

Décembre 2019

2020 sera
une délicieuse
année!



Procurez-
vous votre
exemplaire!

Nous sommes heureux de vous accueillir à nouveau chez nous cette année. Pour vous remercier de votre fidélité, nous vous offrons notre traditionnel calendrier du boucher-charcutier avec ses savoureuses recettes.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à
les cuisiner et une excellente année 2020!

Douze délicieuses recettes pour chaque saison – le calendrier du boucher-charcutier est disponible gratuitement dans de nombreuses boucheries suisses, jusqu'à épuisement des stocks.

bon Appétit
Piquez,
dégustez!

Trois fondues de viande du monde entier.

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 | 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



La différence
est là

pour David Steier, boucher
à Savognin

À découvrir maintenant sur viandesuisse.ch



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



C'est la
fête!

Chère lectrice, cher lecteur,

24, 25 ou 31 décembre: et vous, quand la servirez-vous? Pendant les fêtes de fin d'année, la fondue chinoise ou bourguignonne figure au menu de la plupart des foyers suisses et fait de chaque repas de fête une ode à la convivialité. Sans compter qu'elle est facile à préparer et très variée grâce aux accompagnements et aux sauces.

Si nos recettes du monde entier ne suffisent pas à combler vos envies de découvertes gastronomiques, nous vous conseillons les morceaux «Nose to Tail»: de nombreux special cuts, mais aussi des abats, notamment du foie, peuvent être plongés dans un bouillon.

Nous vous souhaitons de joyeuses Fêtes et une très bonne nouvelle année!

Bon Appétit, vos bouchers suisses

*Trucs et astuces
de votre boucher*



Mettre de côté

Les fêtes de fin d'année sont une période de forte activité dans les boucheries, mieux vaut donc commander votre viande à temps.



Mettre à disposition

Nous vous fournirons volontiers des os à moelle pour donner du goût à vos bouillons. Il vous suffit de les cuire avec.



Mettre au frais

La règle est de conserver la viande au réfrigérateur, à 5° C max. Plus les pièces de viande sont fines, plus il faut les cuisiner rapidement.

Épicée et asiatique

Une vraie fondue chinoise

pour 4 personnes | Préparation env. 1 heure 45 minutes

Cette fondue de viande nous fait voyager en Asie. Épices exotiques, sauces fraîches et fruitées et viande marinée épicée combleront vos envies d'ailleurs. Appelée «pot de feu» en Chine, la fondue chinoise est idéale pour réchauffer les fêtes de fin d'année.

La viande par personne env. 200 g

Poitrine de poulet suisse

coupée en dés de 2 cm de côté env., placés dans un saladier et mélangés à 2-3 cs de sauce soja. Laisser mariner au moins 1 heure.

Rumpsteak de bœuf suisse

coupé en tranches d'env. 2 cm de côté et 3 mm d'épaisseur. Peler et râper finement du gingembre, le mélanger avec les tranches rumpsteak dans un saladier. Laisser mariner au moins 1 heure.

Quasi de veau suisse

coupé en tranches d'env. 2 cm de côté et 3 mm d'épaisseur.

Bouillon de bœuf à la citronnelle, au gingembre, au piment et aux feuilles de combava

Ingrédients

1,5 l bouillon de bœuf
2 tiges citronnelle
1 morceau de gingembre, 3 cm de long
1 piment rouge
3 feuilles de combava

Préparation

Porter le bouillon à ébullition dans une casserole. Écraser un peu la citronnelle avec le plat de la lame d'un couteau. Peler et couper le gingembre en lamelles, couper le piment en deux dans le sens de la longueur et l'épépiner. Retirer la nervure centrale des feuilles de combava. Ajouter le tout au bouillon et laisser macérer à feux doux pendant 1 heure. Verser le bouillon à travers un tamis dans le caquelon à fondue, poser sur le réchaud et garder chaud.

Restes de viande

Vous pouvez soit ajouter le reste de la viande au bouillon chaud à la fin, donc en faire un ingrédient de soupe, soit le faire revenir brièvement le lendemain.



♥ Valeurs nutritives | 1 portion contient env. : 690 kcal | 47 g de protéines | 23 g de lipides | 70 g de glucides

Fondue chinoise asiatique



Riz sauté aux légumes

Ingrédients

- 120 g riz basmati
- 1 carotte
- 100 g pois mange-tout
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre de la taille d'une noix
- 2 cs huile d'olive
- 1 cs flocons de piment
- 1 cs sauce soja
- 1 cs sauce de poisson
- ½ citron vert, jus

Préparation

Cuire le riz (de préférence la veille) selon les instructions sur l'emballage et laisser refroidir. Peler la carotte et la couper fin avec les pois mange-tout; éplucher l'oignon et l'ail et les hacher finement. Peler le gingembre et le râper finement. Chauffer l'huile dans une poêle, y faire revenir les oignons et l'ail, ajouter le gingembre et les légumes préparés, réduire le feu, ajouter le riz et faire revenir pendant 4-5 minutes en remuant de temps en temps. Épicer fortement de flocons de piment, de sauce soja et de sauce de poisson. Servir avec du jus de citron vert selon les goûts.



Chutney de mangue

Ingrédients

- 1 échalote
- 2 mangues mûres
- 2 cs sucre roux
- 1 cs vinaigre de vin blanc
- 1 étoile d'anis
- ½ piment rouge
- 2 gousses de cardamome

Préparation

Peler l'échalote et la couper en fines lamelles. Peler les mangues et détacher la chair du noyau. Dorer l'échalote à feu moyen à la poêle sans ajouter de matière grasse. Ajouter les mangues et porter à ébullition tout en remuant. Ajouter le reste des ingrédients et cuire à feu doux pendant 10-12 minutes jusqu'à ce que la chair des fruits soit tendre.

Sauce de poisson à l'ail, aux échalotes et au piment

Ingrédients

- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 cs huile végétale
- 2 cs sucre roux
- ½ piment rouge
- 3 cs sauce de poisson
- 3 cs bouillon de bœuf

Préparation

Éplucher les échalotes et l'ail, les émincer finement et les faire revenir dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils prennent de la couleur. Ajouter le sucre et le piment, laisser caraméliser brièvement, ajouter la sauce de poisson et le bouillon et cuire à feu doux pendant 2-3 minutes.



Mayonnaise au citron vert et sésame grillé

Ingrédients

- 4 cs mayonnaise
- sel
- poivre
- 1 cs sésame
- 1 citron vert bio

Préparation

Saler et poivrer la mayonnaise. Dorer le sésame à la poêle sans ajouter de matière grasse, laisser refroidir. Prélever le zeste du citron vert et presser le jus. Ajouter le zeste et le sésame à la mayonnaise et rehausser de jus de citron vert selon les goûts.



iVarnos! Amérique du Sud

Fondue de viande exotique

pour 4 personnes | Préparation env. 90 minutes

Les plats de viande copieux et savoureux sont typiques de l'Amérique du Sud. Alors pourquoi ne pas inviter l'exotisme à notre table?

Noix de coco, patates douces, coriandre et cacahuètes – la diversité des saveurs est garantie avec cette fondue de viande.

La viande par personne env. 200 g

Filet de bœuf suisse	coupé en tranches d'env. 3 mm d'épaisseur et mariné 30 minutes avec 1 cc de poivre noir concassé.
Poitrine de poulet suisse	coupée en tranches d'env. 3 mm d'épaisseur et marinée 2 heures avec 2 cc de graines de coriandre concassées et un peu de jus de citron vert.
Filet d'agneau suisse	coupé en tranches d'env. 3 mm d'épaisseur.

Bouillon de poule à la coriandre, aux oignons et au céleri

Ingrédients

1,5 l	bouillon de poule
2	oignons
2 branches	céleri
1 bouquet	coriandre


Préparation

Porter le bouillon à ébullition dans une casserole. Couper les oignons en deux et le céleri en morceaux d'env. 3 cm de long. Les ajouter au bouillon avec la coriandre et laisser macérer à feu doux pendant 1 heure. Verser le bouillon à travers un tamis dans le caquelon à fondue, poser sur le réchaud et garder chaud.



Patience pendant la cuisson

La volaille doit être cuite à cœur dans le bouillon ou la graisse.

 **Valeurs nutritives** | 1 portion contient env. : 1035 kcal | 46 g de protéines | 73 g de lipides | 46 g de glucides

Fondue de viande sud-américaine

Écrasée de patates douces à l'ail grillé

Ingrédients

600 g	patates douces
2	gousses d'ail
1 cc	huile
100 g	beurre
	sel
	poivre
	noix de muscade
	fraîchement râpée

Préparation

Laver, peler les patates douces, les couper en dés grossiers et les cuire dans une grande quantité d'eau salée. Dans l'intervalle, peler et couper l'ail en lamelles, les faire dorer à la poêle dans de l'huile. Réserver. Égoutter les patates douces, ajouter le beurre, saler, poivrer et assaisonner de muscade, puis écraser à la fourchette jusqu'à l'obtention d'une purée crémeuse. Parsemer d'ail avant de servir.

Sauce à la noix de coco, au paprika fumé et au citron

Ingrédients

1	gousse d'ail
2 cs	chips de noix de coco
400 ml	lait de coco
1	citron bio, jus et zeste
	poivre
½ cc	paprika fumé en poudre
	flocons de piment
	sel

Préparation

Peler et trancher l'ail, le faire dorer à la poêle avec les chips de noix de coco sans ajouter de matière grasse. Réserver. Faire réduire le lait de coco, le zeste et le jus de citron, le poivre et le paprika en poudre de moitié dans une casserole. Saler, assaisonner de flocons de piment et servir chaud, parsemé de chips de noix de coco grillées.

Pesto de coriandre au yogourt et au chimichurri

Ingrédients

½	gousse d'ail
2 bouquets	coriandre
4 cs	huile d'olive
2 cc	jus de citron
3 cs	yogourt nature
	sel
	piment de Cayenne

Préparation

Peler et hacher l'ail, hacher grossièrement la coriandre. Ajouter les deux à l'huile d'olive et au jus de citron dans un bol de mixeur. Réduire grossièrement en purée à l'aide d'un mixeur plongeant. Incorporer le yogourt, saler et assaisonner de piment de Cayenne.

Sauce à la cacahuète, aux cacahuètes grillées et au citron vert

Ingrédients

1 cs	cacahuètes
½ cs	sucré
	gros sel
2,5 dl	eau de coco
2 cs	beurre de cacahuètes
½	piment rouge, en petits morceaux
½	citron vert bio, jus et zeste

Préparation

Hacher grossièrement les cacahuètes et les faire dorer à la poêle sans ajouter de matière grasse. Saupoudrer de sucre et laisser caraméliser en retournant régulièrement. Parsemer de gros sel et laisser refroidir. Dans une casserole à feu doux, faire fondre le beurre de cacahuètes dans l'eau de coco et remuer jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajouter le piment et le citron vert, parsemer de cacahuètes grillées et servir chaud.

Classique croustillant fondue bourguignonne

..... pour 4 personnes | Préparation env. 90 minutes | Temps de repos de l'huile env. 2 jours

S'il est vrai que la fondue de viande à l'huile est plutôt calorique, elle est aussi très riche en goût. Une croûte fine et délicate se forme en effet autour de la viande. Pour lui en laisser le temps, la viande n'est pas coupée en tranches, mais en dés.

La viande par personne env. 150 g

Rumpsteak de bœuf suisse	coupé en dés de 2-3 cm de côté (temps de cuisson selon les goûts, bleu, saignant ou à point), assaisonné de flocons de sel marin et de poivre en grains
Filet de porc suisse	coupé en dés de 2-3 cm de côté.
Filet d'agneau suisse	coupé en dés de 2-3 cm de côté.
Poitrine de poulet suisse	coupée en dés de 2-3 cm de côté.

L'huile

Ingrédients

env. 1 l	huile résistante à la chaleur (arachide, p. ex.)
2 brins	romarin
10	grains de poivre noir grossièrement concassés (dans un petit sachet en lin, un œuf ou un filtre à thé, p. ex.)

Préparation

Couvrir et laisser macérer le tout à température ambiante pendant 2-3 jours. Retirer le romarin et le poivre de l'huile avant de la chauffer.

Principe des deux assiettes

Donnez deux assiettes à chaque convive: l'une pour la viande crue, l'autre pour les accompagnements et les sauces.

♥ Valeurs nutritives | 1 portion contient env.: 977 kcal | 42 g de protéines | 74 g de lipides | 32 g de glucides

Fondue bourguignonne

Pommes de terre sautées au romarin et au sel marin

Ingrédients

600 g	petites pommes de terre
2 cs	huile d'olive
2 brins	romarin
	sel marin

Préparation

Couper les pommes de terre en deux dans le sens de la longueur et les poêler à feu moyen dans l'huile d'olive pendant 10-12 minutes, en les retournant fréquemment. Ajouter le romarin 5 minutes avant la fin de la cuisson. Parsemer de sel marin et servir.

Salade et vinaigrette aux olives, au thym et aux oignons rouges

Ingrédients

1	petit oignon rouge
2 cs	olives vertes et noires dénoyautées
2 brins	thym
2 cs	vinaigre de vin rouge
	sel
	poivre
4 cs	huile d'olive
1	grande salade de chicorée ou similaire

Préparation

Peler l'oignon et le couper en fines rondelles, détailler les olives en fines tranches. Détacher les feuilles de thym des tiges. Mélanger le vinaigre avec les ingrédients préparés, saler et poivrer. Incorporer l'huile d'olive. Laver et essorer la salade, la couper en lanières et la mettre dans un saladier. Verser la vinaigrette dessus et mélanger avec précaution.

Mayonnaise au curry et aux flocons de noix de coco grillés

Ingrédients

1 cs	flocons de noix de coco
4 cs	mayonnaise
	sel
	poivre
1 cc	poudre de curry doux
1 trait	jus de citron

Préparation

Dorer les flocons de noix de coco à la poêle sans ajouter de matière grasse. Laisser refroidir. Ajouter le sel, le poivre et la poudre de curry à la mayonnaise et mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonner de jus de citron. Saupoudrer des flocons de noix de coco et servir.

Dip à la tomate, aux oignons de printemps et aux pignons de pin

Ingrédients

2	oignons de printemps
1 cs	pignons de pin
1 cs	huile d'olive
3	grosses tomates
2 cc	sucré
	sel

Préparation

Débiter les oignons de printemps en rondelles et les faire revenir légèrement dans l'huile d'olive avec les pignons de pin. Couper grossièrement les tomates, ajouter le sucre et laisser mijoter à feu doux pendant 12-15 minutes en remuant de temps en temps. Saler et servir tiède.

Aïoli au citron et au poivre rose

Ingrédients

½	gousse d'ail
1 pincé	sel
4 cs	mayonnaise
2 cc	jus de citron
	grains de poivre rose, grossièrement écrasés

Préparation

Avec le plat de la lame d'un couteau, réduire l'ail et le sel en une pâte fine. Ajouter celle-ci à la mayonnaise et mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonner de jus de citron et de poivre rose.