

Concours:

Rempportez un Dinner for two!

Savourez la meilleure viande suisse également hors de chez vous: «bon Appétit» met en jeu par tirage au sort un dîner pour 2 personnes d'une valeur de CHF 300.- dans un restaurant arborant la distinction «Nous privilégions viande suisse».



Participez maintenant!
sur bonappetit.ch/dinner
A gagner: un dîner d'une valeur de CHF 300.-

Vous trouverez plus d'infos sur la distinction «Nous privilégions viande suisse» et tous les restaurants récompensés sur bonappetit.ch/gastro

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



Suisse. Naturellement.

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

Février/Mars 2016

bon Appétit

Le temps, c'est du goût

Les meilleurs plats braisés



Savoir-faire
Confectionner soi-même
ses fonds de viande Page 4

Magistral!
Les restaurants privilégient
viande suisse Page 8



LE PARFAIT

Ragoût.

À TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT!



«Les principaux ingrédients pour des plats braisés réussis? La meilleure viande suisse qui soit et beaucoup de temps!»

Chères lectrices, chers lecteurs,

A l'idée de déguster de délicieux plats braisés comme un goulasch, un ragoût, etc., toute la famille se réjouit – et le porte-monnaie aussi. Car pour ces délicieux plats en sauce, les morceaux de viande bon marché du quartier de devant du porc, du bœuf et du veau conviennent parfaitement. Une cuisson longue (le «braisage») les rend tendres comme du beurre et très goûteux. Je vous souhaite beaucoup de plaisir en cuisine et un

«bon appétit!»



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

Andreas Zurbuchen
Boucher à Nidau (BE)

Depuis 10 ans, Andreas et Sonja Zurbuchen tiennent la boucherie Stedtli Metzger à Nidau. Pour garantir la meilleure qualité à leur clientèle, ils travaillent surtout avec des paysans de la région, c'est-à-dire du Plateau et du Seeland.

Les spécialités de la boucherie Stedtli Metzger:

- Saucisses fumées dans le propre fumoir
- Viande mûrie sur l'os
- Cours de grillades, d'utilisation du smoker et de confection de saucisses



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



La base du bon goût:

Confectionner soi-même ses fonds de viande

Ils relèvent de nombreux plats et constituent la base parfaite pour des sauces délicieuses: les fonds de viande et de légumes faits maison. Pour les préparer, nul besoin de grandes connaissances en cuisine ni de beaucoup

d'argent – mais simplement d'un peu de temps. Les fonds sont également un bon moyen d'utiliser judicieusement les découpes de légumes et de viande, les peaux d'oignons et d'ail ainsi que les bords gras de la viande.

Son propre fond de viande pas à pas

Ingrédients (pour env. 1,5 l de fond)

- 2,5 kg Os (finement hachés par le boucher)
- 3 cs Huile
- 250 g Carottes
- 200 g Céleri-rave
- 200 g Oignons
- 2 Gousses d'ail
- 1 cs Purée de tomates
- 500 ml Vin rouge
- 2,5 l Eau froide
- 1 cs Grains de poivre (écrasés)
- 2 Clous de girofle
- 2 Feuilles de laurier
- 1 Branche de romarin
- 2 Brins de thym
- Sel



Durée de conservation: congelé: 6 mois minimum
en conserve: 1 à 2 mois

Ustensiles: cocotte, chinois, torchon (ou étamine), louche, bocaux en verre ou boîtes Tupperware pour la conservation



Etape 1

Mélanger les os dans une cocotte avec l'huile. Faire dorer au four préchauffé à 225° C (th. 5 dans un four à gaz, 230° C dans un four à recirculation) au 2^e niveau à partir du bas du four pendant env. 40 minutes. Tourner plusieurs fois les os en cours de cuisson.



Etape 2

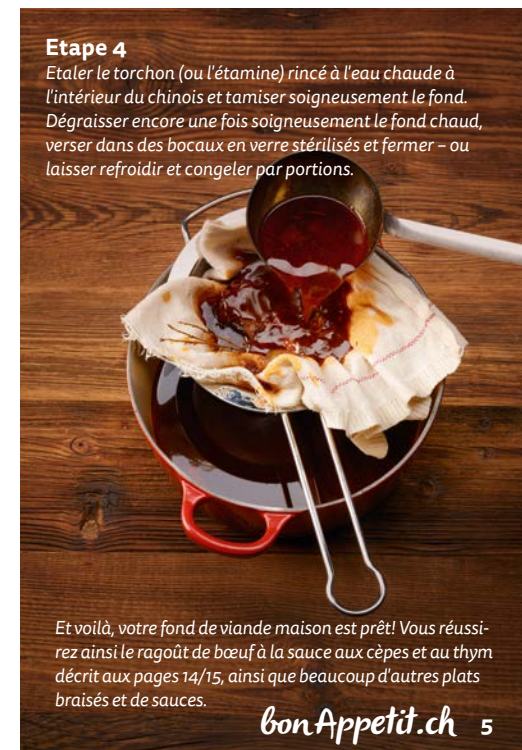
Pendant ce temps, peler les légumes et les couper en gros dés. Couper les oignons en dés. Presser l'ail. Mettre les légumes, les oignons et l'ail dans la cocotte, mélanger avec les os puis continuer de faire griller le tout au four pendant 20-25 minutes.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également utiliser également les peaux ou d'autres restes de légumes.



Etape 3

Mettre la cocotte sur la plaque à feu moyen, verser la purée de tomates et faire cuire quelques instants tout en remuant. Déglacer avec le vin rouge et laisser mijoter quelques instants sans cesser de remuer. Ajouter l'eau et porter à ébullition. Ajouter les épices, les herbes et le sel, et laisser cuire à feu doux sans couvrir pendant env. 2,5 heures. Ecumer les impuretés et la graisse en surface.



Etape 4

Etaler le torchon (ou l'étamine) rincé à l'eau chaude à l'intérieur du chinois et tamiser soigneusement le fond. Dégraisser encore une fois soigneusement le fond chaud, verser dans des bocaux en verre stérilisés et fermer – ou laisser refroidir et congeler par portions.

Et voilà, votre fond de viande maison est prêt! Vous réussirez ainsi le ragoût de bœuf à la sauce aux cèpes et au thym décrit aux pages 14/15, ainsi que beaucoup d'autres plats braisés et de sauces.

Ragoût de porc aux poivrons et à la sauce à la crème

pour 4 personnes

Ingrédients

800 g	Ragoût de porc suisse
2	Oignons
2	Gousses d'ail
2 cs	Farine
3 cs	Beurre à rôtir
5	Clous de girofle
3	Feuilles de laurier
3,5 dl	Bouillon
1	Poivron
1,5 dl	Crème
	Sel et poivre du moulin

Préparation

- 1 | Sortir la viande du réfrigérateur env. 1 heure avant de la préparer.
- 2 | Peler les oignons et l'ail. Couper les oignons en deux puis en lamelles.
- 3 | Fariner les morceaux de ragoût. Dans une sauteuse, faire fondre le beurre à rôtir à feu vif. Saisir la viande par portions et de tous côtés dans le beurre bien chaud.
- 4 | Ajouter les oignons, l'ail, les clous de girofle et les feuilles de laurier et faire blondir le tout. Verser le bouillon, fermer la sauteuse et laisser cuire env. 70 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps.
- 5 | Pendant ce temps, parer le poivron et le couper en fines lanières.
- 6 | Ajouter le poivron et la crème à la viande. Saler, poivrer et laisser à nouveau légèrement mijoter à feu moyen pendant 10 minutes. Enlever l'ail et servir aussitôt.

Accompagner de purée de pommes de terre et d'une salade de chicorée.



Préparation
env. 25 minutes

Cuisson braisée
env. 80 minutes



Valeurs nutritives
1 portion contient env. :
610 kcal | 51 g de protéines
8 g de glucides | 39 g de lipides
(sans la purée de pommes
de terre ni la salade)



L'explication du professionnel

Fariner la viande facilitera
plus tard la liaison de la sauce.

Distinction «Nous privilégions viande suisse»

Ici, vous êtes sûrs de bien manger!

Une bonne nouvelle pour toutes les personnes qui veulent profiter de la qualité suisse également en dehors de chez elles: en collaboration avec Best of Swiss Gastro, Viande Suisse a créé une distinction pour les restaurants qui privilégient sciemment la viande indigène.



Une marque de qualité et de plaisir

Les établissements qui privilégient la qualité indigène et travaillent de plus avec des producteurs et des boucheries de leur région peuvent poser leur candidature au Gastro-Award également pour le label Viande Suisse. Pour afficher le label dans son restaurant, il convient donc de respecter les critères sévères de Viande Suisse:

- Les viandes de bœuf, de porc, de veau et de poulet utilisées doivent impérativement être issues de la production indigène.
- Les restaurants suisses sont contraints de déclarer l'origine de leur viande. Le jury attribue des points uniquement aux établissements qui le font clairement et distinctement.

Faites-y attention!

Bien entendu, il existe de nombreux restaurants suisses exceptionnels qui privilégient les produits carnés indigènes sans avoir pour autant encore posé leur candidature pour recevoir la distinction de Viande Suisse. C'est pourquoi il vaut la peine de jeter un œil à la carte: une déclaration claire est synonyme de qualité.

*Chers clients,
bienvenue au Restaurant Löwen.*

Découvrez avec nous le meilleur de ce que les jardins et les Alpes autour de Fribourg ont à offrir au printemps, en été, en automne et en hiver. Pour vous, nous réinventons constamment notre carte – avec des produits frais et de saison de notre «district de la Singine».

*Jules Ambühl et son équipe
vous souhaitent un bon appétit*

Déclaration de la viande

Pour nos créations, nous utilisons exclusivement de la viande suisse. Nous achetons au maximum nos produits dans des fermes et des boucheries de la région, notamment à la boucherie Bertschy à Tafers et à la ferme bio «Les Myrtilles» à Flatteien. Des exceptions peuvent être faites – celles-ci font l'objet d'une déclaration claire.



Vous trouverez tous les restaurants récompensés par Viande Suisse sur bonappetit.ch/gastro

Le saviez-vous?

Le nom «goulasch de Szeged» fait référence au poète hongrois József Székely.



Goulasch de Szeged au bœuf et au porc

pour 4 personnes

Ingrédients

400 g	Ragoût de porc suisse
400 g	Ragoût de bœuf suisse
2	Oignons
3 cs	Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
3-4 cc	Paprika en poudre
3 dl	Bouillon
3	Feuilles de laurier
500 g	Choucroute
	Sel et poivre du moulin
	Sucre
1 gobelet	Crème acidulée

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

Préparation

1 | Sortir la viande du réfrigérateur env. 1 heure avant de la préparer.

2 | Peler les oignons, les couper en deux puis en lamelles.


3 | Dans une sauteuse, bien faire chauffer l'huile à feu vif. Ajouter la viande par portions et la saisir de tous côtés. Ramener la température à feu moyen, ajouter les oignons et les faire blondir.

4 | Ajouter le paprika en poudre, mélanger et faire suer quelques instants. Ajouter le bouillon et les feuilles de laurier, fermer et laisser mijoter tout doucement.


5 | Au bout d'1 heure environ, ajouter la choucroute puis assaisonner de sel, de poivre et de sucre. Poursuivre la cuisson durant 60 minutes, jusqu'à ce que la viande et la choucroute soient tendres.

6 | Verser la crème acidulée, mélanger, faire chauffer brièvement et servir.

Accompagner de pommes de terre.

 **Préparation**
env. 35 minutes

Cuisson braisée
env. 2 heures

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
580 kcal | 49 g de protéines
7 g de glucides | 37 g de lipides
(sans les pommes de terre)

Ragoût de veau à la sauce aux câpres

pour 4 personnes

Ingrédients

800 g Ragoût de veau suisse
2 Oignons
2 cs Farine
2 cs Beurre à rôtir
5 dl Bouillon
2 Feuilles de laurier
150 g Panais
150 g Carottes
2 brins Persil
1 cs Câpres
Sel et poivre du moulin
Jus de citron
(selon son goût)

Préparation

1 | Sortir la viande du réfrigérateur env. 1 heure avant de la préparer.

2 | Peler les oignons, les couper en deux puis en lamelles.


3 | Fariner les morceaux de ragoût. Dans une sauteuse, faire fondre le beurre à rôtir à feu vif. Saisir la viande par portions et de tous côtés dans le beurre bien chaud. Ajouter les oignons et les faire blondir. Déglacer avec le bouillon et ajouter le laurier.

4 | Couvrir et faire braiser env. 60-70 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps.


5 | Pendant ce temps, peler les légumes, les couper en fines rondelles et les ajouter à la viande. Laisser mijoter doucement le tout 10-20 minutes supplémentaires.

6 | Laver le persil, le hacher grossièrement et le jeter dans la sauteuse avec les câpres. Saler, poivrer, assaisonner avec le jus de citron et servir aussitôt.

Accompagner de tagliatelles et d'une salade.

 **Préparation**
env. 35 minutes

Cuisson braisée
env. 90 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
360 kcal | 42 g de protéines
11 g de glucides | 15 g de lipides
(sans les tagliatelles ni la salade)

Le conseil du professionnel

Pour le braisage, le mieux est d'utiliser des sauteuses en fonte, car elles gardent et conduisent particulièrement bien la chaleur.

Ragoût de bœuf à la sauce aux cèpes et au thym

pour 4 personnes

Ingrédients

800 g	Ragoût de bœuf suisse
2	Oignons
2	Gousses d'ail
2	Carottes
2 cs	Beurre à rôtir
1 cs	Purée de tomates
3 dl	Vin rouge sec
20 g	Cèpes séchés
1 bouquet	Thym
3 dl	Bouillon
400 g	Céleri-rave
3,5 dl	Crème
	Sel et poivre du moulin
	Noix de muscade
½ bouquet	Sauge
1 cs	Huile d'olive
	Sucre

Préparation

1 | Sortir la viande du réfrigérateur env. 1 heure avant de la préparer. Peler les oignons et l'ail. Couper les oignons en gros dés, hacher grossièrement l'ail. Peler les carottes et les couper en petits dés.


2 | Dans une sauteuse, bien faire chauffer le beurre à rôtir à feu vif. Ajouter la viande par portions et la saisir de tous côtés. Ajouter les carottes, les oignons et l'ail et faire revenir le tout. Incorporer la purée de tomates, mélanger et faire revenir quelques instants. Déglacer avec le vin rouge et laisser cuire env. 5 minutes à feu moyen.

3 | Hacher grossièrement les cèpes et les mettre dans la sauteuse avec le thym et le bouillon. Couvrir et faire braiser env. 110-120 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps


4 | Pendant ce temps, peler le céleri et le couper en gros dés. Porter la crème à ébullition. Ajouter le céleri, couvrir et laisser mijoter doucement à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit tendre. Assaisonner de sel, de poivre et de muscade puis mixer finement en purée à l'aide d'un mixeur-plongeur.

5 | Effeuille la sauge. Dans une petite poêle, faire chauffer l'huile d'olive, y faire griller les feuilles de sauge durant 2-3 minutes, les sortir et les égoutter sur du papier essuie-tout. Assaisonner le ragoût de bœuf avec du sel, du poivre et une pincée de sucre. Servir avec la purée de céleri et les feuilles de sauge grillées.

Accompagner d'un gratin de pommes de terre.

 **Préparation**
env. 45 minutes

Cuisson braisée
env. 120 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
680 kcal | 49 g de protéines
12 g de glucides | 45 g de lipides
(sans le gratin de pommes de terre)

Le conseil du professionnel

Pour corser votre ragoût, remplacez le bouillon par un délicieux fond de viande (recette pages 4/5).