

Merci  
de votre  
fidélité!

Une préférence pour  
les traditionnelles  
« cornettes  
à la viande  
hachée » ?

Aucun problème, car en janvier, vous recevrez gratuitement, en remerciement de votre fidélité, un paquet de cornettes Bschüssig à l'achat de 500 g de viande hachée dans de nombreuses boucheries USPV.



Dans la limite des stocks disponibles.

**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](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.foodstyling-splett.com](http://www.foodstyling-splett.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

Janvier 2020

# bon Appétit Délices d'Orient

Un voyage épicé au Proche-Orient.



Lexique des épices  
Vue d'ensemble des  
saveurs orientales. Page 4

Notre préférée  
Boulettes de viande hachée  
à la harissa et au zaatar. Page 8

# La différence est là

Jean-Daniel Staub,  
producteur de volaille à Cuarnens

À découvrir maintenant sur [viandesuisse.ch](http://viandesuisse.ch)



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



## Des recettes contre la nostalgie de pays lointains

*Chère lectrice, cher lecteur,*

En voyageant, on ne découvre pas seulement des paysages impressionnants et des cultures, mais aussi des plats exotiques, des saveurs inconnues et des habitudes alimentaires passionnantes. Mais que faire si aucun voyage ne se profile à l'horizon?

Eh bien, tout simplement cuisiner chez soi pour voyager au loin – pourquoi pas jusqu'en Orient? Quatre billets vous attendent dans la rubrique recettes de ce numéro. Et pour vous permettre de conserver la vue d'ensemble sur ces nouvelles saveurs, nous avons rédigé un petit lexique des épices.

*Bon voyage et bon Appétit,  
vos bouchers suisses*



### Culture culinaire du Proche-Orient



#### Miser sur de l'agneau

L'agneau est le type de viande le plus consommé dans le monde arabe. Elle est soit cuite, soit grillée sous forme de Kebab.



#### Toujours à partager

En Orient, on ne mange souvent pas un plat par personne, mais on se partage de nombreux petits plats, nommés «mezze».



#### Manger avec les doigts

Au Proche-Orient, on mange souvent avec les doigts en s'aidant d'un pain plat et fin appelé Chubz.

# Mille et une saveurs

Quand on pense à un bazar arabe, on voit immédiatement des montagnes d'épices colorées. Et ce n'est pas un hasard, car les poudres, pâtes et racines exotiques sont des ingrédients indispensables à la cuisine orientale. Nous vous présentons les plus importantes et vous donnons quelques conseils d'utilisation.



## La cardamome verte

Les capsules renferment un arôme piquant et sucré qui accompagne aussi bien des desserts que des plats revigorants. La cardamome étant cueillie et séchée à la main, elle fait partie des épices précieuses. En cuisine, on utilise les capsules entières ou uniquement les graines noires qu'elles contiennent.

### Le rôtissage

Si vous utilisez des épices entières, leur saveur se déploiera encore mieux si vous les rôtissez légèrement dans une poêle avant de les cuisiner.



## Le cumin

Quasiment aucun plat de la cuisine proche-orientale ne saurait se passer de ces graines épicées. Leur ressemblance avec le carvi n'est qu'apparente, leur saveur étant très différente. Le cumin est légèrement piquant, avec un goût terreux et épicé. Les graines se ramollissent lors de la cuisson.



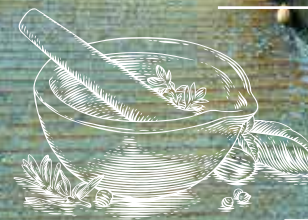
## La coriandre

Les délicates feuilles vertes à la saveur piquante et légèrement sucrée sont souvent utilisées comme garniture dans la cuisine proche-orientale. Les fruits, respectivement les graines de coriandre, par contre, ont une fine saveur citronnée et sont plus douces que les feuilles.



### Une question de goût

Les épices déjà moulues ont moins de goût. Il vaut la peine de les mouler soi-même ou de les utiliser entières lors de la cuisson.



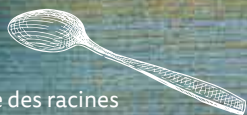


## Le gingembre

La racine réunit arômes de citron et fraîcheur piquante. Lors de l'achat, on reconnaît le gingembre frais à sa peau fine et lisse. On peut très facilement l'écraser au moyen d'un presse-ail. Ceux pour qui le gingembre est trop fort se rabattront sur son cousin: le galanga.

### À la cuillère

Pour enlever l'écorce des racines de gingembre, de curcuma ou de galanga, les racler avec une petite cuillère.



## Le curcuma

Une couleur intense! La racine donne leur belle couleur jaune aux currys, mais elle convainc également par sa saveur légèrement amère de noix. On utilisera une râpe fine pour la réduire en tout petits morceaux. Sans oublier de porter des gants jetables, car la racine déteint fortement.



## La harissa

La pâte corsée est originaire d'Afrique du Nord, mais elle est également utilisée au Proche-Orient. Elle se compose de piment et d'ail. Donc: à doser avec prudence.



## Le tahini

Rien que du sésame! Cette pâte est uniquement faite de graines de sésame moulues et d'huile de sésame. Le tahini est presque aussi important en Orient que l'huile d'olive en Italie. Il est utilisé pour des plats salés et des plats sucrés.



## Le baharat

Ce mélange d'épices est aux pays arabes ce que le curry est à l'Inde. Chaque famille possède sa propre recette. Les ingrédients principaux sont des grains de poivre et du piment, du paprika, des graines de coriandre, des clous de girofle, du cumin, de la cardamome, de la noix de muscade et de la cannelle. Le baharat entre également dans la composition du café arabe.



## Le zaatar

L'ingrédient principal de ce mélange d'épices est constitué de feuilles séchées d'hysope syrienne, un type de thym sauvage dont le goût rappelle celui de l'origan italien. On y ajoute du sésame, du sel et du sumac.



# Boulettes de viande hachée à la harissa et au zaatar

pour 4 personnes

## Ingrédients

600 g	viande hachée de bœuf suisse
1	échalote
1	gousse d'ail
	sel
1 grosse cc	harissa
1 cc	zaatar
	zeste finement râpé d'un citron bio
2 brins	persil
4 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
600 g	pommes de terre fermes à la cuisson
30 g	beurre
1 cc	graines de coriandre
¼ cc	poudre de curcuma
2	poivrons rouges
1	poivron jaune
1	oignon
	poivre noir du moulin
150 g	houmous

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

## Préparation

**1** | Peler l'échalote et l'ail, les hacher finement et les incorporer à la viande hachée. Assaisonner avec du sel, de la harissa, le zaatar et le zeste de citron. Hacher finement le persil, ajouter, mélanger soigneusement et former des boulettes de l'équivalent d'une cuillère à soupe. Dans une poêle, faire dorer les boulettes 2-3 minutes de tous les côtés à chaleur moyenne dans la moitié de l'huile. Continuer de les rôtir 6-8 minutes à feu doux en les tournant.


**2** | Laver les pommes de terre, les couper en lamelles et les faire dorer dans le beurre à température moyenne. Les tourner régulièrement et saler. Dès que les pommes de terre sont cuites, ajouter les graines de coriandre fraîchement écrasées et le curcuma en poudre. Bien mélanger et retirer du feu.


**3** | Entretemps, laver les poivrons, les couper en bouchées, peler l'oignon et le couper en lanières. Saisir l'oignon et les poivrons 8-10 minutes dans le reste de l'huile dans une autre poêle. Saler et poivrer. Ajouter les boulettes et laisser macérer 3-4 minutes.

**4** | Servir sur une assiette et accompagner de houmous.

Pour  
changer

Cette recette est également délicieuse avec de la viande hachée d'agneau.

 **Préparation**  
env. 50 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
628 kcal | 40 g de protéines  
34 g de lipides | 36 g de glucides

## Faire macérer

Le jour précédent, mariner le ragoût de bœuf avec le gingembre, la cannelle et la coriandre et laisser macérer une nuit au réfrigérateur.

# Tajine de bœuf avec lentilles aux abricots et safran

pour 4 personnes

## Ingrédients

800 g	ragoût de bœuf suisse
1 morceau	gingembre de la taille d'une noix
1	gousse d'ail
1	gros oignon
500 g	carottes (jaunes et oranges)
8	abricots secs
2	tomates
1 bâton	cannelle
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
½ sachet	brins de safran
½ cc	graines de coriandre, finement écrasées
3 dl	bouillon de bœuf
80 g	petites lentilles brunes
½ bouquet	coriandre fraîche

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

## Préparation

- 1 | Peler et hacher finement le gingembre, en frotter le ragoût de bœuf. Peler l'ail, peler et couper l'oignon en quatre. Laver et éplucher les carottes, les couper en tranches épaisses. Partager les abricots en deux. Laver les tomates, les couper en gros cubes.
- 2 | Dans une cocotte, faire revenir rapidement l'ail et le bâton de cannelle dans de l'huile à chaleur moyenne. Ajouter le safran et les graines de coriandre. Réchauffer rapidement. Incorporer le ragoût de bœuf et bien mélanger. Faire revenir 3-4 minutes. Ajouter le bouillon et laisser mijoter 1 heure à couvert à feu doux.
- 3 | Ajouter les tomates, les abricots et les lentilles et faire cuire encore 45-50 minutes en remuant de temps en temps.
- 4 | Saler et poivrer, garnir à volonté de feuilles de coriandre fraîchement déshiquetées.

Accompagner de boulgour assaisonné de harissa.



**Préparation**  
env. 35 minutes

**Mijotage**  
env. 2 heures



**Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
422 kcal | 50 g de protéines  
9 g de lipides | 29 g de glucides  
(sans le boulgour)

# Cuisse de poulet au baharat avec flageolets à l'orange

pour 4 personnes

## Ingrédients

4	cuisses de poulet suisse
3 cc	baharat
2	oignons blancs
2	oranges
1	grosse aubergine
	sel
	poivre du moulin
¼ cc	cumin, fraîchement concassé
½	citron, jus
1 cs	tahini
2 cs	yogourt
3 cs	huile d'olive
2 cs	raisins secs
300 g	flageolets du congélateur

## Préparation

**1** | Frotter les cuisses de poulet avec deux tiers du baharat et les saler. Peler les oignons et les couper en rondelles. Peler l'orange à l'aide d'un couteau bien aiguisé et couper la chair en rondelles.

**2** | Laver l'aubergine, la piquer tout autour avec une fourchette et la placer 30-35 minutes dans le four préchauffé à 250° C (four à air chaud 220° C). Sortir l'aubergine, la laisser refroidir un peu, la couper en deux, détacher la chair molle avec une cuillère. Assaisonner avec du sel, du poivre, du cumin et le jus de citron. Incorporer le tahini, le yogourt et un tiers de l'huile d'olive, réduire en purée au mixeur.

**3** | Dans une poêle, faire dorer les cuisses de poulet de tous les côtés à feu moyen pendant environ 5-6 minutes dans le reste de l'huile. Retirer la viande et la réserver. Ajouter les oignons dans l'huile de cuisson et les dorer. Incorporer les raisins secs, saler et poivrer. Faire caraméliser légèrement en remuant. Ajouter les flageolets et les rondelles d'orange.

**4** | Assaisonner de sel et de cumin. Ajouter les cuisses de poulet, mijoter à couvert 25-30 minutes à chaleur moyenne.


**5** | Parsemer à volonté du reste de baharat et servir avec la mousse d'aubergine.

Accompagner de pain plat.


## Nuit de repos

Le jour précédent, mariner les cuisses de poulet avec le baharat et laisser macérer une nuit au réfrigérateur.



 **Préparation**  
env. 60 minutes

**Mijotage**  
env. 35 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
508 kcal | 31 g de protéines  
28 g de lipides | 30 g de glucides  
(sans le pain plat)

De  
la saveur  
en plus

Demander les os au boucher et les cuire avec la viande. La sauce devient encore plus savoureuse ainsi.


# Jarrets d'agneau farcis à la viande hachée et aux pistaches

pour 4 personnes


## Ingrédients

- 4 jarrets d'agneau suisse d'env. 160-180 g, sans os (demander au boucher et les désosser)
- 200 g viande hachée d'agneau suisse
- 60 g pistaches
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- ¼ cc cumin, fraîchement concassé
- sel
- 2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL\*
- 2 gros oignons
- 500 g aubergines
- 600 g tomates
- 1 pincée piment en poudre
- 2 gousses de cardamome

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

 **Préparation**  
env. 25 minutes

**Mijotage**  
env. 90 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
514 kcal | 40 g de protéines  
31 g de lipides | 15 g de glucides  
(sans le riz au safran)

## Préparation

- 1 | Bien frotter l'intérieur et l'extérieur des jarrets d'agneau avec du poivre, les étaler sur le plan de travail, côté intérieur vers le haut.
- 2 | Hacher grossièrement les pistaches, peler l'échalote et l'ail et les couper en petits dés. Incorporer à la viande hachée d'agneau, saler, poivrer et assaisonner de cumin. Étaler régulièrement la viande hachée sur le côté intérieur d'un jarret d'agneau, fabriquer une roulade, l'attacher avec de la ficelle à rôti.
- 3 | Dans une cocotte, rôtir les jarrets d'agneau de tous les côtés à chaleur moyenne pendant 6-8 minutes. Sortir de la cocotte et réserver.
- 4 | Peler et hacher grossièrement les oignons. Laver les aubergines et les tomates et les couper en gros cubes. Faire revenir les oignons dans la graisse de cuisson, ajouter les aubergines, rôtir rapidement. Ajouter les tomates et laisser retomber rapidement. Assaisonner avec un peu de piment en poudre et deux gousses de cardamome écrasées. Ajouter les jarrets d'agneau et mijoter 80-90 minutes à chaleur moyenne. Ajouter un peu de liquide si nécessaire.
- 5 | Quand la viande est tendre, saler et assaisonner à volonté de cumin, servir immédiatement.

Accompagner de riz au safran.