

CHÈQUES DU BOUCHER: UN SAVOUREUX CADEAU



Amateurs de grillades, gros mangeurs de viande, grands et petits gourmets – tous sont heureux d'avoir un bon à utiliser chez leur boucher. Les chèques peuvent être achetés et utilisés dans toutes les boucheries qui sont membres de l'Union Professionnelle Suisse de la Viande (UPSv). Toutes les boucheries membres sur bonappetit.ch

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 | Union Professionnelle Suisse de la Viande UPSv, Zurich, www.upsv.ch | **Recettes et Foodstyling:** Christian Spletstösser, Zurich, www.foodstyling-splett.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

Juillet/Août 2018

bon Appétit

VIVE LA
FÊTE

Des morceaux délicieusement farcis
pour un barbecue géant



Grillade indirecte
Comment griller à la perfection de grosses pièces de viande. **Page 4**

Pleine de bienfaits
Les substances nutritives de la viande et nos besoins quotidiens. **Page 8**

QUAND LE BARBECUE TOMBE À L'EAU:

Rôti de porc AU FOUR.



VIANDE SUISSE ACADEMY –
LA PLATEFORME POUR RÉUSSIR SA VIANDE À LA PERFECTION.
viandesuisse-academy.ch



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



SUISSE
GARANTIE

«Viande Suisse signifie:
savoir ce que l'on achète.»

Chère lectrice, cher lecteur,

Grâce à la détention animale conforme aux exigences des espèces et aux contrôles sévères menés en Suisse, nous avons un gros avantage: notre viande est de grande qualité. Autrement dit, les personnes qui optent pour de la viande suisse savent ce qu'elles achètent.

Je vous souhaite un bel été de grillades avec de la viande suisse et surtout un

«bon Appétit!»



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

Venanzi et Isabelle Schmed
Boucherie Schmed AG, Breil/Brigels (GR)

La boucherie Schmed a été créée en 1969 par le père de Venanzi Schmed, Emanuel – avec un hôtel et une boulangerie. La boulangerie n'appartient plus à l'entreprise familiale aujourd'hui, mais le frère de Venanzi gère l'hôtel. C'est lui-même qui a repris la boucherie de son père en 1993.

La boucherie Schmed vend près de 40 sortes de salsiz faits maison et 30 sortes de viandes séchées des Grisons.



LES GROSSES PIECES À L'HONNEUR

Vous prévoyez d'organiser un barbecue avec de nombreux invités? Notre conseil: servez une grosse pièce de viande, comme une épaule d'agneau, un cou de porc ou une côte de veau. Pendant que la viande cuira sur le barbecue, vous aurez tout le loisir de passer du temps avec vos invités – vive la grillade indirecte!

UNE AFFAIRE RONDEMENT MENÉE

Grillade indirecte? Cela semble bien compliqué. Rassurez-vous, ça ne l'est pas! Et nul besoin pour ce faire d'un équipement professionnel. Un grill sphérique avec couvercle suffit amplement. Prévoyez aussi une barquette en aluminium remplie d'eau ou de bière. Elle vous permettra de récupérer le jus de cuisson pour que votre viande reste délicieusement juteuse.

PAR ICI LE CHARBON!

Le charbon de bois utilisé habituellement ne brûle que très peu de temps. Pour les grillades indirectes, mieux vaut donc privilégier les briquettes. Pour un temps de cuisson de trois heures maximum, formez un petit tas de braise dans une moitié du grill et placez la barquette en aluminium dans l'autre moitié. Faites cuire la viande au-dessus de la barquette. Pour des temps de cuisson plus longs – comme dans le cas de la poitrine de porc (voir page 15) – placez la barquette sur un bord du grill et empilez les briquettes en cercle, en formant trois à quatre couches (voir photo). Allumez les briquettes à une extrémité. Elles vont ainsi rougir lentement en suivant le cercle. Selon l'aération, des temps de cuisson de 6 à 8 heures sont ainsi possibles.

TEMPÉRATURES IDÉALES

Dans le cas d'une grillade indirecte, la viande cuit à faible température, entre 70 et 150° C. Étant donné qu'il n'y a aucun contact direct avec les flammes, cette méthode est aussi idéale pour la cuisson des viandes marinées. Ainsi, les épices et les herbes ne brûlent pas et ne prennent aucun goût amer.

LASSE-MOI TRANQUILLE!

La cuisson s'effectuant avec le couvercle, nos pièces de viande seront grillées uniformément. À basses températures, il n'est même pas nécessaire de les retourner régulièrement. Et c'est très bien ainsi, car en laissant le couvercle fermé, les températures restent à un niveau constant.

Cou de porc

farci à la chair à saucisse aux oignons et à la marjolaine

pour 10-12 personnes



LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL!

Mettez de l'eau dans la barquette au-dessous du rôti, en veillant à en remettre de temps en temps. L'humidité rendra le rôti encore plus juteux.

Ingrédients

1,8 kg	Cou de porc suisse, à faire façonner en ballotine plate par le boucher
2 cs	Moutarde Sel Poivre du moulin
1	Oignon doux
30 g	Beurre
2 dl	Bière
½ bouquet	Marjolaine
500 g	Chair à saucisse Ficelle de cuisine

Préparation

- 1 | Étaler le cou de porc, le badigeonner de moutarde, saler et poivrer légèrement. Réserver.
- 2 | Peler l'oignon doux, le couper en petits dés et le faire blondir dans du beurre dans une poêle pendant 4 à 5 minutes. Saler et poivrer, déglacer avec la bière et laisser mijoter. Mettre les oignons dans un saladier et laisser refroidir. Effeuille la marjolaine, l'ajouter aux oignons et mélanger. Ajouter la chair à saucisse et mélanger le tout soigneusement.
- 3 | Répartir uniformément la préparation à base de chair à saucisse sur le cou de porc, en laissant 2 bons centimètres d'espace tout autour. Rouler soigneusement le cou de porc et le ficeler en rôti avec de la ficelle de cuisine.
- 4 | Préparer un gril avec couvercle. Nous faisons griller avec une chaleur indirecte: disposer le charbon dans une moitié du gril et allumer (env. 150-160° C), et déposer une barquette en aluminium dans l'autre moitié. Déposer le rôti sur le côté indirect de la grille, fermer et laisser cuire env. 2,5 heures en le retournant 2 ou 3 fois.

- 5 | Retirer la viande de la grille, l'envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer 10 à 20 minutes. Retirer le papier aluminium, couper en portions et servir.

Accompagner de pommes de terre en robe des champs, de séré aux herbes, de lard grillé et de la salade de carottes.



Préparation
env. 30 minutes

Grillade indirecte
env. 2,5 heures

Repos
env. 20 minutes



Valeurs nutritives
1 portion contient env. :
435 kcal | 35 g de protéines
32 g de lipides | 2 g de glucides
(pour 12 personnes, sans les pommes de terre, le lard et la salade de carottes)

PLEIN DE BONNES CHOSSES À L'INTÉRIEUR!

La viande n'a pas seulement bon goût, elle est aussi bonne pour notre santé. Elle contient en effet beaucoup de précieuses substances nutritives, comme des vitamines et des minéraux. Mais quels morceaux de viande contiennent quelles quantités de substances nutritives et quels sont nos besoins quotidiens? Découvrez-le ici.

* Valeurs de référence DACH pour les femmes et les hommes entre 25 et 51 ans.

VITAMINES B

Elles sont essentielles au bon fonctionnement de notre système nerveux et de notre métabolisme et participent à la formation des globules rouges. En outre, la vitamine B₁₂, que notre corps ne peut produire lui-même, n'est présente que dans les denrées alimentaires d'origine animale. **Un adulte a besoin d'env. 3 µg de vitamine B₁₂ par jour. 100 g de viande de bœuf suffisent à couvrir 100% de ces besoins.**

PROTÉINES

Elles servent notamment au développement et au maintien de nos muscles. Celles contenues dans les produits d'origine animale sont particulièrement bien absorbées par notre organisme. **Chaque jour, un adulte a besoin d'au moins 0,8 gramme de protéines par kilo de poids corporel. 100 g de blancs de poulet en contiennent env. 23 g, ils constituent donc une excellente source de protéines.**

VITAMINE A

Elle est fondamentale pour nos yeux, pour le développement de notre système immunitaire et pour une peau saine. On la trouve principalement dans les abats. **Un adulte a besoin de 800 à 1000 µg de vitamine A par jour. 50 g de foie de veau suffisent ainsi amplement à combler nos besoins quotidiens.**

FER

Il assure entre autres le transport de l'oxygène dans l'organisme. Nous assimilons beaucoup mieux le fer présent dans la viande que celui des denrées alimentaires d'origine végétale. Plus la viande est rouge, plus elle est riche en fer. **Un adulte a besoin de 10 à 15 mg de fer par jour. 100 g de viande séchée couvrent 32% de ces besoins*.**

ZINC

Cet oligo-élément est nécessaire à la croissance des tissus et à la cicatrisation des plaies. Les viandes de bœuf et d'agneau sont d'excellentes sources de zinc. **Un adulte a besoin de 7 à 10 mg de zinc par jour. 100 g de rôti d'épaule de bœuf (bien cuit) contiennent à peu de chose près la dose journalière requise de 10 mg de zinc.**





LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL!

Si votre boucher n'a que de petites épaules d'agneau, vous pouvez prendre deux épaules d'agneau de 600 g chacune et les faire cuire simultanément sur le grill pendant 50 à 60 minutes.

Épaule d'agneau farcie aux poivrons et au romarin

pour 6-8 personnes

Ingrédients

- 1 Épaule d'agneau suisse désossée d'env. 1,2 kg
- 1 cs Poivre noir pilé grossièrement
- 1 Poivron rouge
- 1 Poivron jaune
- 2 Échalotes
- 3 cs Huile végétale (p.ex. huile d'olive)
- Sel
- 1 bouquet Romarin
- Ficelle de cuisine

Préparation

- 1 | Frotter l'épaule d'agneau avec le poivre de tous côtés.
- 2 | Parer les poivrons et les couper en petits dés. Peler les échalotes et les couper également en petits dés. Dans une poêle, faire chauffer l'huile, ajouter les poivrons et les échalotes puis faire blondir pendant 3 à 4 minutes. Saler le tout et laisser refroidir quelques minutes.


- 3 | Étaler l'épaule d'agneau, déposer au centre la préparation aux poivrons et aux échalotes, rouler soigneusement, ficeler avec de la ficelle de cuisine et insérer des branches de romarin sous la ficelle tout autour du morceau de viande.

- 4 | Préparer un grill avec couvercle. Nous faisons griller avec une chaleur indirecte: disposer le charbon dans une moitié du grill et allumer (env. 150-160° C), et déposer une barquette en aluminium dans l'autre moitié.

- 5 | Saisir l'épaule d'agneau côté braise de tous côtés pendant 8 à 10 minutes puis la déposer sur le côté non soumis à l'action des flammes. Fermer le grill et laisser cuire l'épaule d'agneau pendant env. 1,5 heure en la retournant 2 ou 3 fois.


- 6 | Sortir la viande croustillante du grill, l'envelopper dans du papier aluminium, la laisser reposer 10 minutes et la trancher.

Accompagner de pain pita grillé, d'aioli frais et d'une salade verte.

 **Préparation**
env. 15 minutes

Grillade indirecte
env. 90 minutes

Repos
env. 10 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
244 kcal | 31 g de protéines
11 g de lipides | 4 g de glucides
(pour 8 personnes, sans le pain pita, l'aioli et la salade)

Côte de veau

farcie aux figes, au jambon cru et au thym

pour 10-12 personnes

Ingédients

2,5 kg	Côte de veau suisse
200 g	Figes séchées
100 g	Jambon cru
60 g	Amandes entières
1 cc	Graines de fenouil
½ bouquet	Thym
	Poivre du moulin
	Cure-dents en bois
	Ficelle de cuisine

Préparation

- 1 | À l'aide d'un long couteau bien aiguisé, tailler dans la côte de veau un tunnel d'env. 3 cm de largeur en partant des côtés transversaux.
- 2 | Couper finement les figes et le jambon cru, hacher finement les amandes, piler grossièrement les graines de fenouil et effeuiller le thym. Bien mélanger le tout, poivrer et farcir la côte de veau de cette préparation.
- 3 | Fermer chacune des deux extrémités de la côte avec deux cure-dents en bois et un peu de ficelle de cuisine.
- 4 | Préparer un gril avec couvercle. Nous faisons griller avec une chaleur indirecte: disposer le charbon dans une moitié du gril et allumer (env. 140-150° C), et déposer une barquette en aluminium dans l'autre moitié.
- 5 | Lorsque la braise est prête, déposer la côte de veau côté viande sur la grille – au-dessus de la barquette en aluminium. Le côté épais est tourné vers la braise. Fermer et laisser cuire env. 45 minutes. Tourner la côte de veau de manière à ce que l'os soit tourné en direction de la braise. Fermer et laisser cuire encore entre 45 et 60 minutes.

- 6 | Retirer la côte de veau du gril, l'envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer 15 à 20 minutes. Retirer le papier aluminium, couper en portions et servir aussitôt.


Accompagner d'une salade de pâtes aux tomates.



LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL!


Les personnes qui travaillent avec un thermomètre à viande doivent piquer l'aiguille exactement entre l'os et la farce. La pointe ne doit en aucun cas toucher l'os. Sortir la viande du gril lorsqu'elle a atteint une température de 68° C.



 **Préparation**
env. 25 minutes

Grillade indirecte
env. 1¼ heure

Repos
env. 20 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
429 kcal | 47 g de protéines
22 g de lipides | 10 g de glucides
(pour 12 personnes, sans la salade de pâtes aux tomates)



LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL!

Petit conseil pour tous les amateurs de grillades ambitieuses: les professionnels recourent de plus en plus à du charbon de coques de noix de coco, qui peut facilement brûler jusqu'à six heures durant.



Poitrine de porc farcie à l'estragon et à la moutarde douce

pour 8-10 personnes

Ingrédients

2 kg Poitrine de porc suisse, avec la peau
 3-4 cs Moutarde douce
 2 bouquets Estragon
 1 cs Grains de poivre noir
 2 cc Graines de coriandre
 2,5 dl Bière brune
 Sel

Préparation

1 | Sur le côté plat de la poitrine de porc, ouvrir sur toute la longueur une poche large et profonde permettant d'accueillir la farce sur la plus grande surface possible. Inciser le côté peau à intervalles d'env. 1,5 cm dans le sens de la longueur et de la largeur de façon à dessiner une grille.

2 | Badigeonner uniformément la moutarde dans la poche et y répartir les branches d'estragon. Piler grossièrement les grains de poivre et les graines de coriandre, et frotter l'extérieur de la poitrine de porc avec ce mélange. Déposer la viande dans un plat résistant à la chaleur (p.ex. barquette en aluminium), verser la bière dessus, couvrir et laisser mariner toute une nuit au réfrigérateur.

3 | Comme décrit à la page 4, disposer en cercle sur un gril sphérique des briquettes à incandescence longue et enflammer une extrémité. Déposer le plat contenant la poitrine de porc et le bouillon sur la grille. Refermer le couvercle du gril et laisser cuire le tout à 70-90° C pendant 6 à 7 heures. Verser 2 ou 3 fois du bouillon par-dessus.

4 | Sortir la poitrine de porc du gril, saler légèrement et trancher. Ajouter du bouillon selon les goûts.

Accompagner d'une salade de pommes de terre et concombres.



Préparation
env. 30 minutes

Marinade
une nuit

Grillade indirecte
env. 7 heures



Valeurs nutritives
1 portion contient env. :
657 kcal | 32 g de protéines
58 g de lipides | 1 g de glucides
(pour 10 personnes, sans la salade)