

NOUS VOUS
SOUHAITONS
UNE
DÉLICIEUSE
ANNÉE!

Pour vous remercier de votre fidélité, nous, les professionnels de la viande, vous offrons un calendrier rempli de succulentes recettes pour la nouvelle année. Ces recettes font partie des créations de Bernard et Guy Ravet, du restaurant gastronomique Ermitage des Ravet situé à Vufflens-le-Château, sur les hauteurs des environs de Morges. Laissez-vous inspirer!

Le calendrier du boucher vous sera offert dans de nombreuses boucheries suisses, dans la limite des stocks disponibles.

Notre
cadeau pour
vous
remercier



Décembre 2016

bon Appétit

LA CUISINE DES FRIMEURS

Avec nos recettes, vous impressionnez vos invités.



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



La différence est là.



Suisse. Naturellement.



Assiettes de fête

Les conseils des pros pour bien
dresser et décorer vos plats Page 4

La différence est là

La nouvelle campagne de
Viande Suisse Page 8

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

LA FAÇON LA PLUS SIMPLE
D'IMPRESSONNER VOS INVITÉS:

LA MEILLEURE

Entrecôte



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

Suisse. Naturellement.



La différence est là.

«Chez nous, le régionalisme
est une tradition!»

Chère lectrice, cher lecteur,

Mon grand-père a fondé notre boucherie en 1950. Elle a bien changé depuis lors, mais beaucoup de choses sont restées identiques: comme avant, nous travaillons par exemple toujours en étroite collaboration avec les paysans de la région – un partenariat avantageux qui repose sur la confiance.

Et vous en profitez vous aussi. Car la viande suisse provient d'animaux détenus et nourris conformément aux exigences des espèces. Et cela se ressent sur son goût!

Nous vous souhaitons de joyeuses fêtes de Noël et un

«bon appétit!»

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

Thomas Peterhans

Boucher à Niederwil AG

La boucherie «Reussthal», qui possède son propre abattoir et sa propre charcuterie, est gérée par la troisième génération en la personne de Thomas Peterhans.

Sa favorite pour Noël

La fondue gourmande: la viande n'est pas coupée en fines tranches, mais en dés. «La qualité de la viande est ainsi meilleure et elle se conserve plus longtemps. La viande reste plus tendre et ne se dessèche pas à la cuisson. De plus, chaque invité peut choisir son niveau de cuisson selon ses goûts», explique le professionnel. Essayez!



Impressionnez vos invités:

DRESSEZ VOS ASSIETTES COMME LES **PROS!**

Cette année à Noël, vos invités n'en croiront pas leurs yeux quand ils découvriront que non seulement votre menu de fête est digne d'un grand chef, mais que sa présentation l'est aussi. Nous vous montrons comment faire de votre assiette un chef-d'œuvre culinaire en un tour de main et vous souhaitons de bons moments à vous y essayer!

Quelques conseils de base

- **Vaisselle épurée:** l'assiette est votre toile. Choisissez donc une forme et une couleur plutôt sobres.
- **On s'arrête avant le bord:** le bord de l'assiette appartient à l'invité et ne doit donc pas être décoré.
- **Pas de gaspillage:** décorez votre assiette avec des produits comestibles, comme des noix, des petits dés de légumes, des herbes ou des fleurs comestibles.

POUR LES FRIMEURS



Juste avant de servir, ajoutez un peu de beurre à votre sauce et mixez le tout à l'aide d'un mixeur-plongeur. Vous obtiendrez ainsi une jolie mousse à répartir sur votre assiette pour un effet au top. Des sauces de différentes couleurs, un chapeau de meringue ou, si vous osez, des espumas* feront aussi sensation auprès de vos invités!

POUR LES MORDUS DE HAUTEUR



Qui a dit que la viande et les accompagnements devaient obligatoirement se trouver côte à côte sur l'assiette? Osez donner de la hauteur à votre présentation. Les filets sont parfaits pour être disposés sur un lit de risotto ou de polenta et être décorés avec des légumes.

POUR LES CONSTRUCTEURS ROUTIERS



Les différents composants de votre plat ne doivent pas toujours être clairement séparés. En gastronomie, on construit souvent des « routes » que l'on étire sur l'assiette et sur lesquelles se mélangent viande et garnitures.

* Mode de préparation qui consiste à faire mousser une préparation liquide dans un siphon.

POUR LES SÉPARATISTES

Vous avez prévu de servir un morceau de viande particulièrement noble? Alors mettez-le en scène comme il se doit et consacrez-lui toute une assiette. Servez les accompagnements séparément, par exemple dans un petit moule à gratin, une minicocotte, un bocal ou, pourquoi pas, dans un petit panier croquant.



Entrecôte double

avec chapeau de meringue aux herbes

pour 4 personnes

Ingrédients

2	Entrecôtes doubles de bœuf suisse d'env. 400 g chacune
1 cs	Beurre à rôtir
1 dl	Vin rouge sec
3 dl	Fond de bœuf en bocal
2 cs	Cacao noir en poudre, non sucré
1-2	Pointes de couteau flocons de piment
30 g	Beurre
	Sel de mer
2	Blancs d'œufs frais
1 pincée	Sel
2 cs	Sucre
½ bouquet	Thym

Préparation


1 | Dans une poêle, faire fondre le beurre à rôtir à feu vif. Saisir les entrecôtes à feu vif durant 1 minute de chaque côté. Réduire le feu et poursuivre la cuisson de la viande pendant 8 à 10 minutes en la retournant de temps en temps. Envelopper ensuite les entrecôtes dans de l'aluminium et les laisser reposer au four à 60° C.


2 | Pendant ce temps, déglacer les sucs de cuisson dans la poêle avec le vin rouge. Verser ensuite le fond de bœuf et faire réduire à un tiers du volume à feu vif. Délayer le cacao à l'aide d'un fouet jusqu'à ce qu'il soit totalement dissous. Incorporer le piment et le beurre en mélangeant, maintenir la sauce au chaud à feu doux et saler si besoin.

3 | Pour la meringue, fouetter le blanc d'œuf en y ajoutant une pincée de sel jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Incorporer lentement le sucre, tout en continuant à mélanger, jusqu'à ce qu'il soit totalement dissous et que la préparation prenne un bel aspect brillant. Effeuilier le thym et l'ajouter en mélangeant délicatement.

4 | Sortir les entrecôtes du four, les couper en deux, les servir sur des assiettes préchauffées et saler légèrement. Ajouter par-dessus la préparation de meringue et la faire légèrement caraméliser à l'aide d'un brûleur pour crème brûlée. Répartir la sauce au chocolat autour de la viande et servir immédiatement.

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

 **Préparation**
env. 45 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
428 kcal | 49 g de protéines
6 g de glucides | 20 g de lipides
(sans mousseline de pommes de terre et choux de Bruxelles)

CONSEIL POUR RÉALISER LE CHAPEAU

La préparation de meringue sera particulièrement crémeuse si vous battez les blancs d'œufs à froid. Passez ensuite délicatement le brûleur sur la préparation de meringue afin qu'elle caramélise légèrement, en veillant à ce qu'elle ne brûle pas.



LA VIANDE SUISSE FAIT LA DIFFÉRENCE

La production de viande en Suisse est plus durable qu'à l'étranger. Nous le devons à des lois et normes strictes sur le bien-être animal, mais aussi à l'excellent travail de nos producteurs de viande – et bien sûr aux conditions naturelles dont profite la Suisse. Dans sa nouvelle campagne dont le slogan s'intitule «La différence est là», Viande Suisse nous montre toutes ces différences et tous ces avantages.

Que ce soit en matière de bien-être animal, d'aliments pour animaux ou d'exploitation des ressources naturelles, la viande suisse est plus durable que la viande importée – elle vaut donc aussi son prix.

Découvrez quelques faits qui parlent en faveur de la viande produite en Suisse et qui font la différence.

Fait 1

VIVE LA PLUIE!

Dans le monde, l'agriculture consomme pas moins de 70% de l'eau douce. Grâce aux grandes quantités de précipitations qui arrosent notre pays, l'agriculture suisse ne représente quant à elle que 2% de la consommation en eau – et la détention des animaux de rente n'en utilise qu'une partie seulement.

Fait 2

SWISS MADE.

Nous produisons nous-mêmes 85% des aliments destinés à nourrir nos animaux de rente. Et pour le bien-être de nos animaux, nous veillons à ce qu'ils reçoivent un fourrage adapté aux besoins de leur espèce – pour les ruminants, cela implique notamment des quantités importantes d'herbe et de foin.

Fait 3

NOUS ENVOYONS PROMENER NOS ANIMAUX DE RENTE.

«Sorties Régulières en Plein Air» est un programme volontaire dont le but est d'encourager le bien-être des animaux. Dans le cadre du SRPA, les bovins destinés à l'engraissement doivent par exemple disposer d'un accès permanent vers l'extérieur. Ce sont 73,9% des animaux de rente suisses qui profitent du programme SRPA.


Mille-feuilles de filet rôti de bœuf rosé

pour 4 personnes


Ingrédients

800 g	Filet de bœuf suisse, tranche du milieu
1 cs	Beurre à rôtir
600 g	Céleri-rave, les plus petits tubercules possibles
2	Pommes
30 g	Beurre Sel Poivre du moulin Noix de muscade, fraîchement râpée
3 cs	Sucre
30 g	Cerneaux de noix, hachés grossièrement

Accompagner de chou romanesco revenu dans du beurre et de fines pâtes.

 **Préparation**
env. 35 minutes

Cuisson au four
env. 90 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
476 kcal | 47 g de protéines
21 g de glucides | 20 g de lipides
(sans chou romanesco et pâtes)

Préparation

1 | Mettre dans le four un plat adapté et faire préchauffer à chaleur inférieure et supérieure à 80° C. Faire fondre le beurre à feu vif dans une poêle et y faire dorer le filet de tous les côtés durant 2 à 3 minutes. Placer ensuite la viande dans le plat préchauffé et la faire cuire au four pendant env. 90 minutes.

2 | Environ 40 minutes avant la fin du temps de cuisson, peler le céleri-rave et les pommes. Retirer le cœur des pommes au moyen d'un vide-pomme et couper le tout en très fines tranches.

3 | Faire blanchir les tranches de céleri-rave dans de l'eau salée bouillante durant 3 à 4 minutes, puis les égoutter et les réserver. Dans une poêle, faire chauffer le beurre et y faire dorer les tranches de pommes à feu moyen. Ajouter les tranches de céleri-rave, saler, poivrer, assaisonner avec une pincée de noix de muscade et réserver au chaud.

4 | Dans une petite poêle, verser le sucre avec 1 à 2 cuillères à soupe d'eau et porter le tout à ébullition. Laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que le sucre caramélise. Mélanger délicatement avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le caramel prenne une jolie couleur dorée. Réserver au chaud à feu très doux.

5 | À la fin du temps de cuisson, couper le filet de bœuf en tranches de l'épaisseur d'un doigt et les empiler par portions sur des assiettes préchauffées, en alternant avec des tranches de céleri-rave et de pomme. Saupoudrer de noix, puis saler et poivrer. À l'aide de deux fourchettes, former des fils de caramel tiède sur les assiettes dressées et servir immédiatement.



CONSEIL POUR LES FILS DE CARAMEL

Réaliser des fils de caramel demande de l'habileté et de la patience: pour ce faire, la température du caramel est déterminante. Il doit présenter une consistance visqueuse, comme du miel. Si le caramel est trop solide, il suffit de le réchauffer légèrement. S'il est trop liquide, il suffit de patienter un moment.

filet mignon de porc tressé aux poireaux

pour 4 personnes

Ingédients

- 2 Filets mignons de porc suisse (d'env. 400 g chacun)
- 2 petites Branches de poireau
- Sel
- Cure-dents et un peu de ficelle de cuisine
- 1 cs Huile d'olive
- 8-10 Baies de genièvre
- 40 g Beurre
- Poivre du moulin

Accompagner de purée de céleri et de pommes de terre sautées avec des dés de lard et du persil.

Préparation


1 | Préchauffer le four à chaleur supérieure et inférieure à 160° C. Couper les filets de mignon de porc dans le sens de la longueur, en trois bandes identiques.

2 | Couper le poireau en deux dans le sens de la longueur, le laver et le faire blanchir dans de l'eau salée durant 3 à 4 minutes. Le rincer ensuite à l'eau froide et l'effeuiller. Recouvrir chaque bande de filet mignon de poireau et réaliser une tresse homogène avec les trois bandes. Fixer les extrémités à l'aide des cure-dents et de la ficelle de cuisine.


3 | Dans une petite cocotte, faire chauffer l'huile à feu moyen et y saisir les tresses durant 2 à 3 minutes des deux côtés. Ecraser grossièrement le genièvre, le répartir sur les tresses avec le beurre, saler et poivrer.

4 | Faire cuire les tresses de filet mignon au four durant 35 à 40 minutes. Les arroser de temps en temps d'un peu de beurre au genièvre.

5 | Retirer les tresses du four, les couper en deux et les servir sur des assiettes préchauffées avec le beurre au genièvre.

 **Préparation**
env. 20 minutes

Cuisson au four
env. 40 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
381 kcal | 46 g de protéines
3 g de glucides | 19 g de lipides
(sans purée de céleri et pommes de terre)

CONSEIL POUR RÉALISER LA TRESSE

Pour faciliter le tressage, veillez à ce que le poireau soit le plus tendre possible. Piquez les extrémités avec deux cure-dents placés en croix et nouez-les avec de la ficelle de cuisine.



Médailles de filet mignon de veau cuites en papillote

pour 4 personnes

Ingédients

- 600 g Filet mignon de veau suisse, à faire découper par le boucher en médaillons de 4 x 3 cm
- 1 Grenade
- 2 petits Bâtons de cannelle (cannelle de Ceylan)
- 1 cs Beurre à rôtir
- Sel
- Poivre du moulin
- 40 g Beurre
- Papier sulfurisé et ficelle de cuisine

Préparation

1 | Préchauffer le four à chaleur supérieure et inférieure à 200° C. Découper la grenade en croix au niveau de l'insertion de la fleur et l'ouvrir délicatement. Enlever les pépins et les mettre de côté. Ecraser légèrement les bâtons de cannelle entre les doigts.

2 | Dans une poêle lourde, faire chauffer le beurre à feu vif. Y saisir les médaillons de filet mignon de veau durant environ 1 minute de chaque côté et déposer chaque médaillon au centre d'une feuille de papier sulfurisé.

3 | Saler, poivrer et parsemer de pépins de grenade et de cannelle. Mettre un peu de beurre par-dessus, replier le papier sulfurisé sur les filets et nouer les deux extrémités avec de la ficelle de cuisine.

4 | Faire ensuite cuire les médaillons au four durant 10 à 12 minutes.

5 | Retirer les petits paquets et servir sur des assiettes préchauffées.


Accompagner de riz basmati (cuit avec du laurier) et de bettes.




CONSEIL POUR RÉALISER LES PETITS PAQUETS

Repliez les longs côtés du papier sulfurisé sur les médaillons. Tournez les extrémités comme un bonbon et nouez-les avec de la ficelle de cuisine. Coupez l'éventuel excédent de papier.



 **Préparation**
env. 60 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
311 kcal | 32 g de protéines
5 g de glucides | 18 g de lipides
(sans riz basmati et bettes)