



Voici comment bien débiter la nouvelle année:

Des pâtes gratuites avec votre viande hachée!

En janvier, de nombreuses boucheries suisses de l'UPSv vous permettent de faire des économies: pour l'achat de 500 g de viande hachée suisse, vous recevez gratuitement un paquet de spaghettoni n. 7 de la marque Barilla.

Dans la limite des stocks disponibles.

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



Tout le reste n'est que garniture.



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

Janvier 2016

bon Appétit

L'Extrême-Orient à deux pas!

Délicieux currys



Les conseils du professionnel
Tout sur le curry Page 4

En y regardant de plus près
Arguments en faveur
de la viande suisse Page 8

Télécharger dans
l'App StoreDISPONIBLE SUR
Google play

LE MEILLEUR

Curry.

**À TÉLÉCHARGER
GRATUITEMENT!**

VIANDE SUISSE ACADEMY.
L'APPLI POUR APPRENDRE À BIEN CUISINER LA VIANDE.
Avec des explications détaillées en photos et en vidéos.

Suisse. Naturellement.

**Viande
Suisse**

«Des recettes du monde entier et la qualité de la viande suisse - une combinaison exceptionnelle!»

Chère lectrice, cher lecteur,

Les currys exotiques apportent un peu de chaleur et une note de vacances durant les froides journées d'hiver. Lorsque mes clients recherchent les bons morceaux de viande pour leurs menus hivernaux, je les conseille volontiers. Mais une chose est sûre: quel que soit le pays d'origine de la recette, la viande doit provenir de Suisse. Car vous ne trouverez pas meilleure qualité que chez nous.

«bon appétit!»

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

Marcel Wüest
Boucher à Fislisbach (AG)

La boucherie Chämi a fêté ses 40 ans en 2014. Marcel Wüest a repris l'entreprise de son père il y a 13 ans et emploie aujourd'hui 23 personnes.

Qu'est-ce que vos clients apprécient?

- Que nous leur consacrons du temps.
- Qu'il y ait chez nous non seulement la meilleure viande mais aussi de nombreuses sauces maison - p. ex. avec du curry.
- Que nous privilégions les producteurs régionaux.



Le curry - une diversité tout en couleurs

Qu'est-ce que le curry en réalité? Un mélange d'épices, une pâte, un plat ou une plante? Nous levons le secret et vous montrons quel curry s'accorde avec quelles sortes de viandes.

Le curry, c'est tout cela!



Le curry
en tant
que plante

Les feuilles du kaloupilé sont utilisées comme épices notamment dans la cuisine du Sri Lanka et du sud de l'Inde. Cela dit, notre curry en poudre européen ne contient généralement aucune feuille de kaloupilé.



Le curry
en
poudre

En Inde, personne ne connaît notre curry en poudre. C'est durant l'époque coloniale en Inde que les Anglais ont fait fabriquer un mélange d'épices supportable pour les papilles européennes. Les principaux ingrédients sont le curcuma, l'ail, le poivre, le paprika et les graines de fenugrec.



Le curry
en tant
que plat

En Inde, le curry n'est pas une épice mais un plat unique à base de viande ou de légumes, accompagné de riz et de sauce. On prépare pour cela, avec les épices les plus différentes telles que la cardamome, le curcuma, le gingembre, la coriandre, la cannelle, le cumin, le piment et le paprika, un mélange appelé *masala*.



Les
pâtes de
curry

Les pâtes de curry sont utilisées principalement dans la cuisine thaïlandaise. Elles contiennent des huiles permettant leur conservation et outre les épices, on y trouve aussi des oignons, du gingembre ou des noix. Les pâtes sont quelque peu fastidieuses à réaliser soi-même, mais elles se conservent bien et on les a ensuite sous la main pour des currys rapides.

Quelle pâte de curry s'accorde le mieux avec quelle viande?



Pâte de curry verte

Le vert brillant vient des gousses de piment vert et des feuilles de coriandre. La pâte verte est à la fois très épicée et rafraîchissante. Elle s'accorde avec les plats de viande fruités, le poulet et toutes les viandes plutôt tendres comme le veau et le carré d'agneau.



Pâte de curry jaune

C'est le curcuma qui donne sa couleur à la pâte de curry jaune. Celle-ci est très harmonieuse et douce. Elle s'accorde avec la viande claire, p. ex. les plats à base de poulet ou de porc.



Pâte de curry rouge

Des piments extrêmement forts donnent à cette pâte sa couleur, son goût et son piquant.

La pâte de curry rouge s'accorde avec la viande de porc et la viande foncée telle que le bœuf et l'agneau.

Pâte de curry massaman

Cette pâte de curry épicée et piquante à base de gousses de piment, de clous de girofle et de graines de poivre vert a été créée par les musulmans dans le sud de la Thaïlande. Traditionnellement, on ne l'utilise jamais pour la viande de porc, mais surtout pour les currys d'agneau, de bœuf et de poulet.

Curry d'agneau indien

à la coriandre et au gingembre

pour 4 personnes

Ingrédients

- 800 g Gigot d'agneau suisse (à faire couper en dés d'env. 2 cm par le boucher)
- Sel
- 2 cs Jus de citron
- 2 Oignons
- 4 Gousses d'ail
- 1 Morceau de gingembre de la taille d'une noix
- 1 Poivron rouge
- 2 cs Beurre
- 2 cc Cumin moulu
- 2 cc Paprika doux en poudre
- 100 g Purée de tomates
- 2 cc Curry doux en poudre
- 400 g Yoghourt nature
- 1 bouquet Coriandre fraîche avec les racines (disponible dans les magasins asiatiques)



Marinade

env. 2 heures

Préparation

env. 60 minutes

Cuisson braisée

env. 45 minutes



Valeurs nutritives

1 portion contient env. :
450 kcal | 46 g de protéines
10 g de glucides | 24 g de lipides
(sans le pain non levé ni la salade de légumes indienne)

Préparation

- 1 | Frotter les dés de viande avec du sel et du jus de citron, couvrir et laisser reposer au réfrigérateur env. 2 heures*.
- 2 | Peler les oignons, l'ail et le gingembre et couper le tout en fines lamelles. Parer le poivron et le couper également en fines lanières. Dans une poêle, faire chauffer le beurre, puis y faire revenir les oignons et l'ail à feu moyen pendant env. 3 minutes.
- 3 | Ajouter la viande et le cumin et saisir de tous côtés à feu moyen. Ajouter le gingembre, le paprika en poudre et la purée de tomates, poursuivre la cuisson env. 10 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter le curry en poudre et faire suer quelques instants. Ajouter le yoghurt et faire braiser le tout env. 45 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps. Ajouter les lanières de poivron 10 minutes avant la fin de la cuisson et mélanger.
- 4 | Mettre le curry dans un plat de service réchauffé au préalable. Couper finement les racines de coriandre et en saupoudrer le curry. Servir aussitôt.

Accompagner de pain non levé grillé et d'une salade de légumes indienne.



** Conseil: laisser mariner plus longtemps*

Pour obtenir un arôme encore plus intense, laisser tout simplement la viande mariner un peu plus longtemps au réfrigérateur.

De bonnes choses du monde entier – les meilleures de la Suisse

Qu'il s'agisse de curry thaï, de curry d'agneau indien ou de dés de viande de bœuf bengali: les plats du monde entier ne peuvent être meilleurs qu'avec de la viande suisse. Car la viande suisse est sous de nombreux rapports **plus durable** et **plus écologique** que la viande importée.

Arguments en faveur de la viande suisse:



Utilisation durable des surfaces

Seul un tiers de la surface agricole utile de la Suisse convient pour cultiver des céréales, des fruits et des légumes. Le reste se compose de prairies et de pâturages. Nos animaux de rente peuvent y brouter, ce qui garantit ainsi la préservation d'une nature intacte – précisément aussi dans les régions de montagne.



Faible consommation d'eau douce

Les grandes quantités de précipitations en Suisse nous permettent de renoncer à l'irrigation artificielle des prairies et pâturages. Tandis que l'agriculture consomme dans le monde entier près de 70% de l'ensemble de l'eau douce, ce chiffre ne s'élève qu'à 2% en Suisse.



Moins d'importations de fourrage

Les animaux de rente suisses reçoivent un fourrage sévèrement contrôlé, et conforme aux exigences des espèces et de l'environnement. Nous en produisons nous-mêmes 86%. Seuls les 14% restants sont donc importés. En l'occurrence, il s'agit notamment de soja, que nous nous procurons à 93% à partir d'une production certifiée durable.



Des trajets de transport courts

La Suisse possède la loi sur les transports d'animaux la plus sévère au monde. Celle-ci prévoit entre autres que le temps de transport d'animaux ne peut excéder 6 heures. Dans l'UE, on autorise p. ex. pour les porcs des temps de transport pouvant atteindre 24 heures.



Vous trouverez beaucoup d'autres raisons qui parlent en faveur de la viande suisse dans notre court-métrage sur viandesuisse.ch/bonnesraisons

Poêlée de riz au curry à l'émincé de porc et aux dattes

pour 4 personnes

Ingédients

600 g	Émincé de porc suisse
4	Portions de riz basmati cuit
2	Oignons
1	Orange blonde
100 g	Dattes séchées sans les noyaux
60 g	Noix de cajou
2 cs	Huile végétale
2 cs	Beurre
2-3 cc	Curry en poudre Madras
	Sel et poivre du moulin

Préparation

1 | Sortir la viande du réfrigérateur 30 minutes avant de la préparer. Faire cuire le riz en suivant les instructions figurant sur l'emballage et laisser refroidir.

2 | Peler les oignons et les couper en fines rondelles. Peler l'orange avec un couteau bien aiguisé. Retirer la chair entre les cloisons et récupérer le jus en même temps. Presser également le reste de l'orange. Couper les dattes en petits morceaux.


3 | Faire griller les noix de cajou dans une poêle non graissée.


4 | Faire chauffer une grande poêle à feu vif, y verser l'huile puis y saisir l'émincé de porc par portions* durant 2-3 minutes. Mettre la viande dans un plat et réserver au chaud.

5 | Mettre le beurre dans la même poêle et réduire le feu. Y faire blondir les oignons en remuant régulièrement, ajouter le curry, mélanger et faire revenir 2 minutes. Ajouter le riz et les dattes et laisser cuire 4-5 minutes en remuant de temps en temps. Saler et poivrer.

6 | Ajouter la viande et le jus de viande, les filets d'orange et le jus récupéré, mélanger soigneusement et servir, après avoir saupoudré le tout de noix de cajou.

Accompagner d'une salade.

 **Préparation**
env. 50 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
690 kcal | 42 g de protéines
73 g de glucides | 24 g de lipides
(sans la salade)

* Astuce

Si vous devez préparer de grandes quantités d'émincé, faites-les toujours cuire par portions. Si vous mettez trop de viande à la fois dans la poêle, le fond de la poêle refroidit et la viande n'est plus saisie mais bouillie. Elle perd ainsi beaucoup de jus et sèche.

Dés de bœuf bengali

au curry doux et sucré et à la sauce au yoghourt

..... pour 4 personnes

Ingrédients

env. 600 g	Rumpsteak de bœuf suisse (à faire couper en dés d'env. 3 cm par le boucher)
8	Capsules de cardamome
1 cc	Graines de cumin
8	Grains de poivre
1	Gousse d'ail
1 cs	Curry en poudre doux et sucré
2 cs	Huile végétale
1 cs	Ghî (beurre clarifié) ou beurre à rôtir
	Sel
150 g	Yoghourt nature
1-2 cc	Jus de citron
1 cc	Coriandre moulue

Préparation


1 | Ecraser grossièrement la cardamome, le cumin et les grains de poivre au mortier. Peler l'ail et le couper en fines lamelles. Mélanger le tout avec le curry en poudre et l'huile végétale. Badigeonner uniformément les dés de viande avec cette préparation, couvrir et laisser reposer au moins 2 heures.

2 | Faire chauffer le ghî dans une poêle à feu vif. Ajouter la viande et la saisir brièvement de tous côtés. Ramener à feu moyen et poursuivre la cuisson env. 6-8 minutes en remuant de temps en temps.


3 | Mettre la viande dans un plat de service réchauffé au préalable, saler légèrement et laisser reposer 2-3 minutes. Pendant ce temps, mélanger le yoghourt avec du jus de citron, du sel et la coriandre moulue, et servir avec la viande de bœuf. Verser du jus de citron sur la viande selon son goût.

Accompagner de riz sauté aux légumes.



 **Marinade**
env. 2 heures

Préparation
env. 35 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
250 kcal | 34 g de protéines
2 g de glucides | 11 g de lipides
(sans le riz aux légumes)

Curry de poulet

à la pâte de curry thaï rouge et au lait de coco

pour 4 personnes

Ingrédients

600 g	Blanc de poulet suisse (à faire couper en bouchées par le boucher)
1	Aubergine
1 cs	Huile
1 cs bombée	Pâte de curry rouge*
1 boîte	Lait de coco (400 ml)
1	Petit paquet mini-courgettes
150 g	Petites tomates-cerises
1-2 cs	Sucre de palme (disponible dans les magasins asiatiques; utiliser sinon du sucre brun)
4-5	Feuilles de limettier
1-2 cs	Sauce de poisson
1 bouquet	Basilic thaï sucré


Préparation


1 | Tailler l'aubergine en gros dés. Dans une poêle, faire chauffer légèrement l'huile, ajouter la pâte de curry et laisser suer quelques instants. Ajouter 5 cs de lait de coco et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Ajouter les morceaux de poulet et d'aubergine et bien mélanger. Sur feu moyen, porter lentement à ébullition. Ajouter le reste de lait de coco, couvrir et laisser mijoter doucement pendant env. 25 minutes.

2 | Pendant ce temps, parer les mini-courgettes et les couper en rondelles. Retirer le pédoncule des tomates. Mettre les courgettes, les tomates, le sucre de palme et les feuilles de limettier dans le curry, assaisonner soigneusement de sauce de poisson et laisser mijoter encore 4-5 minutes.

3 | Effeuilier le basilic thaï, en parsemer le curry et servir aussitôt.

Accompagner de riz au jasmin.

 **Préparation**
env. 45 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
430 kcal | 42 g de protéines
12 g de glucides | 23 g de lipides
(sans le riz au jasmin)

* Astuce

Vous apprendrez à faire vous-même
votre pâte de curry thaï rouge sur
[bonappetit.ch](https://www.bonappetit.ch)