

Octobre/Novembre 2017

Concours de dessin

Carnelli dans la forêt

Pendant l'automne, Carnelli aime lui aussi partir à l'aventure dans la forêt. Montre-nous ce qu'il y fait – peut-être a-t-il même rapporté des choses à cuisiner? Participe au concours de dessin et avec un peu de chance, tu remporteras peut-être l'un des nombreux prix fabuleux mis en jeu. Tu trouveras la feuille de dessin dans le livret.

Les prix

3x1 journée de ski pour toute la famille d'une valeur de CHF 250.- (Skicard de Ticketcorner)

6x1 livre de cuisine pour enfants «Globis Wald- und Wiesenkochbuch» (le livre de cuisine des forêts et des prairies de Globi, en allemand)

9x1 surprise de Carnelli

Tu trouveras d'autres feuilles de dessin dans ta boucherie et sur bonappetit.ch



Dessiner et remporter de superbes prix!

Date limite de participation: 13 novembre 2017

bon Appétit

Cueillette et plaisir

Les meilleurs ingrédients de la forêt

Avec un concours de dessin



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

Chasse au trésor dans la forêt
Des ingrédients comestibles
à cueillir soi-même Page 4

Place au goût
Tout ce qu'il faut savoir sur
les matières grasses Page 8

Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play

POUR LES CUEILLEURS GOURMANDS AFFAMÉS

Ragoût de veau

DÉLICATEMENT BRAISÉ.



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



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



«De super aliments
sont à deux pas
de chez vous!»

Chère lectrice, cher lecteur,

Orties, faïnes et branches de bouleau – dans le nouveau numéro de «bon Appétit», retrouvez des menus à base de viande indigène et d'ingrédients issus de nos forêts. Une fois de plus, il s'avère que pour bien se nourrir, il est inutile de consommer des produits qui ont fait le tour de la planète pour arriver jusqu'à nous.

C'est aussi le cas pour la viande. En Suisse, la détention des animaux est exceptionnelle et soumise à une législation stricte. Nos producteurs fournissent un travail remarquable et cela vaut la peine de miser sur les produits de notre pays.

«bon Appétit!»

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

Urs Kern

Kern Metzgerei & Spezialitäten, Ennenda (GL)

Depuis plus d'un siècle et déjà quatre générations, la famille de bouchers Kern propose les meilleures spécialités de viande aux Glaronnaises et Glaronnais. Aujourd'hui, douze collaborateurs et trois apprentis travaillent dans la boucherie d'Ennenda, qui propose à sa clientèle, outre des spécialités charcutières glaronnaises réalisées d'après des recettes traditionnelles (comme la saucisse de veau glaronnaise, le Châmi-Salami glaronnais et le cervelas fumé), de la bonne viande fraîche de la région.



Les délices des forêts suisses

Vous aimez les ingrédients originaux? Alors, ne cherchez pas trop loin: une grande partie de ce qui pousse dans la forêt est non seulement comestible, mais également délicieuse. Et faites de votre cueillette l'occasion d'une belle promenade – voilà une excursion bien plus agréable que d'aller au supermarché.

Cynorrhodons

Où les trouve-t-on? Ces plantes adorent le soleil. C'est pourquoi on les trouve principalement en lisière de forêt, dans les haies ou le long des clôtures.

Comment les utiliser? Les fruits acidulés du cynorrhodon doivent impérativement être cuits avant d'être consommés. Ils sont parfaits pour les confitures, les tisanes, les entremets ou en sauce, par exemple pour accompagner du poisson.

Conseil: Faites un geste pour votre santé: les cynorrhodons contiennent 20 fois plus de vitamine C que le citron.

Proposition de recette: page 6

Noisettes

Où les trouve-t-on? On rencontre très souvent des noisetiers dans les forêts de feuillus et au bord des rivières. Les noisettes sont mûres en septembre et se colorent alors en marron.

Comment les utiliser? Les noisettes hachées permettent de relever le goût des pâtés, terrines et panures. Elles sont utilisées en poudre pour préparer des gâteaux et des biscuits.

Conseil: Faire sécher les noisettes au four à 50°C pour éviter qu'elles ne moisissent. En les faisant torréfier à la poêle, elles dégagent encore plus d'arômes.

Proposition de recette: page 15

Orties

Où les trouve-t-on? Les orties se plaisent particulièrement dans les sols riches en nutriments. Par exemple en lisière de forêt, au bord des cours d'eau et des routes et le long des clôtures.

Comment les utiliser? On peut utiliser les feuilles pour faire de la soupe, du risotto, de la purée ou des spätzli. En tisane, les feuilles ont une action diurétique et anti-inflammatoire.

Conseil: Pour cueillir les jeunes feuilles, se munir de gants en caoutchouc et de ciseaux.

Proposition de recette: page 12

Fâines

Où les trouve-t-on? Les hêtres sont très répandus, aussi bien en forêt que seuls. Les fâines, leurs fruits, tombent de l'arbre à l'automne, parées d'une enveloppe velue.

Comment les utiliser? Les fâines peuvent être mangées comme les pignons de pin ou hachées pour préparer des gâteaux ou des desserts.

Conseil: En faisant sécher les fâines au four à 50°C, vous les retirerez plus facilement de leur coque.

Proposition de recette: page 11

Épicéas

Où les trouve-t-on? Les épicéas poussent partout dans la forêt. Ils se distinguent des sapins par leurs aiguilles: les épicéas piquent, pas les sapins!

Comment les utiliser? Les aiguilles d'épicéa servent d'herbes aromatiques pour la viande, mais apportent également une saveur intéressante aux sirops et aux gelées.

Conseil: Il est également possible de fabriquer de l'huile à partir des aiguilles d'épicéa. Plongez les aiguilles dans de l'huile de colza, laissez-les mariner pendant au moins deux semaines dans un endroit sombre, et votre huile d'aiguilles d'épicéa est prête.

Proposition de recette: page 12

Rôti de veau au four et sa sauce aux baies de cynorrhodon

pour 6 personnes

Ingrédients

1,2 kg	Cou de veau suisse
6-8	Grains de poivre noir
1	Citron pour le jus
400 g	Baies de cynorrhodon fraîchement cueillies
2	Petits oignons de printemps
1	Citron vert bio
	Sel
1-2 pincée(s)	Flocons de piment
2 cc	Miel
1 cs	Huile d'olive
1	Bouquet de coriandre
1 cs	Beurre à rôtir
1	Oignon
2	Gousses d'ail
2 dl	Vin blanc sec
2 dl	Fond de veau
1	Chou cœur de bœuf
1 cs	Beurre
Un peu	Noix de muscade fraîchement râpée

Préparation


- 1 | Essuyer le cou de veau. Écraser grossièrement le poivre, ajouter le jus de citron et bien frotter le tout sur le cou de veau. Déposer la viande dans un saladier, couvrir avec une assiette et laisser mariner 2 heures.
- 2 | Pendant ce temps, couper les baies de cynorrhodon en deux, les épépiner et les couper en fines lamelles. Couper les oignons de printemps en fines rondelles. Laver le citron vert à l'eau chaude, râper finement le zeste et presser le jus. Mélanger le tout dans un saladier et assaisonner de sel et de flocons de piment. Ajouter le miel et l'huile d'olive, puis la coriandre, après l'avoir équeutée. Réserver la préparation.
- 3 | Dans une cocotte plate, faire fondre le beurre à rôtir à feu vif. Y saisir le cou de veau des deux côtés pendant env. 6 minutes en tout. Couper l'oignon et les gousses d'ail en deux, les ajouter à la viande avec le vin blanc et le fond de veau, puis faire cuire le tout au four à chaleur supérieure et inférieure préchauffé à 180° C (160° C pour un four à chaleur tournante) pendant 75-80 minutes sans couvrir.
- 4 | 30 minutes avant la fin de la cuisson, couper le chou cœur de bœuf en fines lanières et le faire revenir dans le beurre à feu moyen pendant 8-10 minutes. Assaisonner de sel, de poivre et de muscade. Couvrir et réserver au chaud.
- 5 | Sortir le rôti du four et ajouter un peu de fond de viande à la sauce. Couper le rôti en tranches et servir avec la sauce aux baies de cynorrhodon et le chou cœur de bœuf.

Accompagner de pommes de terre violettes.

No Food Waste!


S'il reste de la sauce aux baies de cynorrhodon après le repas, la conserver impérativement. Elle accompagnera idéalement des viandes saisies ou des côtelettes de veau, par exemple.



 **Marinade**
2 heures

Rôti au four
env. 80 minutes

Préparation
env. 35 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
447 kcal | 43 g de protéines
11 g de lipides | 28 g de glucides
(sans les pommes de terre)

Les matières grasses: pour une cuisine bien huilée

Beurre, saindoux, lard ou huiles végétales – pour cuisiner, nous disposons d'un large choix de matières grasses. Découvrez ici les avantages de chacune d'entre elles, ce à quoi il faut être attentif lors de leur utilisation et comment les utiliser au mieux dans la cuisine.



Le saindoux apporte de la croustillance

Le saindoux s'obtient en faisant fondre et en filtrant la graisse animale. Ce produit facile à tartiner possède un arôme intense, peut être chauffé à haute température et est particulièrement adapté pour saisir les aliments. Pour un rôsti parfait, on recommande par exemple du saindoux de porc, qui permet d'obtenir une croûte croustillante.



Le lard, un aliment miracle

Le lard est à la fois un ingrédient, une aide à la cuisson et une épice. Commencez par placer un morceau de lard dans une poêle chaude et sans huile. Cette matière grasse fondante est parfaite pour faire cuire d'autres ingrédients, que vous pourrez ajouter au lard au bout de quelques minutes. Cette petite astuce permet notamment d'apporter une délicieuse saveur à une poêlée de légumes.



Un exhausteur de goût naturel

Les graisses sont un important vecteur de goût qui renforce également la saveur naturelle des plats. La chaleur permet notamment de libérer les nombreux arômes délicats issus des matières grasses. Par ailleurs, les lipides sont un excellent fournisseur d'énergie qui prodigue une sensation de satiété durable et qui peut réduire les fluctuations de la glycémie.



Il y a beurre et beurre

Dans le beurre clarifié, que l'on appelle aussi beurre à rôtir ou ghee, les protéines ont été enlevées avec précaution. Il peut ainsi être chauffé à de hautes températures et est donc particulièrement bien adapté pour la cuisson à la poêle. Nous vous conseillons d'utiliser le beurre de cuisson «classique» à basse température. Placez par exemple quelques noisettes de beurre accompagnées d'herbes fraîches sur la viande avant de la mettre au four.



Les graisses végétales exigent un choix judicieux

Parmi les huiles végétales indigènes, les huiles de colza et de tournesol à teneur très élevée en acide oléique (HOLL) sont les mieux adaptées pour cuire la viande à la poêle. En revanche, l'huile de carthame et l'huile de colza et de tournesol traditionnelles résistent mal à la chaleur et ne doivent pas être utilisées pour la cuisson à la poêle.

Le conseil du professionnel



Pour savoir comment découper correctement un poulet entier, consultez l'appli gratuite Viande Suisse Academy.

Poulet sur branches de bouleau aux quartiers de courge et aux faïnes

pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 Poulet suisse d'env. 1200 g
- 2 pincées Piment en poudre
- 1 cc Paprika doux en poudre
- Sel
- 2 cs Huile d'olive
- 300 g Baïes de cynorrhodon fraîchement cueillies
- 3 dl Vin blanc sec
- 1 cs Miel de forêt
- 2 Gousses d'ail
- 1 Beau paquet de branches de bouleau fraîchement coupées, les plus fines possibles
- 2 Grosses poignées de faïnes fraîchement ramassées
- 800 g Courge
- 1 cs Beurre
- Poivre du moulin
- 1/2 Citron (jus)

 **Préparation**
env. 40 minutes

Rôti au four
env. 60 minutes

 **Valeurs nutritives**

1 portion contient env. :
684 kcal | 46 g de protéines
36 g de lipides | 23 g de glucides
(sans pommes de terre sautées)

Préparation

1 | Essuyer le poulet. Mélanger le piment, le paprika, du sel et l'huile d'olive, et badigeonner tout le poulet de cette préparation.

2 | Entailler les baïes de cynorrhodon à l'aide d'un couteau bien aiguisé et ôter les pépins.

3 | Préchauffer le four à chaleur supérieure et inférieure à 180° C (160° C pour un four à chaleur tournante). Dans un plat adapté, verser le vin blanc, le miel, les gousses d'ail pelées et les baïes de cynorrhodon. Couper les branches de bouleau à la taille du plat, les disposer généreusement au fond en en réservant quelques-unes. Déposer le poulet sur les branches, recouvrir avec les branches restantes et faire cuire 50-60 minutes au four.

4 | Pendant ce temps, décortiquer les faïnes, les faire blanchir quelques instants dans de l'eau bouillante, les tremper dans de l'eau froide et les peler. Faire griller les graines dans une poêle non graissée à feu moyen. Couper la courge en quartiers très fins et les faire revenir dans du beurre dans une grande poêle pendant 10-12 minutes. Assaisonner de sel, de poivre et d'un peu de jus de citron. Ajouter les faïnes et réserver au chaud.

5 | Sortir le poulet du four, le couper en morceaux et servir avec le jus des baïes de cynorrhodon et la courge.

Accompagner de pommes de terre sautées.

Agneau en manteau d'épicéa à la purée d'orties et de pommes de terre


pour 4-6 personnes

Ingrédients

Env. 1 kg Épaule d'agneau suisse désossée
3-4 Branches d'épicéa fraîchement coupées
1 cs Graines de moutarde
1 cs Graines de coriandre
12 Grains de poivre noir
2 cc Sel marin
2 Petits oignons
2 Gousses d'ail
2 dl Vin blanc sec
2 dl Bouillon de légumes
1 kg Pommes de terre farineuses
Sel
1-2 dl Lait
2 cs Beurre
Noix de muscade fraîchement râpée
3 cs Huile d'olive
2 Grosses poignées de feuilles d'orties fraîchement cueillies
Env. 400 g Champignons fraîchement ramassés (p.ex. chanterelles ou bolets bais)

 **Marinade** 2 heures
Rôti au four env. 70 minutes

Préparation
env. 50 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
441 kcal | 39 g de protéines | 18 g de lipides
24 g de glucides (pour 6 portions)

Préparation

1 | Essuyer l'épaule d'agneau. Équeuter les aiguilles d'épicéa et les hacher grossièrement. Écraser les graines de moutarde, de coriandre et les grains de poivre. Mélanger avec le sel marin et frotter vigoureusement la viande avec cette préparation. Déposer la viande dans un plat allant au four, couvrir avec une assiette et laisser mariner au moins 2 heures.

2 | Préchauffer le four à chaleur supérieure et inférieure à 180 °C (160 °C pour un four à chaleur tournante). Peler les oignons, les couper en deux, peler l'ail et les verser avec le vin blanc et le bouillon de légumes sur l'épaule d'agneau, puis faire cuire au four pendant 60-70 minutes sans couvrir.

3 | Peler les pommes de terre et les faire cuire dans de l'eau salée. Égoutter, verser le lait dessus et faire chauffer un peu. Mélanger avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une purée. Ajouter 1 cs de beurre, assaisonner de sel et de muscade et réserver au chaud.

4 | Verser l'huile d'olive dans une grande poêle. Y faire revenir les orties par portions à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, les sortir et les égoutter sur du papier ménager.

5 | Couper les champignons en deux ou quatre. Dans une grande poêle, faire chauffer le reste de beurre à feu vif. Y jeter les champignons et les saisir pendant 4-5 minutes en remuant. Saler et poivrer.

6 | Sortir le rôti du four, le couper en tranches à dresser sur des assiettes préchauffées avec les champignons, le fond de rôti, la purée de pommes de terre et les orties.



Le conseil du professionnel

Porter des gants pour cueillir et préparer les orties. Toutefois, une fois cuites, les orties sont totalement «inoffensives».

Gaufres aux noisettes et au maïs

Ingrédients

2 Œufs
30 g Beurre liquide
3 dl Babeurre
100 g Farine
40 g Noisettes finement moulues
80 g Farine de maïs
25 g Sucre
1 cc Levure chimique
½ cc Bicarbonate de soude
½ cc Sel
Evtl. grasse pour le gaufrier

Préparation

1 | Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Mélanger les jaunes avec le beurre et le babeurre. Incorporer ensuite tous les ingrédients, sel compris, et mélanger.

2 | Monter les blancs d'œufs en neige et les incorporer délicatement à la pâte.

3 | Faire cuire chaque gaufre env. 5 minutes au gaufrier.



Préparation
env. 25 minutes

Rôti de bœuf braisé et gaufres noisettes-maïs

pour 6 personnes

Ingrédients

1,2 kg Rôti de bœuf suisse, p. ex. pièce ronde
2 Carottes
200 g Céleri
1 Poireau
2 cs Huile
2 cs Concentré de tomates
3 dl Vin rouge sec
5 dl Fond de bœuf
6-8 Grains de poivre noir
2 Clous de girofle
1 Feuille de laurier
1,5 dl Sirop de sureau
Sel
Poivre du moulin
40 g Beurre froid
150 g Mûres fraîchement cueillies



Préparation
env. 30 minutes

Cuisson braisée
env. 2 heures



Valeurs nutritives
1 portion contient env.:
837 kcal | 60 g de protéines
36 g de lipides | 56 g de glucides
(sans les choux de Bruxelles braisés)

Préparation

1 | Sortir le rôti de bœuf du réfrigérateur une heure avant de le préparer. Couper grossièrement carottes, céleri et poireau.

2 | Dans une cocotte, faire chauffer l'huile et y saisir le rôti à feu vif de tous côtés pendant 5-6 minutes en tout. Sortir le rôti, baisser à feu moyen et faire griller les légumes dans la cocotte sans cesser de remuer. Ajouter le concentré de tomates et faire griller env. 3 minutes. Déglacer avec le vin rouge et le fond, et bien mélanger. Ajouter les grains de poivre, les clous de girofle, la feuille de laurier et le sirop de sureau. Porter à ébullition, remettre la viande dans la cocotte, mettre le couvercle et faire braiser à feu doux pendant env. 2 heures. Retourner le rôti une ou deux fois en cours de cuisson.

3 | Dès que le rôti est cuit – c.-à-d. lorsqu'il est facile de piquer une fourchette à viande à l'intérieur –, le retirer de la sauce, l'envelopper dans du film et laisser reposer.

4 | Passer la sauce au tamis au-dessus d'une petite casserole et faire réduire en portant à forte ébullition. Saler et poivrer. Incorporer le beurre froid coupé en petits morceaux et mélanger. Ajouter les mûres et laisser cuire 2-3 minutes à feu très doux.

5 | Couper le rôti en fines tranches et le servir avec la sauce aux mûres.

Accompagner de choux de Bruxelles braisés.