

EN ROUTE POUR LE PODIUM!




Markus Wüthrich



Severin Schwander

Le Concours International des Jeunes Bouchers (CIJB) se déroulera les 27 et 28 février à Paris. Il s'agit pour ainsi dire du Championnat d'Europe des meilleurs apprentis dans le domaine de la viande. Markus Wüthrich et Severin Schwander, qui avaient remporté les première

et deuxième places aux Championnats de Suisse, représenteront la Suisse. Nous leur souhaitons *bonne chance!*

 Suivez l'événement sur Facebook à l'adresse facebook.com/swissmeatpeople

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



La différence est là.

 **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

LE VEAU DANS SON ENTIER

Des classiques réinterprétés



Le veau dans son entier
Tous les morceaux du veau
que l'on peut cuisiner Page 4

Un veau arrive rarement seul
Voici comment fonctionne l'en-
graissement des veaux suisses Page 8

 Télécharger dans
l'App Store

 DISPONIBLE SUR
Google Play

LE CLASSIQUE PARMIS
LES CLASSIQUES

Tranches de poitrine de veau

TENDREMENT BRAISÉES



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

Suisse. Naturellement.



La différence est là.

«Nos veaux?
Nous les connaissons!»

Chère lectrice, cher lecteur,

En tant que boucherie ayant son propre abattoir, il est important pour nous de savoir d'où viennent les animaux et de connaître personnellement les paysans. Nous nous procurons nos veaux par exemple auprès de la famille Koller à Busswil, dont les deux fils travaillent par ailleurs chez nous. Grâce à l'étroite collaboration entretenue avec les familles de paysans, nous pouvons garantir à nos clientes et clients qu'ils serviront sur leur table uniquement la meilleure viande suisse. Dans cet esprit, nous vous souhaitons un:

«bon Appétit!»

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

Noemi Frey
Metzgerei Frey AG, Rossrüti (SG)

Noemi Frey et son mari Christoph sont à la tête de la boucherie comptant deux employés et deux apprentis. En 2016, ils ont repris l'entreprise des anciens propriétaires, chez lesquels Christoph Frey avait d'ailleurs déjà effectué son apprentissage.

Chez les Frey, le veau est mis à l'honneur dans son intégralité – de la tête de veau à la queue. On compte également parmi leurs spécialités les «Rossrütterli», une délicatesse à base d'escalope de porc, de chair à saucisse, de jambon et de lard.

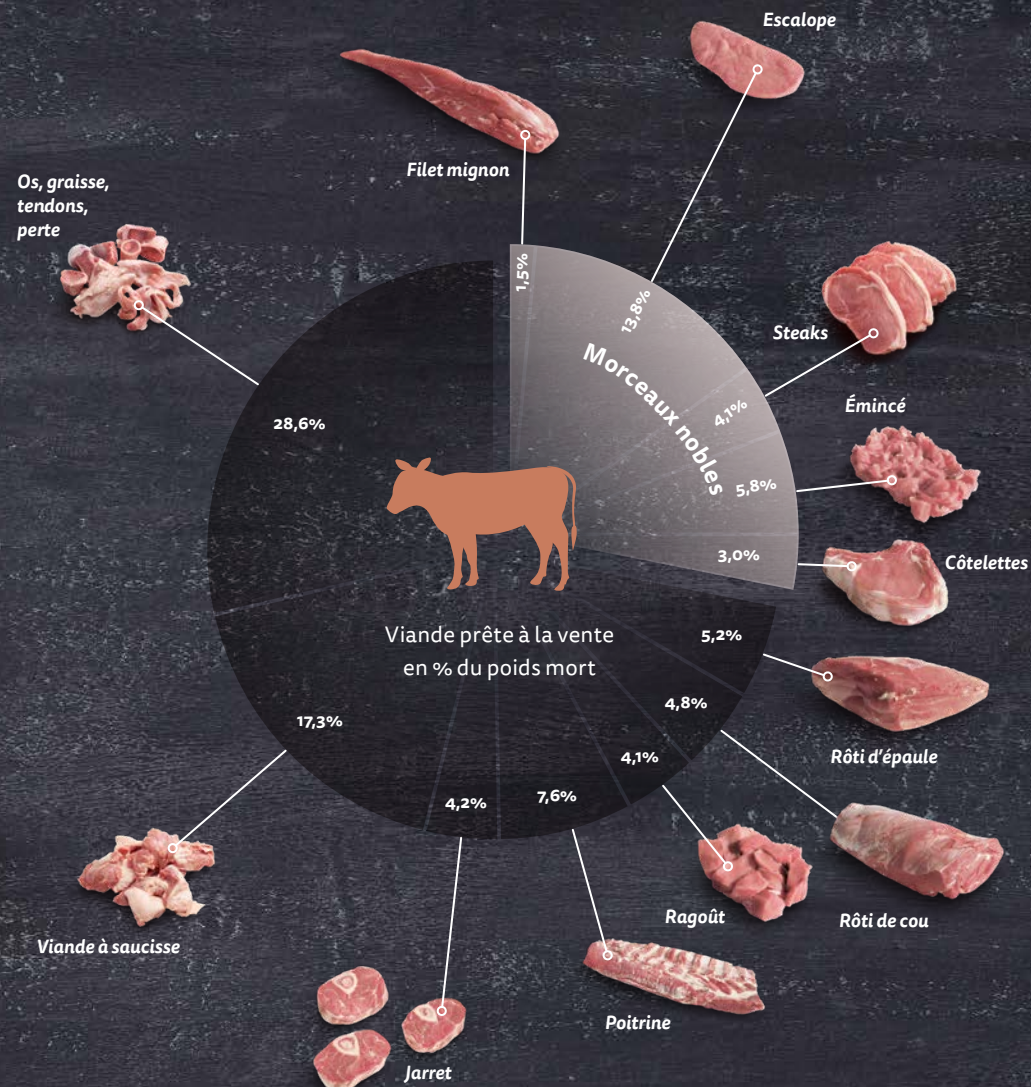


LES DÉLICATESSES DU VEAU

Quels délicieux morceaux le veau a-t-il à offrir? Filet mignon, escalopes, steaks et côtelettes, sans aucun doute! Mais que diriez-vous de quelque chose d'un peu plus spécial, par exemple un jarret, ou un rôti juteux?

Filet mignon, escalopes et steaks, émincés et côtelettes comptent parmi les pièces nobles du veau. Mais ces morceaux représentent seulement à peine 28% de la viande commercialisable d'un animal. Avec un peu de savoir-faire et de temps, vous pouvez également préparer des plats formidables à partir de morceaux moins connus.

Un jarret de veau permet par exemple de préparer un succulent osso bucco. Quant au rôti de veau bien juteux, c'est une véritable délicatesse, tout comme les tranches de poitrine de veau. Essayez!



Rôti de poitrine de veau

en croûte

pour 4-6 personnes

Ingrédients

1 kg	Poitrine de veau suisse
	Poivre noir du moulin
2	Carottes
150 g	Céleri
2	Oignons
4 dl	Fond de veau
2	Feuilles de laurier
800 g	Chou blanc
	Sel
1 cs	Huile de tournesol HO
1 cc	Cumin entier
6 cs	Vinaigre de vin blanc
1-2 cc	Sucre
6 cs	Huile de colza

Préparation

1 | Poivrer la poitrine de veau de tous côtés et la déposer dans un plat allant au four. Peler les carottes, le céleri et les oignons, les couper en gros dés et les disposer autour de la viande. Ajouter 3 dl de fond de veau et les feuilles de laurier, et faire cuire env. 4 heures au four à chaleur supérieure et inférieure préchauffé à 120 °C. Arroser régulièrement la viande avec du jus de cuisson et remettre éventuellement un peu d'eau.

2 | Pendant ce temps, retirer le trognon du chou et couper le tout en fines lanières. Saler légèrement et malaxer vigoureusement à la main pendant 10 minutes. Laisser reposer env. 1 heure.

3 | Faire chauffer l'huile de tournesol dans une poêle. Y faire griller le cumin et verser le vinaigre et le reste de fond de veau. Faire chauffer le tout quelques instants, saler, poivrer et ajouter le sucre puis l'huile de colza et verser la sauce à salade sur le chou. Bien mélanger et laisser reposer encore au moins 1 heure.

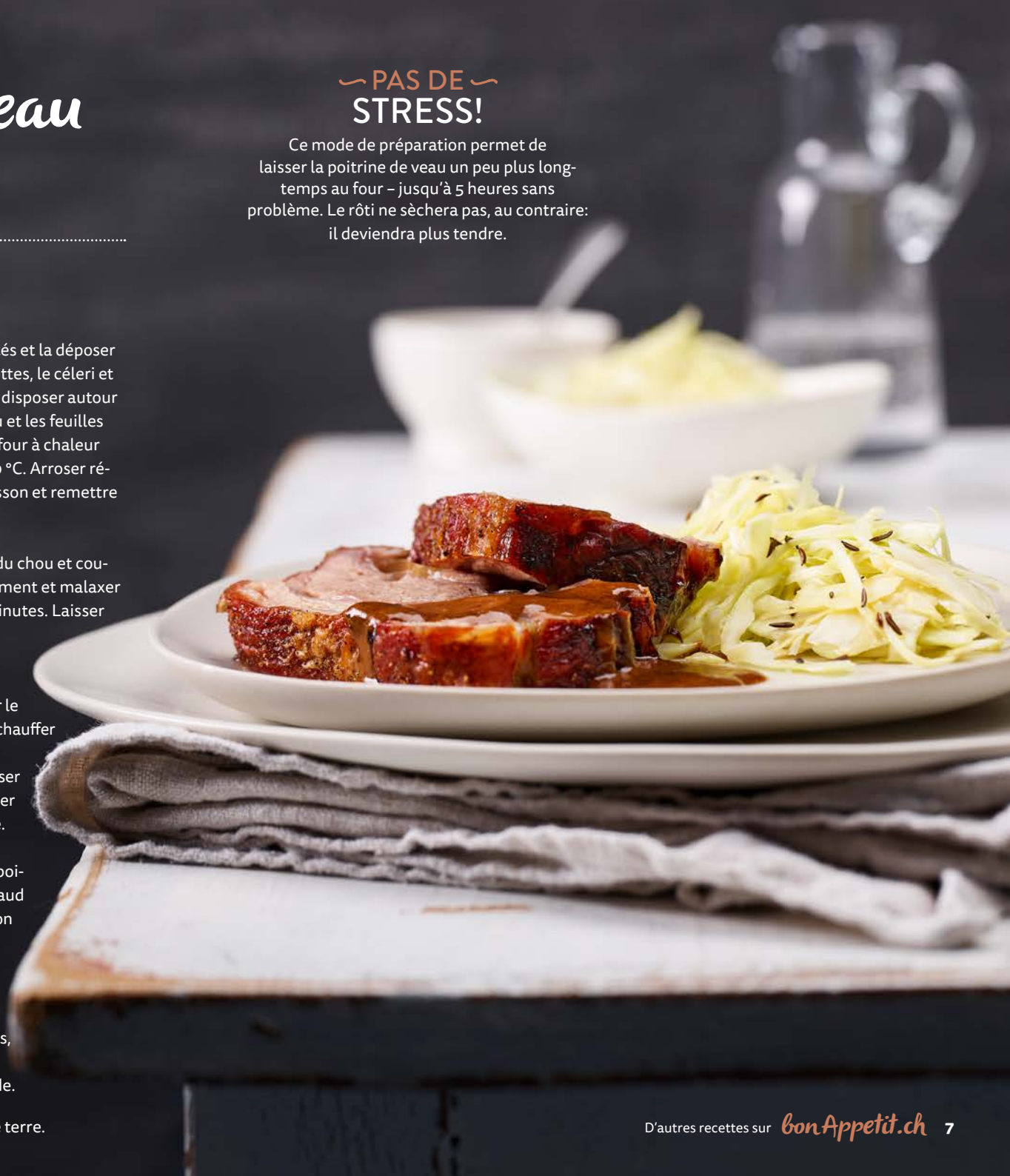
4 | À la fin du temps de cuisson, sortir la poitrine de veau du plat et la réserver au chaud dans le four éteint. Diluer le jus de cuisson avec un peu d'eau et passer au tamis au-dessus d'une petite poêle. Porter à ébullition, saler et poivrer.


5 | Couper la poitrine de veau en tranches, dresser sur des assiettes préchauffées et servir avec la sauce et le chou en salade.

Accompagner d'un gratin de pommes de terre.


~ PAS DE ~ STRESS!

Ce mode de préparation permet de laisser la poitrine de veau un peu plus longtemps au four – jusqu'à 5 heures sans problème. Le rôti ne sèchera pas, au contraire: il deviendra plus tendre.



 **Préparation**
env. 40 minutes

Cuisson
env. 4 heures

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
493 kcal | 32 g de protéines
36 g de lipides | 7 g de glucides
(pour 6 personnes, sans le gratin
de pommes de terre)

UN VEAU ARRIVE RAREMENT SEUL

Voici comment fonctionne l'engraissement des veaux suisses

La viande de veau suisse est précieuse à bien des égards. Elle est digeste et riche en substances nutritives importantes. Mais surtout, elle joue en tant que coproduit un rôle important dans le bon fonctionnement de l'économie laitière.

Gruyère affiné en grotte, fromage d'Appenzell corsé et chocolat fin – voici ce pour quoi nous sommes connus dans le monde entier. Et pour les produire, il faut non seulement un artisanat traditionnel et solide, mais aussi et surtout beaucoup de lait: 537 000 vaches, appartenant à environ 21 000 producteurs, produisent chaque année 3,43 millions de tonnes de lait.

Sans veaux, pas de lait

Pour donner du lait, nos vaches doivent mettre au monde un veau par an. Les premiers jours suivant sa naissance, le veau reçoit le lait de sa mère, car il contient des anticorps essentiels pour son système immunitaire. Ensuite, la vache fournit du lait qui nous est destiné à nous, les humains – jusqu'à ce qu'elle ne puisse plus être traitée, environ deux semaines avant la naissance du veau suivant.

Et qu'advient-il des veaux?

Les veaux femelles sont généralement utilisés pour l'élevage. Certains veaux mâles sont élevés pour la reproduction. La plupart des mâles ainsi que quelques femelles sont engraisés pour leur viande.

Détention respectueuse des animaux

La sévère loi suisse sur la protection des animaux veille à ce que tant les vaches laitières que les veaux soient détenus dans notre pays avec un maximum de respect. Dans le domaine de l'engraissement des veaux, la loi stipule ainsi que les animaux doivent non seulement être nourris de lait, mais aussi avoir libre accès à de l'eau et du fourrage grossier, être détenus en groupes et dans des stabulations garnies de paille.

Viande de veau – un produit noble et précieux

La viande de veau suisse est tendre et présente des tissus fins. Par ailleurs, elle est relativement peu grasse tout en étant riche en protéines, et constitue une bonne source de vitamines du groupe B, de fer et de zinc.

FRICASSÉE VS BLANQUETTE

Savez-vous ce qui distingue les deux ragoûts blancs? Pour la fricassée, la viande est coupée en gros dés, légèrement saupoudrée de farine, saisie et préparée avec du bouillon, du vin et de la crème. Pour la blanquette, il faut tout d'abord faire cuire la viande et confectionner ainsi son propre bouillon, ce qui rend la sauce plus corsée.

Blanquette de veau

Ragoût blanc

pour 4-6 personnes

Ingrédients

1 kg	Épaule de veau suisse
1	Bouquet garni
6-8	Grains de poivre noir
1	Clou de girofle
2	Feuilles de laurier
2	Carottes
1 petite botte	Poireaux de printemps
200 g	Champignons
	Sel
	Poivre du moulin
2	Jaunes d'œufs
2 dl	Crème
3 brins	Estragon

Préparation

1 | Placer l'épaule de veau dans une grande cocotte et bien recouvrir la viande d'eau froide. Couvrir et porter à ébullition à feu moyen.

2 | Pendant ce temps, parer le bouquet garni et le couper en gros morceaux. Ramener à petit feu et retirer l'écume à l'aide d'une louche.


3 | Ajouter le bouquet garni, le poivre, le clou de girofle et les feuilles de laurier, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 1,5 heure. La viande est cuite lorsqu'il est possible d'y piquer facilement une fourchette à viande: la sortir alors du bouillon et réserver.

4 | Passer le bouillon au tamis fin au-dessus de la cocotte et faire réduire de moitié à feu moyen. Pendant ce temps, peler les carottes et les couper en fines rondelles. Couper finement le poireau de printemps et couper les champignons en quartiers. Mettre le tout dans le bouillon et laisser mijoter 3-4 minutes. Saler et poivrer.


5 | Retirer la cocotte du feu. Mélanger les jaunes d'œufs et la crème, verser la préparation dans le bouillon très chaud – mais qui ne bout plus – afin de le lier. Couper l'épaule de veau en bouchées et les mettre dans la sauce.

6 | Effeuille l'estragon, l'ajouter à la blanquette, mélanger et servir sur des assiettes préchauffées.

Accompagner de riz au beurre.

 **Préparation**
env. 30 minutes

Cuisson à l'eau
env. 1,5 heure

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
369 kcal | 37 g de protéines
22 g de lipides | 5 g de glucides
(pour 6 personnes, sans le riz au beurre)

Paupiettes de veau

aux pommes et à la chair à saucisse

pour 4 personnes

Ingrédients

- 8 Escalopes de veau suisse (taillées p. ex. dans la longe) d'env. 60 g chacune et bien aplaties
- 2 Pommes
- 2 brins Sage
- 1 cs Beurre
- 2 Grosses saucisses à rôtir, p. ex. de porc, d'env. 120 g chacune
- 2 cs Beurre à rôtir
- 2,5 dl Cidre
- 2 dl Fond de veau
- 100 g Crème fraîche
- Sel
- Cure-dents en bois

Préparation

1 | Sortir les escalopes de veau du réfrigérateur 30 minutes avant de les préparer. Couper la pomme en quatre, l'épépiner et la couper en petits dés. Effeuiller la sauge et couper finement les feuilles.

2 | Dans une poêle, faire chauffer légèrement le beurre et y faire rôtir les dés de pomme. Ajouter la sauge et faire cuire 3-4 minutes sans cesser de remuer. Verser le tout dans un petit saladier et laisser refroidir. Extraire la chair des saucisses à rôtir en les pressant et bien la mélanger aux dés de pomme.

3 | Aplatir les escalopes de veau sur un plan de travail et poivrer légèrement. Répartir ensuite uniformément la préparation à base de chair à saucisse sur la viande, rouler et fixer chaque escalope avec un cure-dent en bois.


4 | Dans une poêle, faire chauffer le beurre à rôtir à feu moyen et y saisir les paupiettes pendant 6-8 minutes de chaque côté. Sortir la viande de la poêle et réserver au chaud.


5 | Déglacer le jus de cuisson avec le cidre, verser le fond de veau et faire bouillir 3-4 minutes à feu vif. Ajouter la crème fraîche, mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse, saler et poivrer. Ramener à petit feu, remettre les paupiettes avec le jus obtenu dans la poêle et laisser cuire 3-4 minutes.

Accompagner de pâtes fines et d'une salade d'endives à la vinaigrette chaude.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL

La noix pâtissière de veau convient aussi bien pour ces paupiettes cuites en peu de temps.

 **Préparation**
env. 40 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
494 kcal | 37 g de protéines
30 g de lipides | 14 g de glucides
(sans les pâtes ni la salade d'endives)

PAS DE GASPILLAGE!

La graisse des rognons est
magnifique pour saisir de la viande,
ou comme saindoux.

Rognons de veau à la sauce au vin rouge

pour 4 personnes

Ingrédients

2	Rognons de veau suisse d'env. 300 g chacun
4	Oignons
3 brins	Thym citron
1 cs	Beurre à rôtir
2 dl	Vin rouge
2 dl	Fond de veau Sel Poivre du moulin
40 g	Beurre froid, coupé en petits dés
1-2 cs	Vinaigre balsamique

Préparation


1 | Séparer les différents lobes des rognons de veau et retirer la graisse et les membranes. Peler les oignons et les couper en rondelles. Effeuille le thym.


2 | Dans une poêle lourde, faire chauffer le beurre à rôtir à feu moyen. Ajouter les rognons de veau et les saisir pendant 3-4 minutes de tous côtés. Les sortir et les réserver au chaud.

3 | Mettre les oignons dans la graisse de cuisson et les faire dorer pendant 5-6 minutes sans cesser de remuer. Déglacer avec le vin rouge, laisser mijoter quelques instants et verser le fond de veau. Laisser mijoter le tout légèrement pendant 2-3 minutes, saler et poivrer.

4 | Retirer la poêle du feu, ajouter le beurre froid dans la sauce et mélanger au fouet, puis affiner avec le vinaigre balsamique. Remettre les rognons dans la sauce et faire chauffer quelques instants – sans toutefois les faire cuire à nouveau. Ajouter le thym et servir les rognons sur des assiettes préchauffées.

Accompagner de fenouil revenu dans du beurre et d'une purée de pommes de terre.

 **Préparation**
env. 35 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
344 kcal | 24 g de protéines
19 g de lipides | 9 g de glucides
(sans le fenouil ni la purée de pommes
de terre)