

Quand le temps presse:

VOTRE BOUCHER VOUS PROPOSE UNE DÉLICIEUSE PULLED MEAT.

Envie de Pulled Pork ou de Pulled Beef – et pas le temps de le cuisiner vous-même?
Pas de problème: de nombreux bouchers vous proposent maintenant une Pulled Meat toute prête.

BON APPÉTIT



DU TEMPS POUR CUISINER VOUS-MÊME?

Les personnes qui font elles-mêmes leur Pulled Meat ont besoin d'un thermomètre à viande.
Nous mettons en jeu par tirage au sort 3 thermomètres de la Viande Suisse Academy.
Participez maintenant sur bonappetit.ch

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



La différence est là.

f Viande Suisse
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.upsv.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

PULLED MEAT

Recettes tendance à réaliser soi-même



Les bonnes choses
demandent du temps

La Pulled Meat pas à pas Page 4

Vive la Suisse

Informations sur la production
de viande suisse Page 8

Télécharger dans
l'App StoreDISPONIBLE SUR
Google play

LE PLAISIR À L'ÉTAT BRUT:

LE PARFAIT

Rôti de porc



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

Suisse. Naturellement.

**Viande
Suisse**

La différence est là.

«Nos produits sont fabriqués à partir de la meilleure viande suisse - et selon des règles artisanales bien établies.»

Chère lectrice, cher lecteur,

Je tiens beaucoup à l'artisanat ancien et à la préparation traditionnelle. Si bien que dans notre boucherie, nous fabriquons nous-mêmes presque tous les produits de A à Z. Il faut savoir une chose: meilleur est le produit de départ, meilleur sera le résultat. C'est pourquoi nous avons confiance dans la viande suisse.

Même la Pulled Meat tendance est en réalité fabriquée selon des règles artisanales traditionnelles. Laissez-vous inspirer par cette délicieuse manière de préparer la viande. Dans ce qui suit, vous trouverez tout ce que vous devez savoir pour vous lancer vous-même dans la préparation de cette spécialité.

«bon appétit!»

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

Ulrich Bernold

Grill Uelis Gourmet Factory, Weite (SG)

Ulrich Bernold, plus connu sous le nom de «Grill Ueli», est quadruple champion du monde, quadruple champion d'Europe et a été sacré onze fois champion de Suisse des grillades. Début 2016, il est revenu dans son village d'origine pour y reprendre la boucherie de son père.

Outre des spécialités grillées, on trouve chez Ueli du Salsiz maison, d'autres spécialités de charcuterie régionales et du lard séché à l'air.



Le grand art de la

PULLED MEAT

En réalité, la Pulled Meat est une recette de barbecue nord-américaine classique, qui se prépare traditionnellement au smoker ou au grill sphérique. Mais chez nous, les délicats morceaux de viande sont souvent aussi cuits au four – ce qui donne un résultat tout aussi parfait. Voici comment faire:



LA BONNE VIANDE

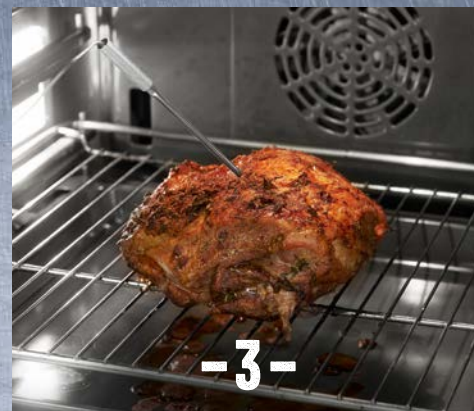
La Pulled Meat nécessite un long temps de cuisson de la viande. Il nous faut donc pour cela des morceaux bien persillés présentant une jolie marbrure. Plus la viande est persillée uniformément de graisse et de tissu conjonctif, plus elle sera juteuse. L'épaule et le cou de porc et de bœuf conviennent particulièrement – idéalement des morceaux de 2 kilos et plus.

4 *bonAppétit*



LA MARINADE

La viande se gorge d'arômes dès la veille de la préparation – à l'aide d'une marinade sèche appelée «rub». On frotte tout d'abord la viande avec de l'huile d'olive, puis on fait pénétrer la moitié du rub en massant bien. La viande est ensuite enveloppée dans du film alimentaire et réservée au réfrigérateur pendant au moins 24 heures.



LOW & SLOW

Parlons maintenant du point essentiel pour la préparation de Pulled Meat: la cuisson longue à basse température. Pour ce faire, poser la viande sur une grille et glisser une plaque de four au-dessous. Faire cuire la viande pendant au moins 7 heures à 120° C dans un four à chaleur supérieure et inférieure jusqu'à ce que la température à cœur atteigne 90-95° C. Une heure avant la fin de la cuisson, verser le reste de rub sur la viande.

Attention: tandis que la température à cœur atteint très rapidement les 60° C au début, elle stagne ensuite pendant assez longtemps à 65-70° C. À partir d'une température à cœur d'env. 68° C, le tissu conjonctif à l'intérieur de la viande commence à fondre progressivement. Il se transforme en gélatine et rend la viande tendre et juteuse. Il est donc très important d'attendre patiemment et de n'augmenter en aucun cas la température!

POUR LA CUISSON,

le mieux est d'utiliser un thermomètre à viande. Vous pouvez en gagner un à la page 16!



PULL IT!

Lorsque la viande est cuite, la viande repose encore 15-30 minutes dans du papier aluminium. Ensuite, on l'effiloche à l'aide de deux fourchettes que l'on tire (en anglais, «to pull» signifie «tirer»). En ce faisant, les morceaux de la couche externe assaisonnée et le jus de viande issu des morceaux de viande internes se mélangent.

-CONSEIL-

Vous pouvez remplacer le rub par une marinade liquide. Plus d'infos à la page 11.

bonAppétit 5

Pulled Beef Burger au rub paprika-chili

pour 8-10 personnes

LE CONSEIL DU
PROFESSIONNEL

Plus la viande est grasse,
plus le résultat sera juteux.
Prêtez-y attention en faisant
vos achats!

Ingrédients


2 kg Cou de bœuf suisse
2 cs Huile d'olive
4-5 cs Sauce BBQ

Pour le rub

8 cs Sucre roux
8 cs Paprika doux
2 cc Poivre noir concassé
1 cc Piment en poudre
4 Feuilles de laurier
grossièrement coupées
2 Gousses d'ail pressées à
mélanger avec 1 cc de sel
jusqu'à obtenir une pâte


Pour le burger

Tout ce que vous aimez – p. ex. petits
pains croustillants, salade, tomates,
cornichons et oignons rouges.

 **Préparation**
env. 15 minutes

Marinade
24 heures

Cuisson au four
env. 7 heures

 **Valeurs nutritives**
1 portion avec 1 petit pain à burger
contient env.:
617 kcal | 43 g de protéines
38 g de glucides | 31 g de lipides
(pour 10 personnes, sans la salade Coleslaw)

Préparation

1 | Mélanger tous les ingrédients pour le rub. Badigeonner la viande d'huile d'olive, faire pénétrer la moitié du rub en massant bien, envelopper dans du film alimentaire et laisser mariner au réfrigérateur pendant 24 heures.

2 | Sortir la viande du réfrigérateur 2 heures avant de la préparer. Poser la viande sur une grille, y piquer un thermomètre à viande – et enfourner à mi-hauteur d'un four à chaleur supérieure et inférieure préchauffé à 120° C. Glisser une plaque de four au-dessous.

3 | Laisser cuire la viande env. 7 heures. Environ 1 heure avant la fin de la cuisson, verser le reste de rub sur la viande.

4 | Sortir la viande du four dès qu'elle a atteint une température à cœur de 90-95° C. L'envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer env. 15 minutes.

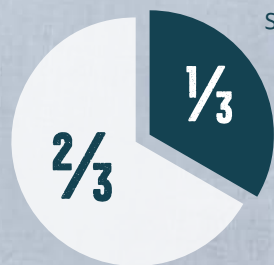
5 | Effiloche la viande et la mélanger avec le jus de cuisson obtenu et la sauce BBQ. Servir sous forme de burgers avec des ingrédients frais choisis selon votre goût disposés dans des petits pains grillés.

Accompagner d'une salade Coleslaw.



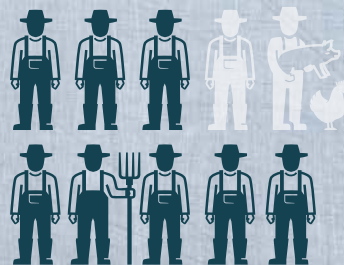
LA BELLE MANIÈRE SUISSE

L'agriculture suisse fonctionne selon la devise «petite mais remarquable». Elle produit dans le respect de l'animal et de l'environnement et veille à ce que nous puissions savourer des produits plus durables et plus écologiques que les produits importés. C'est pourquoi il vaut la peine de veiller aux produits suisses en faisant ses achats.



Prairies et pâturages

Surface dédiée à la culture de fruits, de légumes et de céréales



AFFAIRES DE FAMILLE

Près de 80% des personnes qui travaillent dans une exploitation agricole suisse le font en famille. Au total, l'agriculture suisse a occupé 155 200 personnes en 2015.



PETITES MAIS COSTAUDES!

Avec une taille moyenne de 19 ha (2013), les 53 232 exploitations suisses sont plutôt petites dans la comparaison internationale.



98% de la surface agricole utile de la Suisse sont gérés selon les «prestations écologiques requises» (PER). Parmi leurs critères, on retrouve aussi, outre la protection du sol et l'assolement régulier, une détention animale conforme aux exigences des espèces.

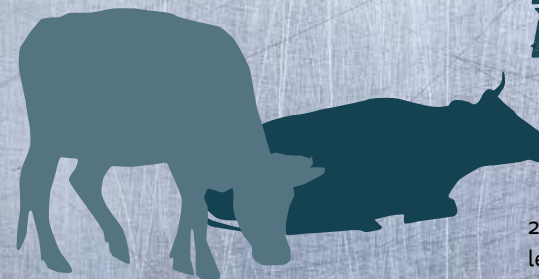


LA SUISSE MANGE LOCAL

Beaucoup de gens privilégient d'ores et déjà la viande suisse – en 2015, 80% de l'ensemble de la consommation de viande étaient issus de la production indigène.

LE BIEN-ÊTRE ANIMAL TOUJOURS À L'ORDRE DU JOUR!

L'agriculture suisse veille d'une manière tout à fait concrète à ce que les animaux se sentent le mieux possible chez nous. Ainsi, entre 2003 et 2013, pas moins de 202 000 nouvelles places ont été créées pour les vaches dans des stabulations libres, si bien que l'on dénombrait au total 472 000 places en 2013.



Vous trouverez d'autres informations au sujet de la production de viande en Suisse sur bonAppetit.ch 9

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL

Vous en avez préparé trop?
Pas de problème: la Pulled Meat
peut très facilement se congeler
en petites portions puis
être réchauffée au bain-marie.



Pulled Pork aux Baked Potatoes mariné aux herbes et à la moutarde

pour 8-10 personnes

Ingrédients

2 kg	Epaule de porc suisse
6 cs	Sauce BBQ
½	Citron vert (jus)
3 brins	Coriandre, hachée

Pour la marinade

4 cs	Moutarde
2 cs	Sucre en poudre
2 cc	Paprika en poudre
2	Gousses d'ail, hachées
1 bouquet	Coriandre, hachée
1 bouquet	Persil, haché

Pour les Baked Potatoes

8-10	Grosses patates douces
------	------------------------

Préparation

1 | Mélanger les ingrédients pour la marinade et bien badigeonner l'épaule de porc avec la moitié de la préparation. Envelopper la viande dans un film alimentaire et laisser mariner au réfrigérateur pendant 24 heures.

2 | Sortir la viande du réfrigérateur 2 heures avant de la préparer. Préchauffer le four à chaleur supérieure et inférieure à 120° C. Poser la viande sur une grille, y piquer au milieu un thermomètre à viande et enfourner à mi-hauteur. Glisser une plaque de four au-dessous.

3 | Laisser cuire la viande env. 7 heures. Env. 1 heure avant la fin de la cuisson, verser le reste de marinade sur la viande.

4 | Sortir la viande du four dès qu'elle a atteint une température à cœur de 90-95° C. L'envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer env. 15 minutes.

5 | Pendant ce temps, laver les patates douces, les envelopper dans du papier aluminium et les faire cuire au four à 180° C pendant env. 25 minutes.

6 | Ajouter le jus de citron vert et la coriandre à la sauce BBQ. Effiloche la viande et la mélanger avec le jus de cuisson obtenu et la sauce BBQ.


7 | Sortir les patates douces du four, les couper et les garnir de Pulled Pork.

Accompagner d'une salade composée.

 **Préparation**
env. 25 minutes

Marinade
24 heures

Cuisson au four
env. 7 heures

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
516 kcal | 52 g de protéines
24 g de glucides | 22 g de lipides
(pour 10 personnes, sans la salade)

Pulled Beef en tacos à la marinade soja-chili

pour 8-10 personnes

Ingrédients

2 kg Epaula de bœuf suisse

Pour la marinade

4 cs Sauce soja douce

6 cs Jus d'ananas

½ cc Flocons de chili

3 tiges Citronnelle coupée
en fines lanières

Pour les tacos

env. 16-20 Tacos


2 Avocats bien mûrs

2 Mangues bien mûres
Sel

1 pincée Flocons de chili


1 Citron (jus)

1 Chicorée rouge

 **Préparation**
env. 25 minutes

Marinade
24 heures

Cuisson au four
env. 7 heures

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
468 kcal | 47 g de protéines
24 g de glucides | 19 g de lipides
(pour 10 personnes, sans les épis de maïs)

Préparation

1 | Mélanger tous les ingrédients pour la marinade et badigeonner l'épaule de bœuf avec la moitié de la préparation. Envelopper la viande dans un film alimentaire et laisser mariner au réfrigérateur pendant 24 heures.

2 | Sortir la viande du réfrigérateur 2 heures avant de la préparer. Préchauffer le four à chaleur supérieure et inférieure à 120° C. Poser la viande sur une grille, y piquer au milieu un thermomètre à viande et enfourner à mi-hauteur. Glisser une plaque de four au-dessous.

3 | Laisser cuire la viande env. 7 heures. Env. 1 heure avant la fin de la cuisson, verser le reste de marinade sur la viande.

4 | Sortir la viande du four dès qu'elle a atteint une température à cœur de 90-95° C. L'envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer env. 15 minutes.

5 | Pendant ce temps, faire chauffer les tacos dans le four éteint. Peler les avocats et les mangues, et couper leur chair en dés. Dans un bol, mélanger sel, flocons de chili et jus de citron. Couper la chicorée en fines lanières et l'incorporer.

6 | Effiloche la viande et la mélanger avec le jus de cuisson obtenu. Garnir les tacos de salade et de Pulled Beef et servir.


Accompagner d'épis de maïs revenus dans du beurre.



L'EXPLICATION DU PROFESSIONNEL


La viande effilochée peut aisément rester au chaud quelques heures: **l'envelopper tout simplement dans du papier aluminium et la mettre au four à 80° C.**



 **Préparation**
env. 35 minutes

Marinade
24 heures

Cuisson au four
env. 7 heures

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
725 kcal | 49 g de protéines
29 g de glucides | 44 g de lipides
(pour 10 personnes)

Pulled Pork sur salade de pain au rub ail-citron

..... pour 8-10 personnes

Ingrédients

2 kg Cou de porc suisse
2 cs Huile d'olive

Pour le rub

2 Citrons bio
(uniquement le zeste)
2 cs Paprika en poudre
1 cs Poivre noir
1 Gousse d'ail pressée à
mélanger avec 1 cc de sel
jusqu'à obtenir une pâte
2 cc Romarin séché
2 cc Thym séché
2 cs Sucre roux

Pour la salade de pain italienne

3 Laitues
300 g Tomates cerise
150 g Parmesan
500 g Pain paysan
6 cs Huile d'olive
2 Citrons bio (jus)
Sel
Poivre du moulin
2 cs Petites câpres
150 g Olives noires

Préparation

1 | Mélanger tous les ingrédients pour le rub. Badigeonner la viande d'huile d'olive et faire pénétrer la moitié du rub en massant bien. Envelopper ensuite la viande dans un film alimentaire et laisser mariner au réfrigérateur pendant 24 heures.

2 | Sortir la viande du réfrigérateur 2 heures avant de la préparer. Préchauffer le four à chaleur supérieure et inférieure à 120° C. Poser la viande sur une grille, y piquer un thermomètre à viande et enfourner à mi-hauteur. Glisser une plaque de four au-dessous.

3 | Laisser cuire la viande env. 7 heures. Environ 1 heure avant la fin de la cuisson, verser le reste de rub sur la viande.

4 | Sortir la viande du four dès qu'elle a atteint une température à cœur de 90-95° C. L'envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer env. 15 minutes.

5 | Pendant ce temps, laver la salade et la couper grossièrement, couper les tomates en deux et raboter le parmesan. Couper le pain en dés et le faire dorer à la poêle dans 3 cs d'huile d'olive. Mélanger le jus de citron et le reste d'huile d'olive, saler, poivrer et verser dans un saladier avec les câpres, les olives et les ingrédients pour la salade préparés.

6 | Effiloche la viande et la mélanger avec le jus de cuisson obtenu. Servir sur un lit de salade de pain.