

Avril 2020

# bon Appétit

## LÉGER ET FACILE!

*Des plats délicieux avec  
de la viande pochée.*



### **Questions et réponses**

Ce qu'il faut savoir  
du pochage. Page 4

### **Notre préférée**

Poitrine de poulet à la chair à  
saucisse aux herbes. Page 8

*La différence  
est là*

pour Valentin Chappuis,  
éleveur de porcs à Lussery-Villars

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



**Viande  
Suisse**

La différence est là.

Suisse. Naturellement.



# POCHER PLUTÔT QUE COGITER



*Chère lectrice, cher lecteur,*

La viande est un aliment polyvalent, notamment parce qu'on peut la préparer de nombreuses façons différentes. Une méthode souvent oubliée est le pochage qui permet de cuisiner des plats délicieux et légers, avec de la viande juteuse et savoureuse.

Ce numéro regorge d'idées d'utilisation de cette méthode de cuisson. En plus de quatre délicieuses recettes, nous répondons aux questions que pose le pochage et donnons de précieux conseils. Il ne reste plus qu'à l'essayer!

*Bon Appétit,  
vos bouchers suisses*

## *Trucs et astuces de votre boucher*



### **Réutiliser**

Le liquide de pochage peut non seulement servir de base à une sauce, mais il fera également une délicieuse soupe.

.....



### **Saisir**

Si vous ne souhaitez pas renoncer aux arômes grillés, faites rapidement revenir la viande à feu vif après la cuisson.

.....



### **Demander conseil**

Vous vous demandez si un morceau de viande convient au pochage? Nous vous aiderons volontiers à faire votre choix!



# LES BASES DU POCHAGE

**Parions que vous avez déjà poché de la viande? Car réchauffer des saucisses de Vienne dans de l'eau c'est déjà du pochage. Mais il existe de nombreuses autres possibilités. Nous répondons à vos questions et vous donnons des conseils sur la manière de faire.**

## QU'EST EXACTEMENT LE POCHAGE?

On utilise souvent l'expression «laisser tirer» pour pocher. Pour ce faire, on met l'aliment à cuire dans un liquide chaud, mais pas bouillant. Grâce aux températures relativement basses, pocher fait partie des méthodes de cuisson douces qui ménagent les aliments.

## QUELS LIQUIDES CONVIENNENT AU POCHAGE?

Outre de l'eau, on peut pocher la viande dans du bouillon, un fond ou du vin. On obtient ainsi encore plus de saveur et le liquide peut ensuite servir de base à une délicieuse sauce.

## QUELLE DEVRAIT ÊTRE LA TEMPÉRATURE D'UN LIQUIDE DE POCHAGE?

Pour pocher, la température du liquide est nettement plus basse que pour bouillir (env. 98° C). La température idéale se situe entre 70 et 75° C. Le liquide ne doit en aucun cas bouillir, cela ferait perdre du jus à la viande. Un thermomètre s'avère utile pour contrôler la température.

## PEUT-ON ASSAISONNER UN LIQUIDE DE POCHAGE?

Des herbes et des épices permettent de donner encore plus de saveur à la viande. On ajoute traditionnellement du laurier, du thym, du romarin, des baies de genièvre ou des grains de poivre à un fond au début de la cuisson. Des oignons, de l'ail, des légumes racines et du poireau peuvent également apporter des saveurs supplémentaires.



# QUELS MORCEAUX DE VIANDE CONVIENNENT AU POCHAGE?

Le pochage est une méthode de cuisson convenant à des morceaux de viande tendre et maigre ou à des produits précuits. Les morceaux de viande suivants conviennent particulièrement bien:



POULET ENTIER



POITRINE DE POULET

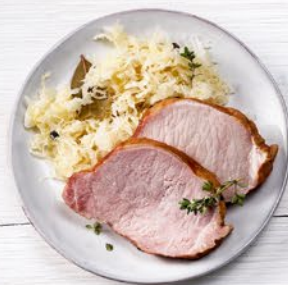


BOULETTES DE CHAIR À SAUCISSE



PALETTE FUMÉE

FILET DE BŒUF, DE VEAU ET DE PORC



CARRÉ DE PORC FUMÉ



BOULETTES DE VIANDE HACHÉE



SAUCISSES

## COMMENT METTRE LA VIANDE DANS LE LIQUIDE DE POCHAGE?

On peut mettre les saucisses directement dans le liquide. Pour de la viande en morceaux, on recommande de les attacher au moyen de ficelle à rôtir à une cuillère en bois qu'on place par-dessus la casserole, de manière à ce que la viande flotte dans le liquide. Elle cuit ainsi de façon homogène et ne descend pas au fond de la casserole où le liquide est plus chaud.



## FAUT-IL TOUJOURS POCHER DANS UNE CASSEROLE?

On peut également pocher au four. À cet effet, on met la viande dans un plat résistant au four, une cocotte ou une marmite et la recouvre de liquide de pochage. Puis on règle la température du four à 75° C.

## QUELS SONT LES AVANTAGES DU POCHAGE?

Comme elle est cuite avec ménagement, la viande reste juteuse et tendre et conserve sa valeur nutritive. Si on ne fait pas saisir rapidement la viande après le pochage, on utilise que peu de graisse et la viande reste très digeste. Une viande cuite longuement dans le liquide de pochage ou même marinée au préalable dans ce liquide aura plus de saveur et, simultanément, conservera son goût propre.

## POCHER DES SAUCISSES

Les saucisses de Vienne, le boudin et les saucisses au foie peuvent être pochés simplement dans de l'eau. Pour les produits finis, comme les saucisses de Vienne, il s'agit plutôt de réchauffer que de cuire. La même règle s'applique: l'eau ne doit pas bouillir, sinon la peau de la saucisse éclate.

# Poitrine de poulet à la chair à saucisse aux herbes

pour 4 personnes

## Ingrédients

3	blancs de poulet suisse
1,5 l	bouillon de légumes
1	gousse d'ail
4	grains de poivre noir
1	échalote coupée en deux
1 bouquet	estragon
1 pied	bette
	sel
300 g	chair à saucisse de veau
1 bouquet	ciboulette hachée
½ bouquet	persil plat haché
500 g	asperges blanches
500 g	asperges vertes
3 cs	huile de colza
	poivre noir du moulin
1	citron
½ bouquet	cerfeuil
	ficelle de cuisine

## Préparation

**1** | Sortir la viande du réfrigérateur une heure avant de la cuisiner. Porter à ébullition le bouillon avec l'ail, les grains de poivre, l'échalote et la moitié du bouquet d'estragon. Couper le feu et laisser macérer.

**2** | Nettoyer la bette et blanchir 2-3 minutes les feuilles dans de l'eau bouillante salée. À l'aide d'un couteau, désépaissir les côtes. Étaler les feuilles de bettes sur un torchon de cuisine et les sécher un peu.

**3** | Mélanger la ciboulette et le persil à la chair à saucisse. Disposer 2-3 feuilles pour qu'elles se chevauchent légèrement, les recouvrir de chair à saucisse en laissant environ 5 mm de bord libre. Placer le blanc de poulet au centre et replier les feuilles par-dessus. Lier le tout avec de la ficelle de cuisine.


**4** | Chauffer le bouillon sans le faire bouillir. Ajouter les petits paquets de viande et les laisser mijoter 25 minutes juste sous le point d'ébullition. Ils doivent être bien couverts de liquide.

**5** | Laver, peler et couper les asperges blanches en biseau. Laver les asperges vertes, peler légèrement les extrémités et les couper également en biseau. Chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les asperges et les faire revenir 3-4 minutes. Saler et poivrer. Ajouter le jus de citron, hacher l'estragon restant et le cerfeuil et les incorporer. Retirer les paquets de poulet du bouillon, enlever la ficelle de cuisine et les disposer sur des assiettes préchauffées avec la salade d'asperges.


Accompagner de crêpes salées.

## VARIER L'ENVELOPPE

La farce peut aussi être enveloppée dans du chou pointu au lieu de feuilles de bette.

 **Préparation**  
env. 75 minutes

**Cuisson pochée**  
env. 25 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
308 kcal | 37 g de protéines  
10 g de lipides | 14 g de glucides  
(sans les crêpes salées)

# Pointe de grumeau de bœuf pochée au vin rouge

ENCORE  
PLUS LÉGER

L'aiguillette de rumpsteak de bœuf est une alternative maigre à la pointe de grumeau pour cette recette.

pour 4 personnes

## Ingrédients

800 g	pointe de grumeau de bœuf suisse
2	oignons rouges
5 dl	vin rouge sec
2	feuilles de laurier
6	grains de poivre noir
5	baies de genièvre
1	chou-fleur
	sel
	noix de muscade fraîchement râpée
3 cs	huile d'olive
	poivre du moulin
30 g	beurre froid
	papier sulfurisé

## Préparation

**1** | Peler les oignons, les couper en deux, les mettre dans un saladier avec le vin, le laurier, le poivre et les baies de genièvre. Ajouter la viande, bien mouiller, couvrir d'un film et laisser mariner toute la nuit au réfrigérateur.

**2** | Retirer la pointe de grumeau du liquide et porter celui-ci à ébullition dans une cocotte. Baisser le feu pour que le liquide demeure juste sous le point d'ébullition. Ajouter la viande et, si nécessaire, de l'eau jusqu'à ce qu'elle soit complètement recouverte.

**3** | Pocher au four préchauffé à 95° C pendant 6-7 heures.

**4** | Deux heures avant la fin de la cuisson, nettoyer le chou-fleur, saler, ajouter la muscade, arroser d'huile d'olive et emballer le tout dans du papier sulfurisé. Disposer dans un petit plat à gratin et mettre au four.

**5** | Dès que la viande est tendre, la sortir de la cocotte et la garder au chaud dans du film.

**6** | Verser le liquide à travers une passoire dans une casserole et le faire réduire des deux tiers à feu vif. Saler et poivrer. Incorporer le beurre en petits morceaux au fouet. Ne plus laisser bouillir.

**7** | Couper la viande en fines tranches et la servir avec le chou-fleur et la sauce sur des assiettes préchauffées.

Accompagner de pommes de terre sautées.



### Cuisson

env. 40 minutes

### Marinade

mariner toute la nuit

### Cuisson pochée

env. 7 heures



### Valeurs nutritives

1 portion contient env. :  
652 kcal | 44 g de protéines  
39 g de lipides | 8 g de glucides  
(sans les pommes de terre sautées)

# filet de veau poché sur lit de salade colorée

pour 4 personnes

## Ingrédients

- 1 filet de veau suisse d'env. 600 g
- 3 branches céleri
- 1 botte oignons de printemps
- Env. 1,5-2 l bouillon de légumes
- ½ bouquet thym
- ½ bouquet romarin
- 2 feuilles de laurier
- 6 grains de poivre noir
- 500 g carottes
- 1 échalote
- 2 cs huile de colza
- sel
- poivre du moulin
- 1 salade verte
- 150 g jeunes pousses de salade
- 2 cs graines de tournesol
- 1 bouquet persil plat
- 1 bouquet ciboulette
- 1 citron
- 2 cc miel
- 4 cs huile d'olive



**Cuisson**  
env. 1 heure

**Cuisson pochée**  
env. 20 minutes



**Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
495 kcal | 39 g de protéines  
26 g de lipides | 24 g de glucides  
(sans le pain au levain grillé)

## Préparation

**1** | Sortir le filet de veau du réfrigérateur une heure avant de le préparer. Nettoyer et débiter le céleri branche et les oignons de printemps en petits morceaux. Porter env. 1,5-2 l de bouillon de légumes à ébullition dans une casserole de taille adaptée au filet. Ajouter les légumes préparés, le thym et le romarin, le laurier et les grains de poivre. Baisser le feu et maintenir juste sous le point d'ébullition (environ 75° C).

**2** | Ajouter le filet de veau et le laisser cuire 20 minutes.

**3** | Pendant ce temps, peler les carottes et les couper en bouchées. Peler l'échalote, la couper en petits dés et la faire revenir à la poêle dans l'huile de colza jusqu'à ce qu'elle soit translucide. Ajouter les carottes et étuver 10-12 minutes en les retournant de temps à autre. Saler et poivrer.

**4** | À la fin du temps de cuisson, sortir le filet de veau du bouillon, l'emballer dans du film alimentaire et le laisser reposer. Verser 6 dl de bouillon dans une casserole et laisser réduire des deux tiers. Laver et essorer la salade. Dorer les graines de tournesol à la poêle sans ajouter de matière grasse. Hacher grossièrement la ciboulette et le persil.

**5** | Préparer une vinaigrette avec le bouillon réduit, le jus de citron, le sel, le poivre, le miel et l'huile d'olive. La mélanger délicatement aux carottes, aux herbes et à la salade.

**6** | Couper le filet de veau en tranches très fines, le disposer sur la salade et servir.

Accompagner de pain au levain grillé.



## ENIVRANT!

Pour un filet de veau particulièrement goûteux, l'arroser de Noilly Prat, l'emballer dans du film et le laisser mariner toute la nuit.

# Involtini de porc farcis aux herbes

pour 4 personnes

## Ingédients

- 8 petites escalopes de porc suisse d'env. 60 g chacune
- 2 oignons
- 150 g beurre
- sel
- poivre noir du moulin
- 1 bouquet persil plat
- 1 bouquet thym
- 1 bouquet marjolaine
- 2 brins romarin
- 2 bottes oignons de printemps
- 500 g champignons de Paris
- 1 l bouillon de légumes
- 2 jaunes d'œufs
- jus d'un demi-citron

## Préparation

**1** | Aplatisir les escalopes. Peler les oignons et les couper en petits dés. Les faire revenir à feu doux dans  $\frac{1}{2}$  du beurre jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Saler et poivrer. Hacher finement le persil, la moitié du bouquet de thym et la marjolaine et les ajouter. Faire chauffer quelques instants et réserver.


**2** | Saler et poivrer légèrement l'intérieur de la viande. Répartir uniformément le mélange d'oignons et d'herbes au milieu des escalopes et les rouler délicatement. Les fermer avec un cure-dent.

**3** | Laver les oignons de printemps et les couper en deux dans la longueur. Débiter les champignons en deux ou quatre selon la taille. Ajouter le tout au bouillon avec les herbes et porter à ébullition. Baisser le feu pour maintenir le bouillon juste sous le point d'ébullition. Ajouter les roulades de porc, couvrir et pocher 20 minutes.


**4** | Dans l'intervalle, faire fondre le beurre pour la sauce hollandaise. Verser les jaunes d'œufs dans un petit bol métallique. Assaisonner de sel, de poivre et de jus de citron. Ajouter 3 cs de bouillon de pochage, tenir le bol dans la vapeur de la casserole et fouetter jusqu'à obtenir une consistance mousseuse. Incorporer le beurre liquide goutte à goutte.

**5** | Retirer la viande du bouillon, la disposer sur des assiettes avec des oignons de printemps et des champignons et servir avec la sauce hollandaise.

Accompagner de riz et de salade.

 **Cuisson**  
env. 45 minutes

**Cuisson pochée**  
env. 20 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
573 kcal | 36 g de protéines  
42 g de lipides | 11 g de glucides  
(sans le riz et le salade)

TENDRE  
RÉGAL

Pour sublimer les involtini, on peut utiliser des escalopes de veau.



Chèques du boucher:

# OFFRIR DU PLAISIR



À l'occasion d'un anniversaire, d'une invitation ou juste comme ça: si vous souhaitez faire plaisir à vos amis ou à votre famille, offrez-leur des bons pour un délicieux morceau de viande ou sponsorisez leur prochaine grillade. On peut acheter et utiliser les chèques dans de nombreuses boucheries.

Plus d'informations sur:  
[sff.ch/cheques-du-boucher](http://sff.ch/cheques-du-boucher)



**Votre  
Boucherie  
Suisse.**  
Parfaite  
pour la viande  
et plus encore.



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



Viande Suisse  
aussi sur Facebook et  
Instagram.

**IMPRESSUM | Édition et rédaction:** Proviande, Viande Suisse, Berne, viandesuisse.ch | Union Professionnelle Suisse de la Viande UPSV, Zurich, upsv.ch, bonappetit.ch | **Recettes et Foodstyling:** Christian Spletstösser, Zurich, foodstyling-splett.com | **Photographie:** Jules Moser, Berne, jules-moser.ch | **Concept, mise en page et texte:** Polyconsult AG, Berne, polyconsult.ch  
Veuillez adresser vos remarques et souhaits à: Rédaction «bon Appétit», Proviande, Viande Suisse, case postale, 3001 Berne