

Concours:

TROIS COCOTTES LE CREUSET À GAGNER!

Le slow cooking vous tente, mais vous n'avez pas les bons ustensiles? Voici une chance de gagner l'une des trois cocottes Le Creuset d'une valeur de CHF 339.- chacune.

Pour participer, il vous suffit d'envoyer un e-mail avec votre nom et votre adresse avant le 26.3.2020 à: ernaehrung@proviande.ch

BONNE CHANCE!



Février/Mars 2020

bon Appétit TOUT DOUCEMENT

Saveur accrue grâce au «slow cooking».



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

Fini le fast-food!
Introduction au
«slow cooking». Page 4

Notre préférée
Pointe de poitrine
de veau mijotée. Page 8

*La différence
est là*

David Blanc,
maître boucher à Châtel-St-Denis

À découvrir maintenant sur viandesuisse.ch



**Viande
Suisse**

La différence est là.

Suisse. Naturellement.



LE TEMPS, GAGE DE SAVEUR

Chère lectrice, cher lecteur,

Aujourd'hui, tout doit aller vite, et les repas souvent aussi. Le fast-food, les plats cuisinés et les recettes ultrarapides ont de plus en plus la cote. Quant à nous, nous prônons le ralentissement. Mijoter, confire et cuire à basse température: dans notre pays, la tendance est au slow food.

Nous espérons que les quatre recettes de ce journal vous inciteront à passer plus de temps aux fourneaux, avec à la clé une viande juteuse et savoureuse.

bon Appétit, vos bouchers suisses

*Trucs et astuces
de votre boucher*



Délicieux précuits

Les plats en daube sont presque meilleurs si on les précuit et les réchauffe le lendemain.



Pas congelée

Il est important de ne pas utiliser de la viande ayant été congelée pour la cuisson à basse température. Elle pourrait en effet se dessécher en raison des altérations de sa structure cellulaire.



Bien chaudes

Quand vous cuisinez à basse température ou préparez un confit, chauffez en même temps les assiettes dans le four.

TOUT VIENT À POINT À QUI SAIT ATTENDRE

Notre suggestion pour la nouvelle année? Bye-bye fast-food, hello slow cooking! Car la cuisson lente confère une saveur exceptionnelle à la viande et permet à la cuisinière ou au cuisinier que vous êtes de vous détendre pendant la préparation.

Qu'est-ce que le slow cooking?

Comme son nom l'indique, il s'agit de faire cuire quelque chose lentement. Voici les trois méthodes de cuisson utilisées pour préparer la viande de cette manière:

1. MIJOTER

C'est-à-dire cuire dans un liquide. Pour cela, vous avez besoin d'une casserole lourde, par exemple en fonte, avec un couvercle. La longue cuisson rend les morceaux entremêlés tendres comme du beurre (voir Infobox).



2. CONFIRE

Ici également, on cuit dans un liquide, en l'occurrence de l'huile. Par ce mode de cuisson doux, l'huile transmet particulièrement bien les arômes des herbes ajoutées à la viande tout en lui conservant son jus.



3. CUIRE À BASSE TEMPÉRATURE

Se cuit à sec. Cette méthode convient particulièrement bien pour cuire à point des morceaux nobles. On ne peut pratiquement rien rater lors de la cuisson au four à 80° C, et la viande reste juteuse et tendre.

Des arguments en faveur du slow cooking

Pendant que la viande prend son temps pour cuire lentement, vous pouvez vous adonner à d'autres activités. Que vous prépariez les accompagnements, dressiez la table, vous entreteniez avec vos invités ou lisiez un livre: la viande cuit presque toute seule.

Quand on mijote ou confit de la viande, les arômes se transmettent particulièrement bien grâce à la longue durée de cuisson. De plus, ces deux méthodes de cuisson conviennent pour des morceaux avantageux, ce qui signifie beaucoup de saveur à bon prix.

Comment la viande s'attendrit-elle?

Fondamentalement, on distingue la viande riche en tissu conjonctif et la viande pauvre en tissu conjonctif. Le tissu conjonctif se compose de tendons et de ligaments qui ne s'attendrissent qu'après une longue cuisson. Plus précisément: le collagène fibreux du tissu conjonctif fond lentement et se transforme en gélatine molle. Vous pourrez savourer une viande tendre et juteuse après l'avoir laissée mijoter ou confire.

**GAGNER
UNE COGOTTE
MAINTENANT!**

Voir au verso.

LE RETOUR DES VACHES GRASSES!

Vous vous en souvenez peut-être: au début des années 2000, on parlait souvent des effets néfastes de la graisse. On préconisait d'en utiliser le moins possible, et elle devait être végétale. De nouvelles études prouvent que ce mot d'ordre n'a aucune valeur scientifique.

Graisse ≠ graisse

Dans l'alimentation, on distingue les acides gras saturés, monoinsaturés et polyinsaturés. Au début de la recherche, les acides gras insaturés étaient considérés comme de «bonnes» graisses et les acides gras saturés comme de «mauvaises» graisses. Il est désormais reconnu scientifiquement que le corps humain a besoin de tous les types d'acides gras. Ceux-ci sont présents dans des aliments d'origine végétale et animale.

Nous avons besoin de graisse

La graisse est une importante source d'énergie: avec environ 9 kcal par gramme, la valeur énergétique des graisses animale et végétale est identique. Par ailleurs, la graisse aide le corps à assimiler les vitamines A, D, E et K, diminue les fluctuations du taux de glycémie et contribue à maintenir le fonctionnement normal du cerveau. Les graisses procurent également une sensation naturelle de satiété. Enfin, notre organisme utilise la graisse comme un rembourrage, notamment pour protéger des organes comme les reins, et pour isoler le corps.

Une question de goût

Le gras n'est pas seulement un élément important d'une alimentation équilibrée, il sert également à renforcer le goût. Il libère des substances aromatiques lorsqu'il est chauffé. C'est pourquoi les morceaux de viande avec une belle marbrure ou un bord gras sont particulièrement savoureux.



ESCALOPE DE VEAU

Teneur en gras:	2%
Acides gras saturés:	29%
Acides gras monoinsaturés:	14%
Acides gras polyinsaturés:	29%



BLANC DE POULET SANS PEAU

Teneur en gras:	2,1%
Acides gras saturés:	30%
Acides gras monoinsaturés:	30%
Acides gras polyinsaturés:	40%



CÔTELETTE DE PORC

Teneur en gras:	10,4%
Acides gras saturés:	38%
Acides gras monoinsaturés:	10%
Acides gras polyinsaturés:	45%



ÉMINCÉ DE BŒUF

Teneur en gras:	1,5%
Acides gras saturés:	40%
Acides gras monoinsaturés:	20%
Acides gras polyinsaturés:	40%

Pointe de poitrine de veau mijotée et marinée au poivre

À POINT

Si vous utilisez un thermomètre à viande, plantez-le dans la partie la plus épaisse, sans toucher l'os. La température à cœur souhaitée est de 90° C.

pour 8 personnes

Ingrédients

2,5 kg	pointe de poitrine de veau suisse avec os
4	oignons
3	gousses d'ail
1 kg	légumes racines (p. ex. carottes, panais, persil tubéreux)
1	poireau sel
1 cs	poivre noir concassé
3 cs	vinaigre balsamique
5 dl	vin blanc
1 bouquet	thym

Préparation

1 | Sortir la pointe de poitrine de veau du réfrigérateur 1 heure avant de la cuisiner. Peler les oignons, l'ail et les légumes racines lavés. Laver le poireau et le couper en gros morceaux.

2 | Frotter la pointe de poitrine de veau avec du poivre, du sel et du vinaigre balsamique. La placer dans une grande cocotte plate avec les légumes préparés (ou utiliser la lèche-frite du four recouverte de feuille d'aluminium). Ajouter le vin blanc, parsemer généreusement de thym et mijoter à couvert dans le four préchauffé à 120° C à chaleur supérieure et inférieure pendant 4,5 à 5 heures. Arroser régulièrement avec le liquide de cuisson.

3 | Sortir le rôti du four et le laisser reposer à couvert pendant 10 minutes. Saler et poivrer à volonté, couper en tranches et servir avec les légumes cuits simultanément.

Accompagner de nouilles.



Préparation

env. 25 minutes

Cuisson au four

4,5 à 5 heures



Valeurs nutritives

1 portion contient env. :
505 kcal | 37 g de protéines
28 g de lipides | 13 g de glucides
(sans les nouilles)

Cou de porc mijoté dans du cidre et oignons

pour 4 personnes

Ingrédients

800 g	cou de porc suisse
3	pommes acidulées
2	gros oignons
1 cc	graines de piment de Jamaïque
1 cc	cumin
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
	sel
	poivre du moulin
6 dl	cidre de pommes
½ bouquet	thym citron

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

Préparation

1 | Sortir le cou de porc du réfrigérateur 1 heure avant de le cuisiner. Laver les pommes, retirer le cœur à l'aide d'un vide-pomme. Couper les pommes en tranches épaisses, peler les oignons et les couper en tranches épaisses. Concasser grossièrement le piment de Jamaïque et le cumin.


2 | Chauffer l'huile à feu moyen dans une cocotte. Saisir le cou de porc de tous côtés pendant 4 à 5 minutes. Sortir et réserver.

3 | Faire revenir rapidement les oignons et les pommes dans l'huile de cuisson. Ajouter le cou de porc, assaisonner de sel, de poivre, de piment de la Jamaïque et de cumin. Ajouter le cidre, laisser mijoter tout doucement à feu moyen et à couvert pendant 90 minutes.


4 | Retirer la cocotte du feu, parsemer de thym citron et laisser tirer le tout pendant 20 minutes à couvert.

5 | Couper la viande en portions, servir avec le jus de cuisson, les oignons et les pommes.

Accompagner de chou frisé à la crème et de Schupfnudeln.

 **Préparation**
env. 25 minutes

Mijotage
env. 110 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
585 kcal | 39 g de protéines
31 g de lipides | 35 g de glucides
(sans chou frisé et les Schupfnudeln)

LAISSER TIRER

La veille au soir, placer le cou de porc avec le piment de Jamaïque, le cumin et le cidre de pommes dans un récipient fermé et laisser mariner.

flat iron au romarin, confit à l'huile d'olive

pour 4 personnes

Ingrédients


- 1 steak flat iron de bœuf suisse, env. 650 g
- 2 gousses d'ail
- 2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
- sel
- 3 brins romarin
- 6 grains de poivre noir
- 1 bocal Weck avec couvercle d'env. 1 litre
- 5 dl huile d'olive

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


Préparation

- 1 | Sortir le flat iron du réfrigérateur 1 heure avant de le cuisiner et le couper en bouchées perpendiculairement aux fibres. Peler l'ail et le couper en tranches, effeuiller le romarin.
- 2 | Faire revenir les morceaux de flat iron 1 à 2 minutes à feu vif des deux côtés dans de l'huile de tournesol HO ou de l'huile de colza HOLL, assaisonner d'un peu de sel et disposer en couches dans un bocal Weck avec l'ail, le romarin et les grains de poivre.
- 3 | Remplir avec l'huile d'olive de manière à juste recouvrir la viande. Poser le couvercle sans le joint et les clips de fermeture sur le bocal et laisser mijoter pendant environ 3 heures dans le four préchauffé à 80° C.
- 4 | Sortir prudemment le bocal du four, retirer la viande, l'égoutter légèrement, saler et poivrer à volonté et dresser sur des assiettes préchauffées.

Accompagner de courge étuvée avec un peu de cannelle et d'huile utilisée pour confire et de pommes de terre rôties.

 **Préparation**
env. 20 minutes

Confire
env. 3 heures

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
393 kcal | 35 g de protéines
28 g de lipides | 0 g de glucides
(sans la courge et les pommes de terre rôties)

12 *bon Appétit*



NE PAS JETER!

L'huile peut être utilisée pour rôtir et aromatiser. La laisser refroidir, la passer au tamis et la laisser reposer une journée, puis écumer le jus de viande.



Aiguillette de bœuf

cuite à basse température avec sauge et bière

pour 6 personnes

Ingrédients

1,2 kg	aiguillette de rumpsteak de bœuf suisse
2 cs	graines de coriandre
33 cl	bière brune
1 bouquet	sauge
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
	sel marin
	poivre noir du moulin

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

Préparation

1 | Sortir l'aiguillette de bœuf du réfrigérateur 1 heure avant de la cuisiner. Concasser grossièrement les graines de coriandre et les mettre dans une petite casserole avec la bière. Faire réduire au tiers de la quantité initiale à feu moyen. Retirer du feu et laisser refroidir.

2 | Couper la sauge en lanières et incorporer.


3 | Pendant ce temps, placer une cocotte plate dans le four et préchauffer à 85° C.

4 | Chauffer l'huile dans une poêle et faire dorer l'aiguillette de bœuf à feu vif de tous les côtés pendant 3 à 4 minutes. Mettre dans la cocotte préchauffée et répartir régulièrement le mélange bière-épices par-dessus.


5 | Planter la pointe du thermomètre à viande au cœur de la partie la plus épaisse de l'aiguillette de bœuf.

6 | Placer le tout dans le four et cuire pendant environ 2 heures jusqu'à ce que la température à cœur de 55° C soit atteinte. Sortir l'aiguillette du four et la laisser reposer à couvert pendant 10 minutes. Couper en fines tranches à l'aide d'un couteau bien aiguisé et dresser sur des assiettes préchauffées. Parsemer de sel marin et de poivre fraîchement moulu.

Accompagner de carottes multicolores étuvées et de purée de pommes de terre.

 **Préparation**
env. 35 minutes

Cuisson à basse température
env. 2 heures

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
493 kcal | 39 g de protéines
35 g de lipides | 1 g de glucides
(sans les carottes et la purée de pommes de terre)