

VOTRE  
CADEAU DU  
NOUVEL AN

# CORNETTES

*avec votre  
viande hachée!*

**Pour débiter savoureusement 2018!**

Pour vous remercier de votre fidélité, un grand nombre de boucheries UPSV vous offrent en janvier un petit paquet de cornettes Bschüssig pour l'achat de 500 g de viande hachée suisse.

*Savourez la nouvelle année!*



Dans la limite des stocks disponibles.

**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](http://www.viandesuisse.ch) | Union Professionnelle Suisse de la Viande UPSV, Zurich, [www.upsv.ch](http://www.upsv.ch) | **Recettes et Foodstyling:** Christian Spletstösser, Zurich, [www.dersplett.com](http://www.dersplett.com) | **Photographie:** Jules Moser, Berne, [www.jules-moser.ch](http://www.jules-moser.ch) | **Concept, mise en page et texte:** Polyconsult AG, Berne, [www.polyconsult.ch](http://www.polyconsult.ch)  
Veuillez adresser vos remarques et souhaits à: Rédaction «bon Appétit», Proviande Viande Suisse, case postale, 3001 Berne

Janvier 2018

# bon Appétit

Recettes du monde entier:

# VIANDE HACHÉE


*around the world*



**Voyage autour du monde**  
Autres pays, autres  
recettes à base de viande  
hachée Page 4

**Viande Suisse Academy**  
La plate-forme pour la préparation  
de la viande – maintenant avec de  
nouveaux contenus Page 8



 Télécharger dans  
l'App Store

 DISPONIBLE SUR  
Google Play

UN CLASSIQUE DE LA VIANDE HACHÉE

LE PARFAIT

# Burger



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



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



«Les recettes du  
monde entier,  
la viande d'à côté!»

**Chère lectrice, cher lecteur,**

Lorsque nous mangeons, il vaut toujours la peine de jeter un œil autour de notre assiette – chaque pays a sa propre cuisine, à laquelle nous pouvons emprunter des choses ça et là. Mais en matière de production de viande, ce sont nos voisins qui peuvent aussi nous emprunter certaines choses. Le fait que notre viande soit si bonne est dû au bon climat, mais aussi à nos normes et lois sévères. Nous achetons un maximum de notre viande dans la région – notre viande porcine, par exemple, est produite à seulement 15 kilomètres de la boucherie.

«bon Appétit!»

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

**Alain Brönnimann**

Brönnimann Fils Boucherie-Charcuterie, Carouge (GE)

Les Brönnimann sont une véritable famille de bouchers. Le grand-père, déjà, était boucher – et le père d'Alain Brönnimann, trois oncles et une tante travaillent également dans la filière.

Chez les Brönnimann, on trouve non seulement de nombreuses délicatesses, mais aussi une authentique spécialité genevoise: la Longeole IGP, une saucisse crue à base de viande porcine avec de la couenne crue. On la fait pocher pendant près de trois heures pour que la couenne fonde et donne à la saucisse une belle consistance.



# around VIANDE HACHÉE the world

Nous, les Suissesses et les Suisses, aimons la viande hachée avec des cornettes, le rôti haché ou les spaghetti alla bolognese, les lasagnes et les ravioli, que nous avons empruntés à la cuisine italienne. En Allemagne, il existe les fricadelles ou les Königsberger Klopse. Et dans le reste du monde? Partons ensemble pour un voyage culinaire!

## Amérique du Sud

Tandis qu'en Amérique du Nord, la viande hachée est utilisée surtout pour une chose - à savoir le burger -, elle entre dans la composition de nombreux plats en Amérique du Sud. Les *rocotos rellenos* par exemple, de petits poivrons farcis, sont particulièrement appréciés au Pérou. Le *salpicón*, une salade de viande légère avec un jus de citron et de l'avocat, est présent notamment au Mexique. Sans oublier les incontournables comme le *chili con carne* et le *picadillo*, *tacos*, *fajitas* et *empanadas*. **Olé!**

## Proche-Orient

En Turquie, et au Proche-Orient en général, on utilise la viande hachée sous toutes les formes possibles. Parmi les menus les plus célèbres, on citera assurément le *lahmacun*, un plat dans lequel la viande hachée est servie sur un pain non levé à l'image d'une pizza. Pour le *börek*, la viande est préparée dans une pâte feuilletée comme un strudel. On trouve également des boulettes de viande hachée, des *köfte*, ou, avec du boulgour, des *kibbeh*s en forme d'œufs.

## Grèce

Kaliméra! En Grèce, c'est dans la *moussaka*, un gratin à base d'aubergines et de tomates, que l'on trouve notamment de la viande hachée. Ou sous forme de chausson de viande hachée farci à la feta: *bifteki*.

## Asie

La cuisine asiatique utilise elle aussi volontiers la viande hachée. Pour farcir les *dim sum* - les petits en-cas cuits à la vapeur ou frits. Ou sous forme d'une délicieuse salade de viande hachée appelée *laab*. Par ailleurs, le *pad kra pao*, un plat à base de riz, de viande hachée et d'œuf au plat, est un grand classique de la streetfood thaïlandaise.

## Balkans

Les Suédois ont leurs *köttbullar* et les peuples des Balkans leurs *cevapcici*. Ces cylindres de viande hachée grillés ont été élevés au rang de plat national en Croatie, Serbie et Bosnie et Herzégovine. De même, on y apprécie également le *pljeskavica*, une sorte de burger accommodé entre autres avec du fromage - et le *punjene paprike*, du poivron farci à la viande hachée.



# Laab

## Salade de viande hachée asiatique

pour 4 personnes

### Ingrédients

600 g	Viande hachée de bœuf suisse
2	Gousses d'ail
2	Petites échalotes
1-2	Petite(s) gousse(s) de piment rouge
2	Citrons verts (jus)
3 cs	Sésame
1-2 cs	Sauce de poisson
2 bouquets	Menthe poivrée
3 brins	Coriandre

### Préparation


1 | Peler l'ail et les échalotes puis les couper en fines lamelles. Couper le piment en fines rondelles. Presser le jus des citrons verts.


2 | Faire griller le sésame dans une poêle non graissée, sortir et réserver. Mettre l'ail, les échalotes et le piment dans la poêle bien chaude et faire revenir sans ajouter de matière grasse. Ajouter la viande hachée et faire cuire pendant 6 à 8 minutes sans cesser de remuer. Incorporez le tout au sésame et mélanger.

3 | Ajouter le jus de citron vert et la sauce de poisson, bien mélanger et laisser refroidir quelques instants.

4 | Équeuter la menthe et la coriandre, les incorporer à la préparation et mélanger. Laisser reposer le tout env. 20 minutes, assaisonner de nouveau avec du jus de citron vert et de la sauce de poisson selon son goût et servir.

Accompagner de riz au jasmin.

 **Préparation**  
env. 45 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
312 kcal | 35 g de protéines  
15 g de lipides | 7 g de glucides  
(sans le riz au jasmin)

*Pas envie  
de bœuf?*

La recette  
fonctionne aussi parfaitement  
avec de la viande hachée  
de poulet suisse. La salade est alors  
un peu plus douce.



# Donne des envies LA VIANDE SUISSE ACADEMY de nouveauté



Avec la Viande Suisse Academy, Viande Suisse offre aux cuisiniers débutants et expérimentés une plate-forme pour préparer parfaitement la viande. De nouveaux contenus sont disponibles dès à présent, si bien que même les habitués de la cuisine à base de viande pourront encore élargir leurs connaissances.



Depuis leur lancement à l'automne 2015, l'appli et la plate-forme en ligne gratuite Viande Suisse Academy sont devenues des outils culinaires qui comptent parmi les préférés du pays. Découvrez également les nouvelles recettes en vidéos et séquences photos – et laissez-vous inspirer!



## NOUVEAU: «Nose to Tail» à cuisiner

Des plats tels que la langue et les tripes sont en fait de vieux classiques suisses qui sont malheureusement tombés dans l'oubli. Pourtant, grâce à la cuisine «Nose to Tail», qui valorise à nouveau les animaux du museau jusqu'à la queue, ils font leur grand retour sur nos tables dans des variantes modernes. Et c'est ainsi que la toute dernière version de la Viande Suisse Academy sert également une délicieuse langue de veau, des tripes à la mode méditerranéenne, des ris de veau sur une salade à la vinaigrette aux framboises, un Pulled Pork Burger, des tranches de poitrine de veau et même du cœur de bœuf.



## NOUVEAU: Special Cuts

Flat Iron Steak, Outside Skirt, petit tender – déjà entendu parler? Déjà goûté? Tous ces morceaux font partie de ce que l'on appelle les Special Cuts, ou découpes spéciales, également appelées Second Cuts ou pièces du boucher. Ces morceaux plutôt méconnus sont aussi délicieux qu'un filet, avec plus de goût et de mordant. Dans la Viande Suisse Academy, vous apprendrez à préparer des découpes spéciales et à quoi il faut veiller. À tester absolument!



Il vous reste de la préparation de la viande hachée?

Aucun problème: saisissez-la quelques instants et conservez-la au frais – vous pourrez refaire un délicieux lahmacun le lendemain!


# Lahmacun

## «Pizza turque»


pour 4 personnes

### Ingrédients

250 g	Viande hachée d'agneau suisse
	Sel
	Poivre du moulin
3 branches	Thym
1 cc	Cumin en poudre
2 pincée(s)	Flocons de piment
1 dl	Huile d'olive
2	Tomates
1	Poivron rouge allongé
2	Gousses d'ail
2 brins	Persil
3 cs	Purée de tomates
1	Gros oignon rouge
1	Concombre
150 g	Yoghourt nature
2 cc	Coriandre en poudre
1-2 cs	Jus de citron
200 g	Pâte à pizza
	Farine pour étaler la pâte

 **Préparation**  
env. 35 minutes

**Cuisson au four**  
env. 10 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
577 kcal | 21 g de protéines  
36 g de lipides | 39 g de glucides  
(sans la salade d'endives)

### Préparation

**1** | Mélanger la viande hachée avec du sel, du poivre, le thym effeuillé, le cumin, les flocons de piment et l'huile d'olive. Râper grossièrement les tomates avec une râpe de cuisine. Épépiner le poivron et le couper en très petits dés. Peler l'ail et le hacher finement. Hacher finement le persil. Incorporer le tout avec la purée de tomates à la préparation à la viande et mélanger vigoureusement.

**2** | Peler l'oignon et le couper en fines rondelles. Peler le concombre et le couper en fines rondelles. Mélanger le yoghurt avec du sel, la coriandre et le jus de citron puis réserver au frais.

**3** | Diviser la pâte à pizza en 4 morceaux et les étaler sur un plan de travail recouvert de farine jusqu'à obtenir une pâte extrêmement fine de forme ovale. Étaler uniformément la préparation à base de viande hachée dessus et bien lisser.

**4** | Déposer les parts de pizza sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson et faire cuire au four à chaleur supérieure et inférieure préchauffé à 220° C pendant 8 à 10 minutes.

**5** | Sortir les parts, disposer des rondelles d'oignon et de concombre et servir avec le yoghurt. Verser du jus de citron selon son goût.

Accompagner d'une salade d'endives à la vinaigrette aux olives et au citron.



# Picadillo

## Mijotée de viande hachée piquante

pour 4 personnes

*Une petite variation  
vous tente?*

La recette est aussi  
fantastique avec  
de la viande hachée mixte.

### Ingrédients

600 g	Viande hachée de bœuf suisse
2	Oignons
2	Carottes
2	Gousses d'ail
3 cs	Huile d'olive
1 boîte	Tomates hachées (400 g)
2,5 dl	Bouillon de bœuf
2	Feuilles de laurier
½ cc	Flocons de piment
1	Petit bâton de cannelle
	Poivre du moulin
1 pincée	Clou de girofle moulu
100 g	Olives vertes
50 g	Câpres
	Sel

### Préparation

**1** | Peler les oignons et les couper en quatre, peler les carottes et les couper en gros dés, peler l'ail et le hacher finement, puis faire revenir le tout 3 à 4 minutes dans une poêle avec de l'huile d'olive bien chaude.

**2** | Ajouter la viande hachée et la saisir pendant 10 à 12 minutes sans cesser de remuer. Ajouter les tomates et le bouillon puis mélanger. Ajouter le laurier, les flocons de piment, la cannelle, le poivre et le clou de girofle moulu puis faire cuire le tout à feu moyen sans couvrir pendant env. 15 minutes.

**3** | Ajouter les olives et les câpres, faire chauffer quelques instants et saler un peu si nécessaire. Retirer le bâton de cannelle et les feuilles de laurier puis servir.

Accompagner de pommes de terre ou de bananes plantain rôties.



#### Préparation

env.: 50 minutes



#### Valeurs nutritives

1 portion contient env. :  
384 kcal | 35 g de protéines  
22 g de lipides | 9 g de glucides  
(sans les pommes de terre ni  
les bananes plantain)



Du temps pour en faire plus?

Si vous avez un peu plus de temps, vous pouvez préparer les kibbehs avec de la farce. Pour ce faire, utilisez un tiers de la viande hachée saisie pour farcir les boulettes, après l'avoir mélangée aux pignons.

# Kibbehs

## Boulettes de viande hachée au boulgour

pour 4 personnes

### Ingrédients

500 g	Viande hachée de veau suisse
250 g	Boulgour
1	Oignon
50 g	Pignons de pin
180 g	Yoghourt nature
	Sel
1	Citron bio (jus et zeste)
1 cc	Cumin en poudre
2 cs	Huile d'olive
	Poivre de Cayenne
1-2 pincée(s)	Clou de girofle moulu
	Huile pour friture
3 brins	Menthe poivrée fraîche

### Préparation

1 | Mettre le boulgour dans un saladier et recouvrir entièrement d'eau très chaude. Laisser gonfler env. 20 minutes. Égoutter au tamis fin.


2 | Pendant ce temps, peler l'oignon et le hacher finement. Faire griller les pignons de pin dans une poêle non graissée et laisser refroidir. Mélanger le yoghurt, du sel, 2 cs de jus de citron et le cumin puis réserver au frais.


3 | Mélanger la viande hachée avec l'huile d'olive, du sel, du poivre de Cayenne, le clou de girofle moulu, le reste de jus de citron et son zeste. Ajouter le boulgour, les oignons et les pignons puis mélanger vigoureusement.

4 | Former env. 12 boulettes ovales avec cette préparation.

5 | Les jeter dans de l'eau salée légèrement bouillonnante et laisser cuire 5 à 6 minutes. Sortir les boulettes, bien les égoutter sur du papier absorbant puis les faire frire dans l'huile de friture bien chaude pendant 5 minutes. Sortir les boulettes, les égoutter brièvement sur du papier absorbant et servir avec le yoghurt et la menthe poivrée grossièrement ciselée.

Accompagner de courgettes braisées au citron.

 **Préparation**  
env. 50 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
813 kcal | 39 g de protéines  
51 g de lipides | 47 g de glucides  
(sans les courgettes)