au réfrigérateur.

**2** | Sortir le rôti du réfrigérateur 1 heure avant de le préparer. Peler 2 oignons, le céleri et les carottes, puis les couper en gros dés.

**3** | Mettre 1 cs de beurre à rôtir dans une cocotte et saisir le rôti à feu moyen de tous côtés durant 3-4 minutes. Ajouter les dés de légumes et d'oignons, et laisser cuire quelques instants. Saler et poivrer. Ajouter 2 dl de bouillon, couvrir et laisser mijoter env. une heure et demie. Retourner 1 ou 2 fois la viande pendant la cuisson.

**4** | Couper le chou rouge en quatre et enlever son trognon. Couper le troisième oignon en deux et le couper en fines lamelles. Couper le chou en fines lanières. Faire chauffer du beurre dans une poêle et y faire blondir l'oignon. Ajouter le chou et laisser cuire 5 minutes. Ajouter du sel, du poivre, le laurier, le reste du bouillon et la gelée de groseilles. Couvrir et laisser cuire env. 1 heure à feu moyen, en remuant de temps en temps. Réserver ensuite au chaud.


**5** | Sortir le rôti et l'envelopper dans du film pour le garder au chaud. Passer le jus de cuisson du rôti au tamis fin au-dessus d'une poêle et faire réduire de moitié à feu vif. Saler, poivrer et – si nécessaire – épaissir avec un peu de fécule. Retirer le film autour du rôti, le couper en fines tranches et le garder au chaud dans la sauce.

**6** | Saler et poivrer les escalopes de porc. Ecraser grossièrement le piment et le cumin, et mélanger avec de la chapelure dans une grande assiette plate. Battre l'œuf dans une assiette creuse et verser la farine dans une grande assiette plate. Passer les escalopes dans la farine, puis dans l'œuf, et enfin dans la chapelure. Bien presser la panure.


**7** | Dans une poêle, faire chauffer 2 cs de beurre à rôtir. Saisir les escalopes env. 3 minutes de chaque côté à feu moyen.

**8** | Dresser les escalopes avec le rôti et le chou rouge sur des assiettes et servir aussitôt.

Accompagner de nouilles au pavot.

 **Préparation**  
env. 55 minutes

**Cuisson braisée**  
env. 1,5 heure

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
720 kcal | 63 g de protéines  
32 g de glucides | 34 g de lipides  
(sans les nouilles au pavot)