

bon Appétit À table!

Délicieuse tavolata du grill.



À charbon ou à gaz?
Le grand duel des grils.

Page 4

Notre préférée
Côtes de bœuf
avec salsa et salade de pain. Page 12

Suisse. Naturellement.



Réussite garantie.



Votre poulet sera parfait: sur viandesuisse.ch, vous trouverez 56 tutos vidéo et photo qui expliquent pas à pas comment préparer correctement la viande. Du poulet au four à l'entrecôte à la poêle. À tester sans tarder!



La différence est là.

À table!

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous pouvons enfin à nouveau manger dehors ensemble! Que diriez-vous d'une tavolata italienne la prochaine fois? Il s'agit d'un repas décontracté, où chacun se sert directement dans les plats. Dans cette brochure, nous vous expliquons comment préparer une tavolata sur le grill.

Nous recommandons toute viande qui se partage facilement: de la côte de bœuf au poulet entier, en passant par des brochettes de viande hachée juteuse, les possibilités sont nombreuses. Des salades fraîches, des légumes et de la pizza du grill – et le festin familial est prêt!

*bon Appétit,
vos bouchers suisses*



Trucs et astuces de votre boucher



Séparer les aliments

Ne conservez jamais de la viande crue et de la viande cuite dans la même assiette et ne la touchez jamais avec les mêmes services.



Savoir-faire

Chaque morceau de viande doit être grillé de manière différente. Demandez-nous comment faire, nous vous conseillons volontiers!



Surprendre ses invités

Avez-vous déjà essayé des special cuts? Un flank steak possède une saveur incroyable et son prix est avantageux.

Gril contre gril

Authentique avec des braises et de la fumée ou plutôt moderne avec du gaz? Les avis divergent sur le barbecue. Le goût est identique, les experts sont assez unanimes à ce sujet: l'arôme grillé typique est principalement dû à la chaleur. Si la grille est suffisamment chaude, le gaz et le charbon de bois se valent.

Il y a cependant de bons arguments en faveur de l'une ou l'autre technique. Nous avons rassemblé les faits les plus importants sur cette page.

Les coûts d'acquisition

Le gril à charbon de bois l'emporte presque toujours en matière de prix d'achat. Les grils à gaz sont beaucoup plus chers.

Le temps de chauffage

Un gril à gaz chauffe en 10 minutes, tandis que le charbon de bois atteint la température optimale en 30 à 45 minutes.

Le dégagement de fumée

Un gril à charbon confère de fins arômes de fumée aux aliments grillés. Ceux-ci ne peuvent être obtenus qu'en associant une boîte de fumage à un gril à gaz.

La rentabilité

Le gaz de combustion est beaucoup moins cher qu'une quantité équivalente de charbon.

L'utilisation sur un balcon

Un gril à gaz produit moins de fumée et convient également pour les grillades en pleine ville.

Le contrôle de la cuisson

Un gril à gaz est généralement plus facile à utiliser pour les débutants – les grils à charbon de bois nécessitent un peu plus d'expérience.

La grillade en déplacement

Les petits grils à charbon en forme de boule sont plus faciles à transporter que la plupart des grils à gaz.

Le romantisme

Un feu ouvert est plus accueillant, alors qu'un gril à gaz plaira aux amateurs de technologie.



1

fricassée de porc marinée à la citronnelle et au citron vert

pour 4 personnes

Ingrédients

- 1,3 kg fricassée de porc suisse (avec os)
- 3 bâtons citronnelle
- 2 citrons verts bio
- 3 cs sauce soja douce
- ¼ cc flocons de piment
- 500 g tomates
- 150 g échalotes
- 1 gousse d'ail
- 30 g gingembre
- 1 piment rouge
- 40 g sucre brun
- 1 clou de girofle
- 1 graine de piment
- 1 cc graines de coriandre
- 3 cs vinaigre de vin blanc

Préparation

1 | Diviser la fricassée en portions de 2 ou 3 côtes, les mettre dans un plat. Écraser légèrement la citronnelle et la couper en fines tranches. Râper le zeste du citron vert, presser le jus et mélanger avec la citronnelle dans un bol. Ajouter la sauce soja et les flocons de piment. Frotter la fricassée de porc et mariner à couvert dans le frigo pendant la nuit.

2 | Pour le chutney, laver les tomates, les entailler en croix sur le dessus et les tremper 30 secondes dans de l'eau bouillante. Les sortir, les peler et les couper en gros cubes. Peler et hacher l'oignon et l'ail. Peler le gingembre et le hacher finement. Couper le piment rouge en deux et retirer les graines. Mettre les tomates, les échalotes, l'ail, le gingembre et le piment rouge dans une casserole avec le sucre, le clou de girofle, la graine de piment, la coriandre et le vinaigre, porter à ébullition puis laisser réduire pendant env. 35 minutes.

3 | Retirer la fricassée de la marinade, éponger et la griller à chaleur moyenne pendant 45-55 minutes, en la retournant souvent. Badigeonner régulièrement avec la marinade.

Servir avec les frites de patates douces.

Préparation
env. 25 minutes

Marinade
Mariner toute la nuit

Grillade
env. 55 minutes

Valeurs nutritives
1 portion contient env. :
642 kcal | 42 g de protéines
42 g de lipides | 22 g de glucides
(sans les frites de patates douces)



5

2

3

4

6

1

2

Poulet plat grillé à l'ail et au gingembre

pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 poulet suisse entier
- 6 feuilles de combava
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre de la taille d'une noix
- 2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
- 1 cc paprika en poudre fort
- poivre noir du moulin
- sel
- 800 g carottes
- 2 cs jus de citron
- 3 cs huile d'olive
- 1 cc miel liquide
- 4 brins menthe
- 30 g cacahuètes grillées et salées

Préparation


1 | Couper le dos du poulet en deux à l'aide d'un couteau aiguisé en laissant la poitrine attachée. Tailler les feuilles de combava en fines lanières. Peler et hacher finement l'ail et le gingembre. Ajouter aux feuilles de combava dans un petit bol. Ajouter l'huile de tournesol, la poudre de paprika, du poivre et du sel et mélanger. En frotter le côté peau du poulet et mariner à couvert 2-3 heures.

2 | Griller le poulet à chaleur indirecte modérée pendant env. 55 minutes, le retourner souvent.

3 | Éplucher et râper grossièrement les carottes. Dans un grand bol, mélanger le jus de citron avec l'huile d'olive, du sel, du poivre et le miel. Ajouter les carottes et bien mélanger. Détacher les feuilles de menthe, les hacher grossièrement. Hacher les cacahuètes et mélanger le tout à la salade de carottes.


4 | Découper le poulet et servir avec la salade de carottes.

Accompagner de pain au levain.

 **Préparation**
env. 25 minutes

Marinade
2-3 heures

Grillade
env. 55 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
530 kcal | 37 g de protéines
34 g de lipides | 16 g de glucides
(sans le pain au levain)

bon Appétit 11

3

Côte de veau entière au miel de lavande

pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 kg côte de veau suisse
- 500 g séré
- sel et poivre noir du moulin
- 1 cs jus de citron
- 2 brins basilic, feuilles finement hachées
- 3 brins romarin
- 2 poireaux, en morceaux de 12 cm
- 1 cs miel de lavande


Préparation


1 | Sortir la côte de veau du frigo 1 heure avant de la préparer. Assaisonner le séré avec du sel, du poivre, le jus de citron et le basilic.

2 | Assaisonner la viande avec du sel, du poivre et du romarin. Griller env. 25-30 minutes à chaleur moyenne. Retourner souvent. Griller les poireaux env. 6-8 minutes de tous côtés.

3 | Badigeonner la côte de veau de miel de lavande, caraméliser brièvement, laisser reposer à couvert 5-6 minutes.

Accompagner de rondelles de pommes de terre grillées.

 **Préparation** env. 1 heure

 **Valeurs nutritives** 1 portion contient env. : 592 kcal
51 g de protéines | 37 g de lipides | 12 g de glucides

12 bon Appétit

4

Gôtes de bœuf avec salsa et salade de pain

pour 4 personnes

Ingrédients


- 2 côtes de bœuf suisse d'env. 400 g chacune
- 30 g pignons de pin
- 1 bouquet coriandre et un de persil, hachés
- 1 cs tapenade verte
- 5 cs huile d'olive
- 2 cs jus de citron
- 400 g pain
- 5 tomates, en gros cubes
- 1 concombre, pelé et coupé en dés
- sel marin et poivre noir du moulin

Préparation

1 | Sortir la viande du frigo 1 heure à l'avance. Pour la salsa, faire dorer les pignons et les hacher. Mélanger avec la coriandre, la tapenade, trois cinquièmes de l'huile d'olive, la moitié du persil et du jus de citron.

2 | Griller des tranches de pain, couper en dés, mélanger avec les tomates, le concombre, le reste de l'huile d'olive, du jus de citron et du persil. Saler et poivrer.

3 | Griller la viande 8-10 minutes, le retourner une fois. Emballer et laisser reposer 4-5 minutes. Trancher, servir avec la salsa et la salade.

 **Préparation** env. 1 heure

 **Valeurs nutritives** 1 portion contient env. : 751 kcal
55 g de protéines | 34 g de lipides | 52 g de glucides

5

Pizza du grill avec salsiccia

pour 4 personnes

Ingrédients

- 500 g salsiccia de porc suisse
- 2 gousses d'ail, coupées en lamelles
- 1 échalote, finement émincée
- 1 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
- 600 g tomates cerises, coupées en deux
- sel et poivre noir du moulin
- ½ bouquet thym citronné, effeuillé
- 1 pâte à pizza (ronde étalée)
- 1 bocal cœurs d'artichaut, env. 145 g


Préparation


1 | Faire revenir l'ail et les échalotes dans l'huile chaude. Ajouter les tomates cerises. Faire évaporer pendant 2 minutes, assaisonner de sel, de poivre et de thym.

2 | Dérouler la pâte à pizza sur une planche farinée. Étaler le mélange de tomates dessus. Presser de petites boules de salsiccia hors de la peau et répartir sur la pâte. Couper les artichauts en deux et répartir sur la pâte.

3 | Assaisonner de poivre, placer sur la pierre à pizza préchauffée sur le grill, cuire 6-8 minutes jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.

Accompagner d'une salade verte.

 **Préparation** env. 45 minutes

 **Valeurs nutritives** 1 portion contient env. : 542 kcal
28 g de protéines | 29 g de lipides | 39 g de glucides

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

6

Brochettes de viande hachée grillées à l'ail et au basilic

pour 4 personnes

Ingrédients

- 600 g viande hachée de bœuf suisse
- 2 gousses ail finement haché
- 1 cc huile végétale
- 4 cs sauce barbecue
- 1 bouquet basilic
- sel et poivre noir du moulin
- 10 feuilles de salade
- 40 g noix de cajou rôties, hachées grossièrement

Préparation


1 | Peler l'ail, le faire dorer dans l'huile. Bien mélanger avec la viande hachée, la sauce barbecue, la moitié du basilic haché, du sel et du poivre.

2 | Former 8-10 petites saucisses épaisses et les piquer sur des brochettes en bois.

3 | Griller 8-10 minutes en les retournant. Répartir les brochettes sur la salade, parsemer de noix de cajou et du reste de basilic.

Accompagner de couscous.

 **Préparation** env. 30 minutes

 **Valeurs nutritives** 1 portion contient env. : 321 kcal
35 g de protéines | 17 g de lipides | 7 g de glucides

D'autres recettes sur viandesuisse.ch 13

A man in a green jumpsuit stands with his hands on his hips in front of a rustic wooden wall. The background shows a blurred landscape with green fields and a distant building.

«Aucun stress pour mes animaux.»

Valentin Chappuis laisse du temps à ses animaux. Du temps pour grandir, du temps pour manger, du temps pour jouer et pour s'ébattre. L'agriculteur engagé élève ses porcs d'une manière adaptée à leur espèce: ils disposent de suffisamment d'espace et, si possible, ne reçoivent que du fourrage provenant de sa propre ferme.

Ce positionnement proche de la nature est payant. Plus les animaux sont élevés et nourris correctement, plus leur viande est de bonne qualité. Nous avons voulu en avoir le cœur net: que fait l'éleveur de porc Valentin Chappuis pour le bien-être de ses porcs?

Beaucoup d'air frais

Valentin Chappuis détient ses animaux selon les normes SRPA (sortie régulière en plein air). Les porcs vivent en groupe, fouillent à leur guise dans de la paille et mangent quand ils le souhaitent.

Un bon fourrage

Les porcs de Valentin Chappuis ne reçoivent pas de fourrage génétiquement modifié – comme tous les animaux de rente en Suisse. Les antibiotiques et les hormones destinés à stimuler la croissance sont également interdits dans notre pays.

La différence est là

Comme ses porcs sont très actifs et peuvent se déplacer librement, leur croissance est plus lente. L'éleveur accepte volontiers cette situation, car la viande a ainsi une meilleure structure et est finement entremêlée.

Valentin Chappuis,
Éleveur de porcs à
Lussery-Villars

Pour en savoir plus sur la manière dont nos agriculteurs et nos bouchers se différencient: viandesuisse.ch/origine

Concours de dessin

Une garden-party avec Carnelli

Dessiner &
gagner!

Délaï de participation:
le 31 août 2020

Comment notre mascotte fait-elle la fête?

Carnelli a beaucoup à faire aujourd'hui: il organise une garden-party pour ses amis. Qui a-t-il invité? Qu'est-ce qui grésille sur son grill? Et où est la grande table pour ses invités? Dessine-le-nous et avec un peu de chance, tu gagneras l'un des nombreux super prix! Tu trouveras la feuille de dessin dans le magazine.

Les prix

- 1 x une trottinette Chilli Pro 5000
- 2 x un cerf-volant acrobatique
- 9 x une gourde Nikin en acier inoxydable

D'autres feuilles de dessin sont disponibles
auprès de ta boucherie ou sur bonappetit.ch



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



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



SUISSE
GARANTIE



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