

Concours de dessin:

## CARNELLI AU CHAMPIONNAT D'EUROPE!

**PARTICIPER & REMPORTEZ DES PRIX FABULEUX!**

Date-limite de participation:  
17 juillet 2016

Comme toi, Carnelli brûle d'impatience en attendant le Championnat d'Europe de football! Quel pays allez-vous encourager? Dessine Carnelli et les autres fans aux couleurs de ton équipe préférée – et remporte avec un peu de chance l'un des nombreux prix fabuleux! Tu trouveras la feuille de dessin dans ce livret.

**Nous mettons en jeu par tirage au sort:**

3 x 1 **excursion d'une journée** pour toute la famille **d'une valeur de CHF 250.-**

(en chèques Reka)

3 x 1 **mini-baby-foot**

15 x 1 **surprise de Carnelli**

Tu trouveras d'autres feuilles de dessin dans ta boucherie et sur [bonappetit.ch](http://bonappetit.ch)!



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



**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, 3001 Berne

Mai/Juin 2016

# bon Appétit

## ALLEZ LA SUISSE!



Recettes de grillades et finger food pour des soirées football parfaites



Pour les fans de grillades  
Sauces barbecue maison

Page 4

Vive le cervelas  
Infos passionnantes autour de  
notre saucisse nationale Page 8



Télécharger dans  
l'App StoreDISPONIBLE SUR  
Google play

LE MEILLEUR

# Hamburger.

**À TÉLÉCHARGER  
GRATUITEMENT!**

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

Suisse. Naturellement.

**Viande  
Suisse**

*«Les canapés confectionnés avec  
une délicieuse viande suisse  
rendent chaque fête d'été tout  
simplement parfaite.»*



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

**Silvan Dieth**

**Boucher et responsable de filiale de  
la boucherie Betschart à Wädenswil ZH**

La boucherie Betschart privilégie la qualité de la région: elle compte parmi les rares petites entreprises qui achètent leur bétail directement chez des paysans de la région et qui le transforment elles-mêmes dans leurs locaux.

Les astuces de Silvan Dieth en matière de finger food:

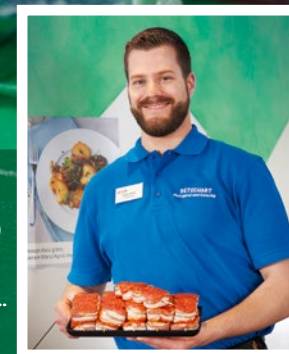
- **Quand le temps presse:** confectionner des wraps!
- **Mon préféré:** le feuilleté farci à la saucisse de Vienne
- **Extrait de notre assortiment:** jambon cru de Hütten fumé chez le paysan

**Chère lectrice, cher lecteur,**

Qu'il s'agisse d'une soirée foot entre amis ou d'une fête de famille: la finger food est idéale! Visuellement, les petits canapés sont fantastiques, et leur goût n'a rien à envier à leur apparence. Ils se préparent rapidement, facilement et pour certains à l'avance – pour vous permettre tout simplement de passer du temps avec vos invités.

Nous vous souhaitons un bel été de grillades et de football!

*«bon appétit &  
allez la Suisse»*





Faciles à préparer soi-même:

# SAUCES BARBECUE ÉPICÉES


Qu'est-ce qui ne doit absolument pas manquer lors d'un barbecue? Une délicieuse sauce barbecue faite maison! Chaude ou froide, elle est délicieusement parfaite pour tous vos

plats de viande. En marinade, elle sublime les spare-ribs et les ailes de poulet – et en tant que dip, elle accompagne idéalement toutes sortes de finger food.

## Voici comment faire: recette de base de la sauce barbecue

### Ingrédients (pour 3 bocaux de 350 ml)

- 2 Gousses d'ail
- 2 cs Huile d'olive
- 2 cs Concentré de tomate
- 1 boîte Tomates (850 ml)
- 6 cs Sucre roux
- 6 cs Miel
- 1 Feuille de laurier
- 2 cc Cumin moulu
- Poivre noir du moulin
- 1 pincée Piment en poudre
- 2,5 dl Eau
- 100 ml Vinaigre de pomme
- 2-3 cs Sauce Worcester
- Sel

 **Préparation**  
env. 90 minutes, plus le temps de refroidissement

**Conservation**  
env. 2-3 semaines au frais

### Préparation

**1** | Peler l'ail et le faire dorer dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajouter le concentré de tomates et laisser cuire 2-3 minutes. Ajouter les tomates, presser avec une cuillère en bois et porter le tout à ébullition. Ajouter le sucre, le miel, le laurier, le cumin, un peu de poivre et de piment en poudre, puis laisser mijoter le tout une trentaine de minutes – en remuant fréquemment.

**2** | Verser l'eau, le vinaigre et la sauce Worcester puis laisser épaissir la sauce env. 45 minutes en remuant fréquemment. Saler. Retirer l'ail et le laurier. Verser la sauce dans des bocaux stérilisés et fermer. Laisser bien refroidir la sauce avant de l'utiliser de manière à ce que l'arôme puisse se déployer au mieux.

## DÉLICIEUSES VARIANTES

### AU WHISKY

Pour conférer une note particulière à votre sauce barbecue, vous pouvez ajouter **3 cuillères à soupe de whisky** avec le vinaigre et la sauce Worcester.

### AROMATISÉE

Si vous utilisez la sauce barbecue comme marinade, vous pouvez faire mijoter avec le reste **½ bouquet de romarin**, que vous retirez à la fin.

### FUMÉE

Vous obtiendrez une sauce barbecue au goût fumé en remplaçant le sel par un **sel fumé**.



## Boulettes de viande hachée grillées au sésame

..... pour 4-6 personnes .....

### Ingrédients


600 g Mélange de viandes hachées de bœuf et de porc suisses  
Sel, poivre du moulin  
1 cc Moutarde forte  
1 Œuf  
1 cs Sésame  
Piques à brochettes en bois  
Barquettes à barbecue en alu


### Préparation

1 | Mélanger vigoureusement la viande hachée avec du sel, du poivre, la moutarde et l'œuf.

2 | Dans une poêle non graissée, faire dorer le sésame, le laisser refroidir quelques instants, l'incorporer à la viande hachée et mélanger.

3 | Avec la préparation, former de petites boulettes et les piquer sur les piques en bois. Placer les brochettes dans une barquette à barbecue et les faire griller sur un gril bien chaud avec une chaleur indirecte pendant env. 6-8 minutes. Tourner souvent la viande en cours de cuisson.

 **Préparation**  
env. 20 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
180 kcal | 23 g de protéines | 0 g de glucides  
10 g de lipides (pour 6 portions, sans sauce barbecue)

## Ailes de poulet grillées à la sauce curry et sirop d'érable

..... pour 4-6 personnes .....


### Ingrédients


env. 12 Ailes de poulet suisse  
1 cs Huile d'olive  
Sel, poivre du moulin  
3 cs Sirop d'érable  
1 cs Ketchup  
1-2 cc Jus de citron  
1-2 cc Curry en poudre  
Barquettes à barbecue en alu

### Préparation

1 | Badigeonner les ailes de poulet d'huile d'olive, saler et poivrer. Dans une barquette à barbecue, faire dorer sur un gril bien chaud avec une chaleur indirecte pendant env. 18-20 minutes. Tourner souvent la viande en cours de cuisson.

2 | Pendant ce temps, mélanger le sirop d'érable avec le ketchup, le jus de citron et le curry en poudre. Servir la sauce avec les ailes de poulet.

 **Préparation**  
env. 10 minutes  
**Cuisson grillée**  
env. 20 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
260 kcal | 17 g de protéines | 6 g de glucides  
18 g de lipides (pour 6 portions)

## L'ASTUCE BARBECUE

Vous trouverez de précieuses informations sur la grillade indirecte sur [bonappetit.ch/astuce](http://bonappetit.ch/astuce)

### ACCOMPAGNER...

... des sauces barbecue faites maison présentées en page 4.





# LE SUISSE LE PLUS APPRÉCIÉ



de tous les temps!

Qu'il soit grillé, poêlé ou cru – nous, les Suissesses et les Suisses, adorons notre saucisse nationale, le cervelas. Nous en mangeons une vingtaine par personne et par an. Pas mal quand on pense que dans notre petit pays,

nous avons le choix parmi plus de 400 sortes de saucisses. Nous vous dévoilons ici ce qu'il faut également savoir sur la saucisse préférée des Suisses.



Depuis  
1749

La plus ancienne recette de cervelas suisse se trouve dans le «Bernerisches Koch-Büchlein» (Petit livre de recettes bernoises), publié en 1749.



## — AVEC DE L'ESPRIT! —

En Suisse alémanique, on se dispute parfois pour savoir si notre **cervelat** est masculin ou féminin – et s'il faut l'écrire avec un S ou un T à la fin. La tâche des Suisses romands est plus aisée: en français, on dit clairement «le cervelas».



## AVEC DE LA CERVELLE?

Le mot «cervelas» vient probablement du latin *cerebellum*, le diminutif de *cerebrum*, c'est-à-dire «cerveau» / «cervelle».

Les historiens du cervelas disent cependant qu'aucune des anciennes recettes connues ne mentionne de cervelle comme ingrédient.

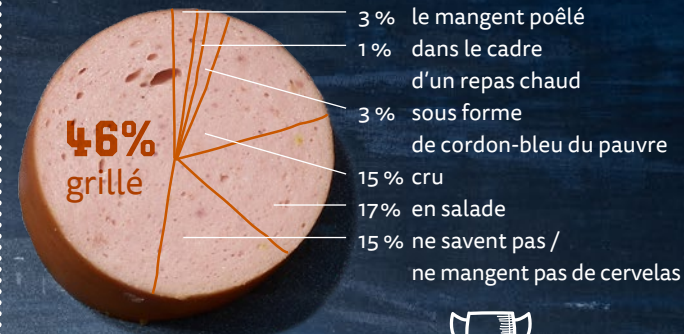


## POIDS LOURD

Pas moins de **10 359 tonnes** de cervelas ont été vendues en 2014 en Suisse.

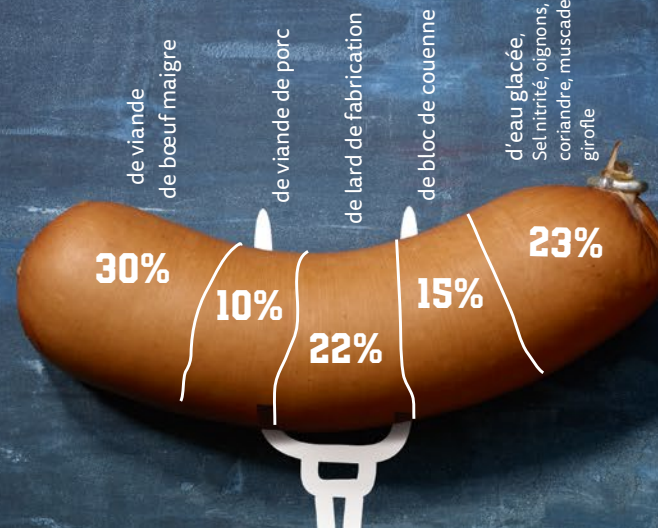
## QUELLE SERAIT VOTRE PRÉFÉRENCE?

Monsieur et Madame Tout-le-monde mangent le cervelas «à toutes les sauces»:



## PLEIN DE BONNES CHOSSES À L'INTÉRIEUR!

Les composants exacts du cervelas sont bien entendu le secret de tout bon boucher. Mais en moyenne, un cervelas contient:



## REM- PORTEZ

l'un des trois livres «Cervelat. Die Schweizer Nationalwurst» (en allemand). Maintenant sur [bonappetit.ch/cervelas](http://bonappetit.ch/cervelas)





## BIEN PLANIFIER:

Attention – la viande de bœuf est marinée toute une nuit!

## Tortilla au jambon cru

..... pour 4-6 personnes .....


### Ingrédients

- env. 90 g Jambon cru des Grisons
- 1-2 cc Beurre
- 300 g Pommes de terre pelées et cuites (à préparer évtl. la veille)
- 1 Poivron rouge
- 2 Œufs
- 0,5 dl Lait
- Sel, poivre du moulin, flocons de chili
- 1 Petit plat à gratin par personne


### Préparation

1 | Beurrer les plats à gratin. Couper les pommes de terre en rondelles. Parer le poivron et le couper en fines lanières. Déposer les deux ingrédients en couches au fond des plats, avec le jambon cru.

2 | Battre les œufs et le lait, puis assaisonner avec du sel, du poivre et des flocons de chili. Verser uniformément la préparation dans les plats et faire cuire au four préchauffé à 180° C pendant 15-20 minutes.

 **Préparation**  
env. 10 minutes

**Cuisson au four**  
env. 20 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
130 kcal | 8 g de protéines | 10 g de glucides  
5 g de lipides (pour 6 portions)

## Dés de bœuf grillés marinés au whisky

..... pour 4-6 personnes .....

### Ingrédients

- 500 g Entrecôte de bœuf suisse (à faire couper par le boucher en dés de 2x2 cm)
- 1,5 dl Whisky
- 1 Melon Cantaloup ou Honeydew
- Grains de poivre noir écrasés au mortier
- Sel de mer
- Sac congélation


### Préparation

1 | Essuyer les dés de bœuf et les placer dans un sac congélation avec le whisky. Bien refermer le sac en laissant échapper le maximum d'air. Faire mariner toute une nuit au réfrigérateur.

2 | Couper les melons en tranches en laissant la peau et retirer les pépins. Sortir les dés de bœuf du sac et les faire griller de tous côtés avec les tranches de melon sur le gril bien chaud, avec une chaleur directe – pendant 3-5 minutes selon son goût. Assaisonner avec du poivre et du sel de mer, et servir.

 **Marinade**  
8 heures minimum

**Préparation**  
env. 10 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
210 kcal | 20 g de protéines | 7 g de glucides  
4 g de lipides (pour 6 portions)



# Escalopes de veau grillées

au dip avocat et piment

pour 4 personnes

## Ingrédients

- 8 Petites escalopes de veau suisse taillées dans la noix (d'env. 50 g chacune)
- 1 Avocat bien mûr
- Sel, flocons de chili
- 1-2 cc Jus de citron
- Poivre du moulin

## Préparation

1 | Couper l'avocat en deux et retirer le noyau. Extraire la chair et la mélanger à l'aide d'une fourchette avec du sel, des flocons de chili et le jus de citron jusqu'à obtention d'une préparation crémeuse.

2 | Sur un gril bien chaud et avec une chaleur directe, faire griller les escalopes de veau env. 2 minutes de chaque côté. Saler et poivrer la viande, et servir directement avec le dip à l'avocat.



**Préparation**  
env. 20 minutes



**Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
190 kcal | 23 g de protéines  
1 g de glucides | 10 g de lipides

# Chili con carne

à la bière brune

pour 4-6 personnes

## Ingrédients

- 400 g Viande de bœuf suisse (p.ex. du coin)
- 1 Oignon
- 1 Gousse d'ail
- 1 Petit poivron jaune
- 1 cs Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL\*
- 1 cs Concentré de tomate
- 2,5 dl Bière brune
- Sel, poivre du moulin
- 2 brins Coriandre

\* Ces huiles particulièrement stables à la chaleur sont idéales pour les cuissons à feu vif.

## Préparation

1 | Couper la viande de bœuf en tous petits dés (3-4 mm). Hacher finement l'oignon et l'ail. Couper le poivron en petits dés.

2 | Dans une poêle, bien faire chauffer l'huile et y déposer la viande. Jeter par-dessus oignon, ail et poivron, et laisser cuire 2 minutes sans remuer. Incorporer le concentré de tomate, mélanger, laisser cuire 2 minutes de plus et déglacer avec la bière. Laisser mijoter le tout 8-10 minutes à feu moyen. Saler, poivrer, parsemer de coriandre et servir aussitôt.

Accompagner de Country Fries cuites au four.



**Préparation**  
env. 25 minutes



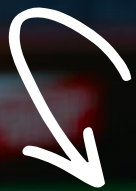
**Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
120 kcal | 16 g de protéines | 3 g de glucides  
3 g de lipides (pour 6 portions, sans Country Fries)

## LE SAVIEZ-VOUS?

100 g de coin de bœuf contiennent seulement 2,3 g de lipides – mais d'importants minéraux comme du fer et du zinc.







## L'ASTUCE BARBECUE

En cuisant 2 minutes de chaque côté, les steaks seront saignants. Les laisser une minute de plus de chaque côté pour les déguster un peu plus cuits.



## Sandwich

au steak grillé & pesto


..... pour 4 personnes .....


### Ingrédients

- 4 Rumpsteaks de bœuf suisse (1 cm d'épaisseur, env. 100 g chacun)
- Sel, poivre du moulin
- 8 Petites tranches de pain paysan
- 2 cs Pesto, fait maison ou acheté
- 40 g Roquette
- 8 Tomates cerises, coupées en deux ou en quatre

### Préparation

- 1 | Sur un gril bien chaud et avec une chaleur directe, faire griller les rumpsteaks env. 2 minutes de chaque côté. Saler et poivrer.
- 2 | Faire dorer en même temps sur le gril le pain paysan des deux côtés.
- 3 | Pour chaque sandwich, badigeonner une seule tranche de pain de pesto. La garnir avec les autres ingrédients et un steak. Selon son goût, rajouter du pesto sur la viande. Poser la deuxième tranche de pain par-dessus et servir aussitôt.

 **Préparation**  
env. 20 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
420 kcal | 33 g de protéines  
46 g de glucides | 10 g de lipides

## Asperges vertes

au lard paysan grillé  
& à la mayonnaise citronnée


..... pour 4-6 personnes .....


### Ingrédients

- 300 g Lard paysan de porc suisse coupé en fines tranches
- 500 g Asperges vertes fines
- 1 Citron bio
- 3 cs Mayonnaise
- Poivre du moulin
- 3 brins Cerfeuil

### Préparation

- 1 | Couper les extrémités dures des asperges. Envelopper délicatement chaque asperge d'une tranche de lard paysan.
- 2 | Laver le citron à l'eau chaude. Râper finement le zeste et presser une moitié du citron. Mélanger la mayonnaise avec le jus de citron et le zeste, puis poivrer. Effeuillement le cerfeuil, le hacher grossièrement et le mélanger avec la mayonnaise.
- 3 | Faire griller les asperges sur le gril pendant 3-4 minutes à chaleur moyenne et servir avec la mayonnaise.

 **Préparation**  
env. 15 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
330 kcal | 11 g de protéines | 3 g de glucides  
29 g de lipides (pour 6 portions)