

De jeunes professionnels à l'œuvre

Du 16 au 20 septembre, le Championnat suisse des jeunes bouchers-charcutiers se tiendra à la BERNEXPO, dans le cadre du Salon bernois de la formation.

Venez sur place pour admirer en live le savoir-faire de nos jeunes professionnels – ou suivez le championnat sur Facebook, à l'adresse facebook.com/swissmeatpeople



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



f Viande Suisse
Désormais aussi sur Facebook.

Suisse. Naturellement.



IMPRESSUM | Édition 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, 3001 Berne

Septembre 2016

bon Appétit

Savoureuse tradition

Variations raffinées de la cuisine suisse du terroir



Jarret de veau braisé
Avec un délicieux glaçage
Page 4

Nos partenaires
Une visite chez
le paysan suisse Page 8

Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google play

LE Rôti de bœuf PARFAIT



VIANDE SUISSE ACADEMY.
L'APPLI POUR APPRENDRE À BIEN CUISINER LA VIANDE.
À télécharger gratuitement!

Suisse. Naturellement.



**Viande
Suisse**

«Acheter local,
c'est se soucier de l'avenir.»

Chère lectrice, cher lecteur,

Cette citation n'est pas de moi, mais d'un estimé collègue. En tant que boucher-charcutier, j'adhère toutefois entièrement à ce principe. J'achète toujours mes animaux auprès des exploitations de ma région. Je connais personnellement les paysans, je sais que les animaux sont bien traités et que je peux donc me fier à 100% à la qualité de la viande. Je me réjouis particulièrement de vous présenter en page 8 l'un de ces paysans et son exploitation: Adi Inderbitzin.

Lorsque vous achetez de la viande, renseignez-vous toujours sur son origine – cela en vaut vraiment la peine.

«bon appétit!»

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

Bruno Rickli

Maître-boucher (diplômé ES) HF à Schänis (SG)

L'abattoir de la boucherie existe depuis 1895 – et appartient à la famille Rickli depuis 1940. Aujourd'hui, la petite entreprise gérée par Bruno Rickli (3^e génération) possède deux points de vente et emploie 20 personnes.

Sa spécialité, c'est sa charcuterie, et notamment la Räuberschüblig, une saucisse aux arômes puissants et rustiques qui, avec la sauce cocktail maison, a fait la réputation de la boucherie Rickli bien loin à la ronde.



Impressionnez vos invités:

Jarret de veau parfaitement braisé

Quelle recette vous assurera une soirée réussie tout en vous permettant de mettre en avant vos talents culinaires et de passer du temps avec vos invités? La cuisson braisée! La viande cuit au four pendant de longues

heures: vous avez donc du temps – et votre viande prend un goût vraiment savoureux. Pourquoi pas braiser un beau jarret de veau entier par exemple?

Instructions étape par étape

Ingrédients pour 4-6 personnes:

- 1 Jarret arrière de veau suisse (env. 2 kg)
- 2 cs Huile
- 1 cs Sucre de canne
- 2 cs Concentré de tomate
- 2 Oignons, parés et coupés en gros dés
- 3 Carottes, parées et coupées en gros dés
- 1 Poireau, paré et coupé en gros dés
- 150 g Céleri-rave, paré et coupé en gros dés
- 1 gousse d'ail, épluchée
- 3 dl Vin rouge sec
- 6 dl Bouillon de veau
- 2 Feuilles de laurier
- Sel
- 6 grains de poivre noir
- 2 branches de thym, uniquement les feuilles
- ½ citron bio (uniquement le zeste)
- Poivre du moulin
- 40 g Beurre froid, coupé en petits dés

Conseil gourmand

Pour une sauce plus consistante, faites-la mijoter avec l'os de veau. N'oubliez pas le concentré de tomate: extrayez-le à l'aide d'une cuillère et ajoutez-le au plat ou utilisez-le à la place du beurre pour lier la sauce.

4 *bon Appétit*



Etape 1

Sortir le jarret de veau du réfrigérateur env. 1 heure avant de le préparer. Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une cocotte. Y saisir le jarret de veau de chaque côté pendant 5 à 6 minutes en tout, puis le sortir et le réserver.



Etape 2

Ajouter le sucre dans la cocotte et le laisser caraméliser. Ajouter le concentré de tomate et faire revenir le tout quelques instants. Ajouter les légumes et l'ail, déglacer avec le vin rouge et faire bouillir à feu vif pendant 3 à 4 minutes.

Etape 3

Remettre le jarret de veau dans la cocotte et verser le bouillon. Ajouter les feuilles de laurier, ainsi qu'un peu de sel et les grains de poivre. Couvrir et faire cuire le tout dans un four préchauffé à 160 degrés pendant 3 heures à 3 heures et demie, jusqu'à ce que la viande se détache facilement de l'os. En cours de cuisson, retourner la viande plusieurs fois et l'arroser de sauce pour permettre la formation d'un joli glaçage.

Etape 4

Sortir le jarret et le maintenir au chaud en le couvrant d'un film alimentaire. Passer la sauce au tamis au-dessus d'une poêle, en veillant à bien presser les légumes. Ajouter le thym et le zeste de citron et laisser cuire le tout pendant 3 à 4 minutes jusqu'à obtention d'une consistance sirupeuse. Saler et poivrer, retirer du feu et incorporer le beurre froid. Bien mélanger à l'aide d'un fouet. Couper le jarret en tranches à partir de l'os. Servir avec la sauce.



Roulades de chou et de viande hachée à la sauce au cumin

pour 4 personnes

Ingrédients

600 g	Viande hachée de bœuf suisse
2	Petits oignons
70 g	Beurre ramolli
	Sel
	Poivre du moulin
	Paprika doux en poudre
2 branches	Thym, uniquement les feuilles
3 tranches	Pain de mie
2	Œufs
1	Chou
¼ cc	Cumin entier
env. 4-5 dl	Bouillon de légumes
1 cc	Farine (cuillère bien bombée)
	Ficelle de cuisine pour lier les roulades



Préparation

env. 40 minutes

Temps de cuisson

env. 50 minutes



Valeurs nutritives

1 portion contient env.:
585 kcal | 41 g de protéines
20 g de glucides | 35 g de lipides
(sans la purée de pommes de terre)

Préparation

1 | Parer les oignons et les couper en petits dés. Faire chauffer 30 g de beurre dans une poêle, y faire blondir les oignons et laisser ensuite refroidir.

2 | Saler et poivrer la viande, ajouter le thym et le paprika. Enlever les bords du pain de mie et le faire tremper un court instant dans de l'eau froide pour le ramollir. Bien le presser et l'ajouter à la viande, avec les œufs et les oignons, en malaxant vigoureusement le tout. Couvrir et réserver au frais.

3 | Laver le chou et couper la tige en biseau. Faire bouillir env. 3 litres d'eau dans un grand faitout. Y faire mijoter le chou quelques minutes. Petit à petit, détacher délicatement huit feuilles devenues molles. Les faire sécher sur un papier essuie-tout. Superposer les feuilles deux par deux en les faisant se chevaucher légèrement, y déposer un quart de la préparation, former quatre «petits paquets» bien roulés et les lier à l'aide du fil de cuisine.

4 | Faire chauffer 30 g de beurre dans une poêle, y mettre les roulades et les faire dorer de tous les côtés à feu moyen pendant env. 3 minutes. Concasser grossièrement le cumin et l'ajouter dans la poêle. Verser le bouillon, couvrir et laisser cuire 40 à 45 minutes à feu moyen. Retourner les roulades une fois en cours de cuisson.

5 | Sortir les roulades du bouillon et les réserver au chaud. Mélanger le reste du beurre avec la farine jusqu'à

Astuce antigaspillage

Ne jetez pas le reste du chou! Coupez-le finement et faites-le revenir dans du beurre ou servez-le en salade avec des dés de lard cuits: un vrai délice!



obtenir un mélange homogène et l'ajouter par petites portions au bouillon en remuant bien le tout. Faire mijoter le bouillon pendant 2 à 3 minutes, saler et poivrer. Disposer les roulades avec la sauce sur des assiettes préchauffées et servir immédiatement.

Accompagner d'une purée de pommes de terre.

Adi Inderbitzin et Bruno Rickli:
bien plus qu'une simple collaboration.



Des voisins soudés

Pour pouvoir offrir la meilleure qualité à leurs clients, de nombreux bouchers travaillent main dans la main avec des producteurs régionaux. C'est aussi le cas de Bruno Rickli, qui nous accompagne tout au long de ce nouveau numéro de «bon Appétit». Son argument de vente favori s'appelle Adi Inderbitzin. Cela fait désormais plusieurs générations que la famille Rickli collabore avec succès avec l'éleveur bovin de Schänis.

Tout a commencé il y a presque 20 ans. La famille Inderbitzin s'installe à Schänis et reprend une exploitation située en bordure du village. Les pères Inderbitzin et Rickli s'entendent tout de suite et scellent leur collaboration d'une poignée de main. Aujourd'hui, ce sont leurs fils, Adi et Bruno, qui ont repris les rênes des activités. Tous deux y ont apporté beaucoup de changements, ils les ont modernisées et développées. Mais l'étroite collaboration entre les deux familles, elle, est restée intacte.

Il y a environ cinq ans, Brigitte et Adi Inderbitzin ont décidé de se lancer dans l'élevage de vaches mères. Ils en possèdent aujourd'hui 16,

et près de 30 veaux. Après leur naissance, les veaux restent auprès de leur mère – jusqu'à ce qu'ils soient vendus vers l'âge de dix mois. Pour que les vaches mères ne soient pas agressives en raison de leur instinct protecteur prononcé et que les veaux ne soient pas trop peureux, les Inderbitzin s'occupent chaque jour de chacun de leurs animaux. Car plus un animal est détendu, plus la qualité de sa viande sera bonne.

La boucherie Rickli est quasiment à portée de vue de la ferme. Quand il le peut, Bruno Rickli achète toujours sa viande de veau et de bœuf auprès des Inderbitzin. La proximité est un énorme avantage: «Un transport des animaux



Les Inderbitzin et leurs trois enfants partagent leur ferme avec 16 vaches mères, près de 30 veaux, un chien, cinq chèvres et un chat.



court et sans stress est fondamental pour la qualité de la viande», explique Bruno Rickli. Adi Inderbitzin apporte dès lors personnellement ses animaux à la boucherie.

«Les animaux paissent beaucoup dehors, dans les prairies, ils mangent quasi exclusivement des herbes indigènes et peuvent bouger en toute liberté. Tout cela se voit et se sent dans la qualité de la viande», explique Bruno Rickli. «Leur viande a une belle couleur et une consistance ferme. La ferme d'Adi est clairement une exploitation modèle» poursuit-il. Il lui arrive donc d'envoyer des clients curieux directement à la ferme. «C'est une expérience intéressante

de pouvoir observer comment les animaux grandissent et d'où provient la viande.»

Pour Adi Inderbitzin, Bruno Rickli est aussi un partenaire idéal. Acheteur garanti, il lui assure une sécurité financière. Et bien plus important encore: «Pour nous producteurs, il est essentiel que notre viande soit parfaitement transformée. Et personne ne travaille avec autant de précision que Bruno», explique-t-il. «Nous nous faisons confiance et nous soutenons mutuellement – cette collaboration nous permet de proposer aux clients de Bruno la meilleure viande suisse à des prix corrects.»

Si le foie de porc est trop exotique, vous pouvez également utiliser du foie de veau.

Émincé de foie aux oignons rouges et au vinaigre balsamique


pour 4 personnes


Ingrédients

600 g Foie de porc suisse
3 Oignons rouges
3 branches Thym
40 g Beurre
1 cs Farine
2 dl Fond de veau
1 dl Vin rouge sec
env. 1 cs Vinaigre balsamique
Sucre
Sel
Poivre du moulin

Préparation

- 1 | Juste avant de préparer le foie, bien le faire sécher sur un papier essuie-tout et le couper en lamelles. Peler les oignons et les couper également en lamelles. Équeuter le thym.
- 2 | Dans une grande poêle, faire chauffer le beurre à feu moyen. Verser la farine dans une assiette, y rouler les lamelles de foie et les déposer ensuite dans le beurre chaud. Les faire cuire pendant 3 à 4 minutes en les retournant délicatement. Retirer la viande de la poêle et réserver au chaud.
- 3 | Mettre les oignons dans la poêle et les faire blondir. Ajouter le thym, déglacer avec le fond de veau et le vin rouge et laisser mijoter le tout pendant 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que les oignons ramollissent.
- 4 | Remettre le foie dans la sauce, ajouter le vinaigre balsamique et laisser de nouveau mijoter le tout pendant 2 à 3 minutes. Assaisonner avec une pincée de sucre, du sel et du poivre.
- 5 | Dresser la viande sur une assiette préchauffée et servir immédiatement.

 **Préparation**
env. 40 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
431 kcal | 38 g de protéines
22 g de glucides | 19 g de lipides
(sans la salade ni les röstis)

Accompagner d'une salade verte assaisonnée d'une sauce légère au yoghourt et au citron, ainsi que de röstis.

Cou de porc fumé dans un ragoût de carottes

pour 4-6 personnes

Ingrédients

env. 800 g Cou de porc suisse fumé
(à commander d'avance chez votre boucher)
600 g Carottes mixtes
(p. ex. carottes nantaises, jaunes, violettes)
2 Oignons
900 g Pommes de terre
3 cs Huile d'olive
3 Feuilles de laurier
2 Clous de girofle
Poivre du moulin
40 g Beurre

Préparation

1 | Peler les carottes, les oignons et les pommes de terre et les couper en bouchées. Faire chauffer l'huile d'olive dans un grand faitout, y verser les légumes et faire revenir le tout. Verser de l'eau de façon à juste recouvrir le tout. Ajouter les feuilles de laurier et les clous de girofle et porter à ébullition.

2 | Ajouter le cou de porc, couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant env. 50 minutes.

3 | Retirer le cou de porc et le couper en tranches. Enlever les feuilles de laurier et les clous de girofle. Poivrer les légumes et la sauce et faire fondre le beurre dans la sauce. Plonger de nouveau un court instant les tranches de cou de porc dans la sauce pour les réchauffer. Servir la viande avec les légumes dans des assiettes creuses.

Accompagner d'une salade verte.



Préparation

env. 25 minutes

Cuisson braisée

env. 50 minutes



Valeurs nutritives

1 portion contient env.:
772 kcal | 43 g de protéines
39 g de glucides | 45 g de lipides
(pour 4 personnes, sans la salade)

Retrouvez de nombreuses autres recettes de ragoûts ainsi que les instructions en vidéo pour un délicieux ragoût de veau dans la Viande Suisse Academy, l'appli gratuite pour une préparation parfaite de la viande.



Escalopes de bœuf braisées à la noix de muscade et au citron

pour 4 personnes

Ingédients

- 8 Escalopes de bœuf suisse d'env. 80 g chacune
- 2 Carottes
- 2 branches Céleri-branche
- 2 Oignons
- 1 cs Beurre
- 1 cs Poivre du moulin
- 6 dl Bouillon de bœuf
- ½ bouquet Persil
- 1 Citron bio
- Une pincée Noix de muscade, fraîchement râpée
- Sel


Préparation


- 1 | Parer les légumes et les oignons et les couper en dés. Faire chauffer le beurre dans une grande cocotte et y faire revenir les légumes et les oignons.
- 2 | Répartir les escalopes de bœuf par-dessus de manière homogène, poivrer et ajouter le bouillon. Porter le tout à ébullition.
- 3 | Laisser mijoter doucement les escalopes à feu moyen pendant 50 à 60 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien moelleuses.
- 4 | Hacher le persil, laver le citron à l'eau chaude et râper finement le zeste. Ajouter le persil et le zeste de citron sur la viande, assaisonner avec une pincée de noix de muscade fraîchement râpée et, si besoin, saler légèrement. Servir aussitôt.

Accompagner d'une délicieuse polenta et de légumes de saison.

Le test de la fourchette

Pour vérifier si votre viande est cuite, piquez les escalopes avec une fourchette à viande ou une fourchette normale. Si elle s'enfonce sans résistance, la viande est prête à servir.

-  **Préparation**
env. 20 minutes
- Cuisson braisée**
env. 60 minutes

-  **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
254 kcal | 37 g de protéines
6 g de glucides | 8 g de lipides
(sans la polenta ni les légumes)