

Octobre/Novembre 2016

EN PROVENANCE DE LA SALLE DU TRÉSOR DU BOUCHER

Les chèques du boucher sont le cadeau parfait pour les gourmets

Les bons sont disponibles sous forme de carnet de chèques de 50 francs (5 chèques de 10 francs) ou de chèques individuels de 10 francs. Ils sont disponibles dans toutes les boucheries membres de l'Union Professionnelle Suisse de la Viande (UPSJV) – et peuvent être utilisés dans ces mêmes établissements.

Toutes les boucheries membres sur bonappetit.ch



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



La différence est là.



Suisse. Naturellement.



IMPRESSUM | Édition et rédaction: Proviande, Viande Suisse, Berne, www.viandesuisse.ch | Union Professionnelle Suisse de la Viande UPSJV, 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

bon Appétit

VIVE LE GRAS!

Délicieuses recettes à base de lard



Tous les lards ne se valent pas
Vue d'ensemble
des spécialités Page 4

Graisses animales
Une portion
de connaissances Page 8

Télécharger dans
l'App StoreDISPONIBLE SUR
Google play

LE LARD EST IDÉAL ICI AUSSI:

LE MEILLEUR

Hamburger.



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

Suisse. Naturellement.



La différence est là.

«La recette de notre succès?
La meilleure viande suisse, l'air
pur des montagnes et du temps.
Beaucoup de temps.»

Chère lectrice, cher lecteur,

Pour nos spécialités de viande séchée, nous utilisons uniquement la meilleure viande suisse qui soit. Car dans notre pays, les troupeaux sont encore de taille raisonnable et les animaux sont nourris conformément aux exigences des espèces – ce que l'on ressent au goût, bien entendu.

Mes spécialités préférées? Le Lard sec du Valais IGP et le filet mignon de porc séché accompagné d'une délicate croûte aux herbes. Vous trouverez dans ce livret d'autres spécialités à base de lard, ainsi que d'appétissantes recettes correspondantes.

«bon appétit!»

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

Cyrille Bagnoud
Boucher à Chermignon VS

Cher-Mignon SA est née il y a environ 50 ans. A l'époque, le père de Cyrille Bagnoud a installé avec des partenaires une première chambre de séchage pour des spécialités carnées valaisannes.

Du lard fabriqué à 1200 m d'altitude

L'une des spécialités de Cher-Mignon est le délicieux Lard sec du Valais – un délicat lard cru épicé d'après une recette familiale. Les chambres de séchage sont situées à 1200 m d'altitude, où le climat sec offre les conditions idéales pour le séchage de la viande.



L'ART DU LARD

Le lard désigne d'une manière tout à fait générale des spécialités fabriquées avec les tissus gras qui se trouvent entre la peau et les muscles du porc. Mais tous les lards ne se valent pas. Certaines parties offrent des délicatesses qui s'utilisent différemment selon la fabrication. Petit glossaire autour du lard.



1 LARD DE JAMBON (BACON)

Le délicat lard de jambon taillé dans la longe du porc se distingue par une forte teneur en viande et une consistance tendre. Il est fumé et aujourd'hui encore généralement aussi salé à sec à la main. Cette délicieuse spécialité est idéale sur une assiette apéritive.

2 LARD À CUIRE

Comme son nom l'indique, le lard à cuire est idéal pour la cuisson. Par exemple pour un plat bernois du terroir ou pour la cochonnaille. Avec des pommes de terre, des haricots, des poires, du poireau et d'autres ingrédients traditionnels. Le lard à cuire existe fumé ou, comme ici sur la photo, juste salé.

3 LARD À GRILLER

Que serait un délicieux brunch sans fines tranches de lard croustillantes à souhait? Comparé au lard à cuire, le lard à griller est moins salé et moins fumé. Par ailleurs, il est généralement proposé sans cartilage ni couenne.

4 LARD PAYSAN

Séché à l'air et généralement aussi fumé, le délicieux lard de poitrine offre une véritable délicatesse. Le lard paysan offre par ailleurs une délicate croûte d'herbes et d'épices. Il se mange cru et coupé finement, il est idéal pour un délicieux apéro. De plus, le lard paysan permet d'affiner des plats, comme les blancs de poulet de la page 12.

Spécialités du sud

LARDO

En Italie et au Tessin existe une spécialité particulière à base de lard. Le lardo, fabriqué à partir de lard de dos, est généralement blanc ou légèrement rosé. Lors de sa fabrication, le lard est salé, poivré et baigné en général dans du vin rouge. Ensuite, on le laisse mûrir quelques semaines. Le lardo se mange tout simplement avec du pain, mais il accompagne aussi parfaitement une polenta.

PANCETTA

La poitrine de porc roulée est également originaire du Tessin. Le lard est salé et séché à l'air, puis il mûrit pendant plusieurs semaines. La pancetta est un ingrédient incontournable pour les spaghettis carbonara et est également succulente en tranches.

Mijotée au lard

et aux poires, haricots et pommes de terre

..... pour 4 personnes

Ingrédients


600 g	Lard à cuire fumé de porc suisse (entier)
3	Oignons
env. 1 l	Bouillon de légumes
500 g	Haricots verts
½ bouquet	Sarriette
4	Poires fermes à la cuisson
600 g	Pommes de terre
	Sel


Préparation

1 | Peler les oignons et les couper en lamelles. Dans un grand faitout, verser le bouillon de légumes, ajouter le lard et les oignons, porter à ébullition, fermer et laisser cuire à feu moyen env. 10 minutes.

2 | Pendant ce temps, parer les haricots et les ajouter au lard avec les poires entières. Laisser cuire encore le tout doucement pendant env. 15 minutes.

3 | Pendant ce temps, peler les pommes de terre et les faire cuire à part dans de l'eau salée. Les égoutter et les mettre dans le faitout avec la sarriette. Assaisonner avec du poivre et un peu de sel, laisser reposer 5 minutes et servir.

 **Préparation**
env. 45 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
800 kcal | 34 g de protéines
55 g de glucides | 44 g de lipides

BON À SAVOIR

Il est recommandé de cuire le lard entier et de ne le couper qu'au moment de servir. Il reste ainsi plus juteux et peut mieux déployer son arôme fumé.



LE GRAS, C'EST LA VIE!

Les graisses animales garantissent non seulement beaucoup de goût dans l'assiette, mais elles fournissent aussi d'importantes substances nutritives pour nous, les êtres humains. Et contrairement à une idée reçue, la viande de muscle est généralement pauvre en graisse. Nous avons réuni pour vous quelques faits intéressants.



BONNE ÉNERGIE

La graisse est un important fournisseur d'énergie. Avec 9 kcal par gramme, la valeur énergétique de la graisse de viande est aussi élevée que celle des graisses végétales.



CONSOMMATION DE GRAISSE

En moyenne, les Suissesses et les Suisses consomment 104 g de graisse par jour et par personne, dont 16% proviennent de produits carnés.



TENEUR EN GRAISSE DIVERSE

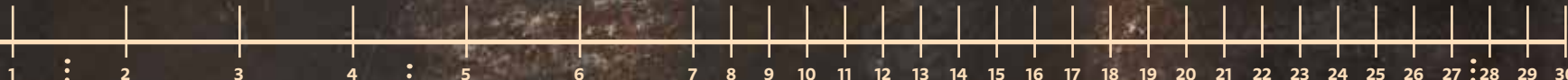
Dans la viande fraîche, la teneur en graisse est inférieure à 20% du poids total. Les coupes usuelles d'escalope et de morceaux à rôtir présentent même en général moins de 5% de graisse. Pour les produits carnés comme les saucisses crues ou échaudées, ce chiffre peut monter jusqu'à 50% du poids.

SAVEUR

La graisse est un vecteur et un exhausteur de goût significatif. Sous l'effet de la chaleur de cuisson, la graisse et la viande libèrent de nombreuses substances aromatiques délicates.

Grammes de graisse

Pour 100 grammes de viande



TOUTES LES GRAISSES NE SE VALENT PAS

Nous distinguons les acides gras saturés, monoinsaturés et polyinsaturés. Parmi ces derniers figurent aussi les acides gras oméga 3. La viande contient tous ces acides gras, en quantités différentes selon les morceaux.



PERTE DE GRAISSE À LA CUISSON

La cuisson de morceaux très persillés entraîne une perte de graisse de 19 à 44%. Si vous retranchez la graisse visible, vous pouvez diminuer encore l'apport de graisse.

POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Les graisses sont importantes pour l'assimilation des vitamines liposolubles A, D, E et K. Elles procurent par ailleurs une sensation de satiété, réduisent les fluctuations de la glycémie et contribuent au maintien d'une fonction cérébrale normale.



POUR LES GOURMETS

Pour les amateurs de saveurs plus épicées, il est possible de remplacer le lard à griller par du lard paysan. Vous trouverez plus d'informations sur les différentes sortes de lards aux pages 4/5.

Muffins au lard

pour 8 muffins

Ingédients

250 g	Lard à griller de porc suisse, à faire couper par le boucher en fines lanières
1	Oignon
1 cs	Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
2 branches	Marjolaine (uniquement les feuilles)
	Poivre du moulin
350 g	Farine
2 cs	Noix, grossièrement hachées
	Sel
2 cc	Levure chimique
2	Œufs
1 dl	Lait
200 g	Demi-crème acidulée
8	Petits moules à muffins

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

Préparation

1 | Peler l'oignon et le couper en petits dés. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire blondir les oignons. Ajouter les lanières de lard et faire dorer le tout. Mettre les feuilles de marjolaine et du poivre dans la poêle et laisser refroidir le tout quelques instants.

2 | Mélanger la farine, les noix, du sel et la levure chimique. Battre les œufs et mélanger avec le lait et la demi-crème acidulée. Incorporer la préparation à base de lard, mélanger puis verser le mélange lard-œuf sur la farine. Mélanger délicatement à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

3 | Verser la pâte uniformément dans les moules à muffins. Faire dorer au milieu du four préchauffé à 175° C (chaleur inférieure et supérieure) pendant env. 25 minutes.

4 | Servir tiède.

Accompagner d'une salade de haricots blancs assaisonnée d'une vinaigrette citronnée.



Préparation

env. 30 minutes

Cuisson au four

env. 25 minutes



Valeurs nutritives

1 muffin contient env.:
355 kcal | 15 g de protéines
34 g de glucides | 17 g de lipides
(sans la salade de haricots)

Blancs de poulet en manteau de lard

pour 4 personnes

Ingrédients

4	Blancs de poulet suisse d'env. 140 g chacun
12	Fines tranches de lard paysan suisse
4 cc	Moutarde à l'ancienne
env. 1 kg	Courge Hokkaido
2 cs	Noisettes, grossièrement hachées
1 cs	Beurre mou
	Sel
	Poivre du moulin
1	Noix de muscade, fraîchement râpée
1	Orange
2 cs	Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
3 branches	Thym
	Cure-dents
	Papier sulfurisé

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

Préparation

1 | Pour chaque blanc de poulet, étaler trois tranches de lard les unes à côté des autres et légèrement en quinconce. Badigeonner la viande de moutarde et la poser sur les tranches de lard préparées. Envelopper les tranches de lard autour des blancs de poulet et fixer à l'aide d'un cure-dent.

2 | Graisser la plaque de cuisson avec la moitié du beurre. Couper la courge en quatre et retirer les pépins. Emincer la chair en fines tranches à l'aide d'une mandoline et dresser sur la plaque avec les noisettes. Assaisonner de sel, de poivre et de muscade, presser l'orange au-dessus et bien mélanger le tout. Badigeonner un morceau de papier sulfurisé avec le beurre restant et le poser sur la courge. Faire cuire au milieu du four préchauffé à 175° C (chaleur inférieure et supérieure) pendant env. 10 minutes.


3 | Pendant ce temps, dans une poêle, saisir les blancs de poulet de tous côtés pendant 2 à 3 minutes dans de l'huile bien chaude, de manière à ce qu'ils deviennent croustillants.


4 | Sortir la courge du four. Retirer le papier sulfurisé, poser les blancs de poulet sur la courge, parsemer de branches de thym et remettre le tout au four sans papier sulfurisé. Poursuivre la cuisson pendant env. 15 minutes jusqu'à ce que la courge soit cuite et que les blancs de poulet soient bien juteux.

5 | Saler, poivrer et servir aussitôt.

Accompagner de pommes de terre sautées.



 **Préparation**
env. 45 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
383 kcal | 40 g de protéines
11 g de glucides | 19 g de lipides
(sans les pommes de terre sautées)

LE CONSEIL

DU PROFESSIONNEL: LE TEST DE L'INCISION

Pour savoir si la viande est cuite, réalisez une petite incision le long de l'os. La viande devrait y être encore légèrement rosée et en aucun cas saignante.

Côtelettes de porc à la sauge et aux dés de lard rôtis

pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 Côtelettes de porc suisse d'env. 200 g chacune
- 200 g Lard à cuire de porc suisse
- 2 Oignons
- 30 g Beurre
- 2 dl Bière
- 2 cs Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
- 3 branches Sauge (uniquement les feuilles)
- Sel
- Poivre du moulin
- Sucre

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

Préparation

- 1 | Couper le lard en petits dés. Peler les oignons et les couper également en dés.
- 2 | Faire chauffer le beurre dans une poêle et y faire blondir les dés d'oignons. Ajouter les dés de lard et les faire dorer tout en remuant. Verser 1 dl de bière, décoller les sucs de cuisson et retirer la poêle du feu.
- 3 | Dans une seconde poêle, faire chauffer l'huile à feu vif, y déposer les côtelettes de porc et faire dorer 3 à 4 minutes de chaque côté. Ajouter la sauge une minute avant la fin de la cuisson. Sortir les côtelettes de la poêle et réserver au chaud.
- 4 | Verser le reste de bière dans la poêle, décoller également les sucs tout en remuant, ajouter la préparation à base de lard et faire réduire le liquide pendant 2 à 3 minutes à feu vif. Assaisonner de sel, de poivre et d'une pincée de sucre. Mettre les côtelettes dans le jus de cuisson obtenu, faire chauffer quelques instants et servir sur des assiettes préchauffées.

Accompagner de choux de Bruxelles et d'une purée de pommes de terre.



Préparation
env. 40 minutes



Valeurs nutritives
1 portion contient env.:
681 kcal | 53 g de protéines
5 g de glucides | 48 g de lipides
(sans les choux de Bruxelles ni la purée de pommes de terre)