

# IDÉE-CADEAU

*pour les amateurs  
de viande!*

**Chèques du boucher:**  
le présent idéal pour les per-  
sonnes qui ont déjà tout.

Les bons existent sous  
forme de carnet de chèques  
de 50 francs (5 chèques  
de 10 francs) ou de chèques  
individuels de 10 francs. Ils  
sont disponibles dans toutes  
les boucheries membres  
de l'Union Professionnelle  
Suisse de la Viande (UPSv) et  
peuvent être utilisés dans ces  
mêmes établissements.

Liste des membres sur  
[bonappetit.ch](http://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](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

Avril 2018

# bon Appétit

## Par ici, la **MOUTARDE!**

Sauces, farces & Cie



### Ma moutarde!

Instructions pas à pas pour  
confectionner votre propre  
moutarde **Page 4**

### Concours

À gagner: une maison de vacan-  
ces de vos rêves pour un an

**Page 8**

# AVEC OU SANS MOUTARDE, TELLE EST LA QUESTION.



En quoi la viande de Suisse est plus durable:  
[la-difference-est-la.ch](http://la-difference-est-la.ch)



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



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

**Raphaël Jordan**

BTB Boucherie-Traiteur-Boissons SA, Orsières (VS)

Depuis que Raphaël Jordan a repris la boucherie de son père en 2009, beaucoup de choses se sont passées: de 5 collaborateurs, l'établissement est passé à 30 aujourd'hui – dont 2 apprentis.

L'entreprise compte deux boucheries, un service traiteur, un commerce de boissons et une épicerie. On y vend principalement des produits régionaux (viande, fromage, vin et légumes).



«C'est le temps qui  
donne le bon goût.»

**Chère lectrice, cher lecteur,**

Les bons produits ont besoin de temps. Qu'il s'agisse de notre viande séchée qui sèche pendant de nombreuses semaines à l'air alpin ou d'une fine côte de bœuf à laquelle nous laissons le temps de mûrir sur l'os.

Nos animaux aussi ont besoin de temps pour grandir. Nous travaillons presque exclusivement avec des vaches de la race d'Hérens. Elles passent leur vie principalement sur les pâturages de montagne et sont rarement abattues avant l'âge de deux ou trois ans, ce qui se ressent au goût.

Vous aussi, prenez le temps – surtout de savourer.

«bon Appétit!»



# Ajoutez votre grain de... MOUTARDE!

Qui l'eût cru - confectionner soi-même sa moutarde est très facile!  
Avec nos instructions pas à pas, vous obtiendrez une magnifique  
préparation de base que vous pourrez utiliser telle quelle ou affiner  
en un tour de main.

## INGRÉDIENTS POUR UNE MOU- TARDE DOUCE

- 80 g Graines de moutarde jaunes
- 10 g Fleur de sel
- 0,5 cc Curcuma
- 100 ml Vinaigre de vin blanc
- 1 cs Miel liquide
- 1 cs Huile de pépins de raisin (ou huile de colza ou de tournesol)



## ÉTAPE 1

### Les bonnes graines de moutarde

Les graines de moutarde jaunes sont douces - les brunes et noires sont plutôt fortes. Pour notre préparation de base, nous utilisons uniquement de la moutarde jaune. Les personnes qui aiment la moutarde forte utiliseront au moins 50% de graines de moutarde brunes ou noires.

Et pour un piquant intense à l'image de la moutarde de Dijon, on utilisera exclusivement des graines de moutarde brunes ou noires.



## ÉTAPE 2

### Au mortier

Les graines de moutarde sont maintenant pilées au mortier avec la fleur de sel. Il faut impérativement utiliser un mortier à main - au mixeur, la préparation chauffe et les températures supérieures à 30° C détruisent les huiles essentielles.



## ÉTAPE 3

### Vous avez maintenant de la moutarde

Bien mélanger à la main le curcuma avec 120 ml d'eau tiède et laisser gonfler 20 minutes. Ajouter la préparation à la fleur de sel et aux graines de moutarde, le vinaigre et le miel, puis réchauffer doucement le tout à feu moyen. Incorporer délicatement l'huile et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ici aussi par égard pour l'arôme: pas de mixeur!

## ÉTAPE 4

### Mise en pots

L'idéal est de verser la moutarde encore chaude dans des bocaux en verre préalablement ébouillantés dotés d'un couvercle à visser et de les fermer de façon étanche. Au début, la préparation est encore un peu liquide, mais elle s'épaissit avec le temps. La moutarde doit maintenant mûrir au moins une journée avant de pouvoir être dégustée. Bien fermée, la préparation de base se conserve 2-3 mois.



## ÉTAPE 5

### Arôme, arôme!

Notre moutarde de base peut parfaitement être affinée avec des ingrédients aromatiques comme par exemple des clous de girofle, de la bière, du champagne, de la pomme râpée, du raifort, des oignons, de l'ail, de l'ail des ours, du sirop d'érable ou des noix en poudre. Si vous utilisez des ingrédients frais tels que des fines herbes, la durée de conservation n'est plus que d'une ou deux semaines. Conseil: confectionnez la préparation de base et aromatisez de petites quantités juste avant de les employer.



# Rôti d'épaule d'agneau aux graines de moutarde

pour 6 personnes



Le conseil du  
**PROFES-  
SIONNEL!**



Pour savoir comment ficeler un beau rôti,  
rendez-vous sur [viandesuisse-academy.ch/  
bon-a-savoir/bindenzerteilen](http://viandesuisse-academy.ch/bon-a-savoir/bindenzerteilen)

## Ingrédients

- 1 Épaule d'agneau suisse (désossée, d'env. 1,2 kg)
- Sel
- Poivre du moulin
- 1 bouquet Thym
- 1 cs Graines de moutarde marron
- 1 cs Graines de moutarde noires
- 6 Gousses d'ail
- 8-10 Figues séchées
- 2 Oignons
- 5 dl Vin blanc sec
- Ficelle de cuisine

## Préparation

**1** | Sortir l'épaule d'agneau du réfrigérateur une heure avant de la préparer. Frotter le côté intérieur avec du sel et du poivre et recouvrir de thym. Refermer, ficeler en rôti avec de la ficelle de cuisine puis déposer la viande dans un plat allant au four.

**2** | Piler grossièrement les graines de moutarde au mortier et en frotter l'épaule d'agneau. Saler légèrement. Peler les gousses d'ail et les couper en deux, couper les figues en deux ou en quatre selon leur taille, peler les oignons et les couper finement. Mettre le tout dans le plat, recouvrir avec le vin blanc et faire cuire env. 50 minutes au four à chaleur supérieure et inférieure préchauffé à 200° C (180° C à chaleur tournante). Arroser de temps en temps la viande de jus de cuisson.

**3** | Sortir le rôti du four, couvrir et laisser reposer 10 minutes. Retirer la ficelle de cuisine et couper le rôti en tranches. Servir sur des assiettes préchauffées.

Accompagner de polenta et de poivrons cuits à la vapeur.



**Préparation**  
env. 20 minutes

**Rôti au four**  
env. 50 minutes



**Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
396 kcal | 41 g de protéines  
10 g de lipides | 21 g de glucides  
(sans la polenta ni les poivrons)





# PARTICIPEZ MAINTENANT ET REMPORTEZ UNE MAISON DE VACANCES POUR UN AN!

Sous de nombreux aspects, la viande suisse est plus durable que la viande importée. Qu'il s'agisse du bien-être animal, du fourrage ou de l'utilisation des ressources naturelles: la viande issue de la production indigène a de nombreux avantages.

Testez maintenant vos connaissances: participez à notre concours en ligne «La différence est là» et répondez à des questions sur les avantages de la viande suisse.

**Le prix principal** à remporter est une maison ou un appartement de vacances pour un an. Voici comment cela fonctionne: vous choisissez une maison de vacances dans votre endroit préféré en Suisse et nous payons votre loyer pendant un an (à hauteur max. de CHF 24 000.-). Seule condition: vous devez marquer plus de 400 points au questionnaire – et avec un peu de chance, être tiré(e) au sort.

**Autres prix en nature:** 20 cocottes et 20 poêles de la marque Le Creuset et 40 range-couteaux pour tiroir de Victorinox.



Participez maintenant sur  
[la-difference-est-la.ch](http://la-difference-est-la.ch)

## Le conseil du PROFES- SIONNEL!

La recette fonctionne aussi parfaitement avec une côtelette double: il suffit de la faire cuire au four 20 minutes à 200° C après l'avoir saisie.

# Côtelettes de veau farcies à la moutarde et aux fruits


pour 4 personnes


### Ingrédients

- 4 Côtelettes de veau suisse d'env. 200 g chacune
- 1 Échalote
- 2 branches Céleri-branche
- 80 g Abricots secs
- 2 cs Beurre
- 2 cs Moutarde à l'ancienne
- 2 cs Poivre
- 2 cs Beurre à rôtir
- 4 branches Sauge
- Sel
- Cure-dents en bois et ficelle de cuisine

### Préparation

- 1 | Sortir les côtelettes de veau du réfrigérateur 1 heure avant de les préparer.
- 2 | Couper l'échalote, le céleri et les abricots en très petits dés.
- 3 | Dans une poêle, faire chauffer 1 cs de beurre et y faire revenir l'échalote à feu moyen. Ajouter le céleri et les abricots et faire revenir env. 4 minutes sans cesser de remuer. Ajouter la moutarde et bien mélanger le tout. Poivrer et laisser refroidir.
- 4 | À l'aide d'un couteau pointu, ouvrir une poche profonde dans chaque côtelette et y répartir la préparation à base de céleri et de moutarde avec une cuillère. Bien refermer les poches avec des cure-dents et un peu de ficelle de cuisine.
- 5 | Dans une grosse poêle, faire chauffer le beurre à rôtir à feu vif. Lorsque le beurre est liquide comme de l'eau, déposer les côtelettes dans la poêle et les saisir à feu vif pendant 1,5-2 minutes de chaque côté. Ramener à feu moyen, mettre le reste de beurre dans la poêle et poursuivre la cuisson des côtelettes pendant 3-4 minutes supplémentaires par face. Vers la fin de la cuisson, ajouter la sauge, laisser cuire encore quelques instants et saler un peu.
- 6 | Dresser les côtelettes avec la sauge et le jus de cuisson sur des assiettes préchauffées.

 **Préparation**  
env. 40 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
426 kcal | 35 g de protéines  
25 g de lipides | 12 g de glucides  
(sans les pommes de terre  
ni les carottes)

Accompagner de pommes de terre sautées et de carottes cuites à la vapeur avec du sirop d'érable.

# Poulet braisé au lard et à la moutarde au miel

pour 4-6 personnes

## Ingrédients

- 1 Poulet suisse (d'env. 1,2 kg, coupé en 8 morceaux par le boucher)
- 2 Oignons
- 1 Poireau
- 2 Gousses d'ail
- 2 cs Huile végétale
- 150 g Dés de lard
- 4 dl Bouillon de poule
- 3 cs Moutarde au miel
- 3 cs Poivre du moulin
- 2 cs Crème fraîche
- Sel

## Préparation

**1** | Peler les oignons et les couper en quatre, parer le poireau et le couper en rondelles d'env. 1 cm de large, puis peler l'ail. Dans une cocotte à fond plat, saisir le poulet dans de l'huile bien chaude de tous côtés à feu moyen pendant 5-6 minutes. Sortir la viande de la cocotte et réserver.


**2** | Mettre le lard dans la cocotte et le saisir dans la graisse de cuisson. Ajouter les oignons et les faire blondir. Ajouter le poireau et l'ail puis faire revenir quelques instants. Verser le bouillon par-dessus, incorporer la moutarde au miel, mélanger et faire bouillir quelques instants. Remettre le poulet dans la cocotte, assaisonner le tout de poivre, couvrir et laisser cuire 35 minutes à feu moyen.

**3** | Sortir la viande de la sauce et réserver. Incorporer la crème fraîche à la sauce, réchauffer un court instant, saler légèrement et servir avec le poulet.

Accompagner de riz au beurre et d'une salade verte.

 **Préparation**  
env. 20 minutes

**Cuisson braisée**  
env. 35 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
388 kcal | 30 g de protéines  
27 g de lipides | 6 g de glucides  
(pour 6 personnes, sans le riz  
au beurre ni la salade verte)

Le conseil du  
**PROFES-  
SIONNEL!**

Si vous ne souhaitez pas utiliser un poulet entier, vous pouvez également prendre 4-6 cuisses de poulet.



## Le conseil du PROFES- SIONNEL!

Pour un goût plus prononcé, on peut utiliser de la viande hachée mixte: moitié bœuf, moitié agneau.

# Boulettes de viande de bœuf à la sauce moutarde et aux câpres

pour 4 personnes

### Ingrédients

600 g	Viande hachée de bœuf suisse
	Sel
	Poivre du moulin
3 cs	Moutarde de Dijon
2	Œufs
2 cs	Beurre
1	Échalote
1,5 dl	Bouillon
1 cs	Câpres
2 dl	Crème
1 cs	Jus de citron

### Préparation


**1** | Mélanger la viande hachée avec du sel, du poivre et 1 cs de moutarde. Ajouter les œufs et bien mélanger. Former 16-20 boulettes à partir de cette préparation.


**2** | Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen puis y faire dorer les boulettes de viande de bœuf de tous côtés pendant 10-12 minutes. Retirer la viande de la poêle et réserver.

**3** | Peler l'échalote, la couper en petits dés et les faire revenir à la poêle dans la graisse de cuisson. Ajouter le bouillon et laisser mijoter 2-3 minutes. Hacher grossièrement les câpres et les jeter dans le bouillon. Incorporer la crème et le reste de moutarde, mélanger et porter lentement à ébullition. Assaisonner de poivre et de jus de citron.

**4** | Déposer les boulettes dans la sauce, faire chauffer quelques instants et servir sur des assiettes préchauffées.

Accompagner de pommes de terre en robe des champs et de concombres braisés à l'aneth.

 **Préparation**  
env. 45 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
487 kcal | 36 g de protéines  
37 g de lipides | 3 g de glucides  
(sans les pommes de terre ni les concombres)