

Artisanat suisse de la viande à l'OLMA

Découvrez des professionnels de la viande en direct, venez encourager les meilleurs apprentis et apprenties qui s'affrontent pour le titre de champion suisse et ne manquez pas la présentation des plus beaux plats de viande. Ou régalez vos papilles au marché des spécialités et admirez les vainqueurs du concours de qualité, pendant que les plus petits fabriquent leur propre saucisse. Où?
À l'OLMA, du 10 au 20 octobre 2019 dans la halle 9.0 - nous nous réjouissons de votre visite!



bon Appétit

Cuisinier 1x, savourer 2x

Lutter contre le gaspillage alimentaire en valorisant les restes.



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

Sept trucs et astuces
Voici comment éviter le gaspillage alimentaire. Page 6

Notre préférée
Baguette au poulet effiloché. Page 9

QUELLES SALADES CES RESTES!

En quoi la viande de suisse est plus durable:
la-difference-est-la.ch



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



Beaucoup trop précieuses pour être jetées!

Chère lectrice, cher lecteur,

Plus d'un tiers des denrées alimentaires produites en Suisse finissent à la poubelle. Nous trouvons que c'est beaucoup trop. C'est pourquoi les professionnels de la boucherie-charcuterie apprennent durant leur formation déjà comment éviter les déchets.

Dans cette brochure, nous vous dévoilons quelques-uns de ces trucs et astuces. Il va de soi que vous obtiendrez aussi des conseils sur la conservation ou la manière d'apprêter les restes directement dans nos commerces. À propos de restes: dans cette édition, nous vous présentons cinq recettes qui vous donneront envie de cuisiner des restes.

*bon Appétit,
vos bouchers suisses*



Trucs et astuces de votre boucher



Hop, à la casserole

Une viande cuite ou rôtie se conserve souvent plus longtemps que de la viande crue.



Hop, sous vide

Une viande emballée sous vide reste consommable plus longtemps, qu'elle soit stockée au frigo ou au congélateur.



Hop, au frais

La chaîne du froid ne devrait jamais être interrompue pour la viande. En été, emportez un sac isotherme quand vous vous rendez dans votre boucherie.

Gaspillage alimentaire en Suisse

Dans notre pays, près de 2,3 millions de tonnes de nourriture produite pour l'homme sont perdues ou jetées chaque année. Cela représente un tiers des denrées alimentaires, et plus de la moitié de ces déchets pourraient être évités. En Suisse, les ménages sont responsables de la plus grande partie du gaspillage alimentaire.

D'où provient le gaspillage?

Ménages

Ce sont les ménages qui gaspillent le plus de denrées alimentaires: on achète trop de nourriture, on la stocke mal ou on jette systématiquement tout ce qui dépasse la date limite de consommation.



Agriculture et transformation

Certains aliments sont triés avant d'atteindre les rayons des magasins, par exemple les pommes trop petites ou les carottes difformes.

Gastronomie

Afin qu'aucun client ne quitte un établissement sans être rassasié, les portions sont souvent plus grandes que nécessaire. Il n'est pas possible de réutiliser des restes qui reviennent en cuisine.

Commerce de gros et de détail

Afin de pouvoir toujours offrir un assortiment complet, les détaillants achètent de trop grandes quantités. La date limite de vente de certains aliments arrive ainsi à échéance alors qu'ils sont toujours en magasin. Ce qui est encore consommable est souvent donné.

Les conséquences

Les conséquences sont nombreuses: la production des aliments perdus nécessite une surface aussi grande que le canton de Zurich et génère autant d'émissions de CO₂ que le tiers des véhicules en Suisse. De plus, la quantité de nourriture jetée par année dans chaque ménage équivaut à env. 1000 francs. Cela représente 117 kilos par personne. Le Food Waste est un gaspillage inutile de ressources, d'énergie et d'argent.

Gaspiller moins de nourriture grâce à une appli

Plusieurs pistes existent déjà pour ne plus voir de la nourriture passer à la poubelle. Notamment l'appli «Too Good To Go»: des restaurants, commerces de détail et producteurs y proposent leurs produits ou repas invendus à un prix avantageux. Des entreprises limitent ainsi leur perte de revenus, des clients peuvent faire leurs achats à bon prix et le gaspillage alimentaire est évité.



Too Good To Go

Sept conseils pour lutter contre le gaspillage alimentaire

Les denrées alimentaires n'ont pas leur place dans une poubelle. Nous vous donnons ici sept conseils pour diminuer le gaspillage alimentaire chez vous.

1 Planifier avant d'acheter

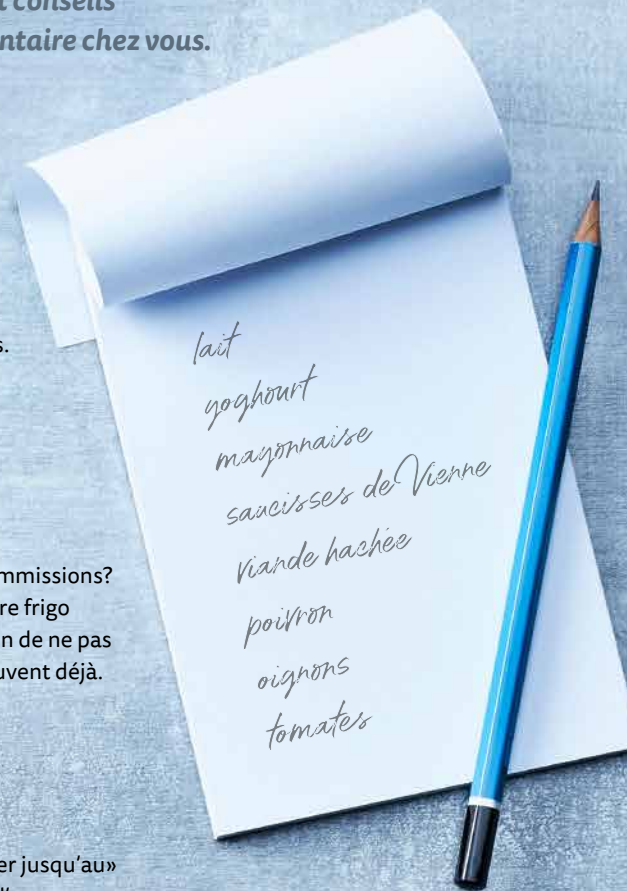
Quand on se rend dans un magasin sans liste de commissions, on achète souvent trop. En planifiant vos repas pour la semaine, vous pouvez fixer des jours pour valoriser les restes.

2 Le frigo en photo

Pas de temps pour la liste de commissions? Photographiez l'intérieur de votre frigo avant d'aller faire les courses afin de ne pas acheter des aliments qui s'y trouvent déjà.

3 Garder la date à l'œil

Soyez attentifs aux dates «À consommer jusqu'au» et n'achetez ni viande ni poisson trop à l'avance. En règle générale, plus la pièce de viande est petite, plus la date de péremption est proche.



lait
yoghourt
mayonnaise
saucisses de Vienne
viande hachée
poivron
oignons
tomates

4

Le froid conserve

Pour une conservation idéale, la température de votre frigidaire devrait être de 5° C au maximum. Placez la viande au-dessus du bac à légumes, c'est la zone la plus froide.

5

La quantité sous contrôle

Ne cuisinez pas de trop grandes quantités, ou alors suffisamment pour un deuxième repas. On jette plus facilement de petits restes.

6

Deux fois peu plutôt qu'une fois trop

Servez de petites portions, ce qui reste dans l'assiette finit souvent à la poubelle.

7

Congeler

Presque tous les aliments, restes compris, peuvent être congelés, ce qui prolonge leur conservation. Coupez les grosses pièces de viande telles qu'un rôti roulé en portions et emballez-les séparément avant de les mettre au congélateur. La température minimale étant de -18° C, le compartiment à glace du frigo n'est pas adapté à la congélation.

Deux dates, deux limites

«À consommer jusqu'au»
L'aliment ne devrait plus être consommé après cette date.

«À consommer de préférence avant le»
Ne pas jeter! Vérifiez si l'aliment est encore comestible par son odeur, son apparence et son goût.

Carpaccio de bouilli à la vinaigrette au thym citron

pour 4 personnes

Ingrédients

env. 400 g bouilli d'épaule
de bœuf suisse
du jour précédent
1 petit oignon rouge
1 poivron rouge
1 petite courgette
1 persil
1 ciboulette
1 thym citron
1 dl bouillon de veau
2 cs jus de citron
4 cs huile d'olive
sel
poivre du moulin

Préparation

1 | Peler et hacher très finement l'oignon. Laver et hacher très finement le poivron et la courgette. Hacher finement les herbes, en quantités à bien plaire. Mettre le tout dans un bol, ajouter le bouillon, le jus de citron et l'huile d'olive, saler et poivrer. Bien mélanger.


2 | Couper le bouilli en très fines tranches (le cas échéant avec une trancheuse), dresser dans un plat, arroser de vinaigrette.

Accompagner de pain grillé.

Quantités variables

Les recettes de ce journal peuvent être préparées avec des quantités de viande plus ou moins grandes, en fonction des restes du jour précédent.

 **Préparation**
env. 20 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
253 kcal | 22 g de protéines
16 g de lipides | 5 g de glucides
(sans pain)

Baguette au poulet effiloché avec poires et salade de chicorée

pour 4 personnes

Ingrédients


env. 250 g viande de poulet suisse
du jour précédent
1 chicorée
1 poire mûre
1 orange
2 brins thym
3 cc jus de citron
sel
poivre du moulin
1 baguette d'env. 400 g
2 cs huile d'olive


Préparation

1 | Effiloquer la viande de poulet. Laver la chicorée et la couper en fines lamelles, laver les poires et les couper en dés, peler l'orange et couper la chair en petits morceaux. Détacher les feuilles de thym des tiges.

2 | Mélanger soûplement le tout, assaisonner avec du jus de citron, du sel et du poivre.

3 | Ouvrir la baguette dans le sens de la longueur, la faire griller dans une poêle ou dans un toaster et arroser d'huile d'olive. Y répartir uniformément la salade de poulet et déguster.

 **Préparation**
env. 15 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
408 kcal | 24 g de protéines
7 g de lipides | 60 g de glucides

Rôti de porc en dés dans une savoureuse potée

pour 4 personnes

Ingrédients

env. 300 g rôti de porc suisse
cuit le jour précédent
(p. ex. filet ou épaule)
100 g lard à cuire
de porc suisse
1 oignon
1 poireau
4 tiges céleri-branche
400 g pommes de terre
1 boîte haricots blancs
égouttés, env. 240 g
2 cs huile de tournesol HO
ou huile de colza
HOLL*
1,2 l bouillon de veau
2 tranches pain bis
persil
menthe poivrée
sel
poivre du moulin

* Ces huiles stables à la cuisson sont
idéales pour un usage à haute température.


Préparation


1 | Peler et hacher les oignons. Laver et couper le poireau et le céleri en petits morceaux. Laver, éplucher et couper en dés les pommes de terre. Rincer les haricots blancs. Couper le rôti de porc en petits dés.

2 | Chauffer l'huile dans une poêle, y faire revenir les oignons. Ajouter les légumes apprêtés, les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter le bouillon et les dés de rôti de porc et faire mijoter le tout à feu doux 12-15 minutes.

3 | Couper le lard en lanières larges et le faire rôtir sans graisse dans une poêle jusqu'à ce qu'il soit croustillant, le sortir et le réserver. Couper le pain en gros cubes et faire dorer dans la graisse de cuisson. Hacher grossièrement le persil et la menthe, en quantités à bien plaisir.

4 | Saler et poivrer la potée, ajouter le lard et servir avec les cubes de pain et les herbes.

 **Préparation**
env. 35 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
480 kcal | 34 g de protéines
20 g de lipides | 36 g de glucides

Pas de restes de rôti de porc?


*Aucun problème, cette potée peut être
cuisinée avec toute pièce de viande
pouvant être coupée en dés.*




Variété de farces

La farce est également délicieuse avec du bœuf ou du porc. La viande ne devrait pas être trop grasse, car le plat pourrait devenir trop lourd avec la sauce.



 **Préparation**
env. 30 minutes

Cuisson au four
env. 25 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
701 kcal | 33 g de protéines
40 g de lipides | 49 g de glucides

Cannellonis de rôti de veau aux morilles aromatiques

..... pour 4 personnes

Ingrédients

env. 400 g rôti de veau suisse
du jour précédent
(p. ex. épaule ou
cuisseau)
20 g morilles séchées
1 petit oignon
1 gousse d'ail
2 carottes
3 tiges céleri-branche
2 cs huile de tournesol HO
ou huile de colza HOLL*
1 boîte tomates hachées,
env. 400 g
sel
poivre du moulin
2 cc sucre
30 g beurre
1 cs farine
2,5 dl bouillon de veau
2,5 dl crème entière
250 g cannellonis
persil

* Ces huiles stables à la cuisson sont idéales pour un usage à haute température.

Préparation

- 1 | Mettre les morilles dans un bol, les couvrir d'eau chaude et les laisser tremper env. 10 minutes. Couper le rôti de veau en tout petits dés.
- 2 | Peler et hacher finement l'oignon et l'ail. Laver les carottes et le céleri et les couper en tout petits dés.
- 3 | Faire revenir l'oignon et l'ail dans une poêle avec de l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les carottes et le céleri et faire revenir 3-4 minutes. Ajouter les tomates et assaisonner de sel, de poivre et de sucre. Laisser réduire à feu moyen jusqu'à une consistance crémeuse. Ajouter les dés de rôti de veau. Réserver.
- 4 | Sortir les morilles du liquide de trempage et bien les essorer. Récupérer le liquide. Hacher grossièrement les morilles et les faire revenir dans du beurre dans une petite casserole. Parsemer de farine, bien mélanger. Ajouter le bouillon, le liquide de trempage et la crème, lisser au fouet. Faire réduire pendant 3-4 minutes, saler et poivrer.
- 5 | Remplir les cannellonis de farce à la viande et les disposer côte à côte dans un récipient plat allant au four. Verser la crème aux morilles par-dessus et cuire 20-25 minutes dans le four préchauffé à 180° C, chaleur supérieure et inférieure (four à air chaud à 160° C).
- 6 | Parsemer à volonté de persil haché et servir.

Accompagner d'une salade verte.

Quiche au rôti haché avec farce à la courge et à l'orange

pour 4 personnes

Ingrédients

env. 400 g rôti haché
de viande suisse,
du jour précédent

750 g courge, p. ex. butternut

2 oignons rouges

3 brins sauge

60 g sbrinz

1 orange bio

1 pâte feuilletée
(d'env. 32 cm
de diamètre)

60 g amandes moulues

3 œufs

2,5 dl crème entière
sel

poivre du moulin


noix de muscade
fraîchement moulue

Préparation


1 | Couper le rôti haché en bouchées. Râper grossièrement la chair de la courge. Peler les oignons et les couper en rondelles. Détacher les feuilles de sauge des tiges. Râper finement le sbrinz. Prélever le zeste d'orange à l'aide d'un zesteur.

2 | Étaler la pâte feuilletée et en garnir un moule à quiche (env. 30 cm de diamètre). Parsemer uniformément le fond avec les amandes moulues. Garnir avec la viande et la courge râpée. Mélanger les œufs avec la crème et le zeste d'orange. Assaisonner de sel, de poivre et de muscade et verser sur la farce.

3 | Garnir avec les oignons et les feuilles de sauge, parsemer de sbrinz et cuire 35-40 minutes dans le four préchauffé à 180° C, chaleur supérieure et inférieure (four à air chaud à 160° C).

 **Préparation**
env. 20 minutes

Cuisson au four
env. 40 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
933 kcal | 36 g de protéines
66 g de lipides | 46 g de glucides

En-cas froid

Les restes de quiche froids sont également délicieux, accompagnés d'un peu de crème acidulée.

