

Septembre 2020

# bon Appétit Tour de Suisse



Un voyage culinaire à travers  
des régions appréciées de Suisse.

*La différence  
est là*

pour David Steier,  
boucher à Savognin

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



**Viande  
Suisse**

La différence est là.

Suisse. Naturellement.



## *Tour de Suisse avec nos bouchers-charcutiers*

*Chère lectrice, cher lecteur,*

2020 est une année particulière. Au lieu de vous envoler vers des contrées lointaines, vous serez nombreux à passer vos vacances en Suisse. Peut-être aurez-vous aussi envie de faire une excursion dans les Grisons, en Appenzell, dans le canton de Vaud ou en Suisse centrale.

Dans cette édition de «bon Appétit», quatre bouchères-charcutières et bouchers-charcutiers vous présentent des menus et des spécialités de viande typiques de ces régions appréciées. Ils vous expliqueront en personne à quoi ressemble leur métier aujourd'hui.

Accompagnez-nous pour un voyage culinaire à travers la Suisse.

*bon Appétit,  
vos bouchers suisses*



### *Conseils pique-nique*



#### **Sac isotherme**

Conservez vos délices dans un sac isotherme. La nourriture aura meilleur goût, de même que le schorle aux pommes, la bière ou le vin blanc.



#### **No plastic**

Utilisez de la vaisselle et des couverts réutilisables. Ils sont plus respectueux de l'environnement et accroissent le plaisir des pique-niques.



#### **Emballages naturels**

Quoi de mieux que des produits alimentaires fournissant eux-mêmes leur emballage? Œufs durs, concombre, melon, gendarme ou cervelas. N'oubliez pas votre couteau suisse!

# Jannis Venzin

La recette de Jannis Venzin se trouve à la page 6.

**Profession:** Boucher-charcutier, orientation Production

**Lieu:** Disentis

**Boucherie:** Mazlaria Venzin

**Je trouve que mon travail est:** Intense, varié, créatif.

**Mon prochain objectif:**

Formation complémentaire de chef d'exploitation carnée pour reprendre l'entreprise familiale.

**Une expérience particulière:**

J'ai terminé mon apprentissage comme meilleur apprenti de la volée du canton des Grisons et ai reçu le prix des mains de mon père, qui était déjà président de l'Association des Maîtres-Bouchers des Grisons à l'époque.

« Les tendances ont une influence croissante sur notre métier. C'est bien, car cela nous met au défi et stimule notre créativité. »

Dans ma profession, il n'y a pas deux jours qui se ressemblent. Je travaille dans une petite entreprise avec son propre abattoir et son propre magasin. J'éprouve beaucoup de satisfaction à pouvoir suivre l'entier du processus de production de la viande. J'aime le contact avec les agriculteurs et les animaux, mais aussi l'abattage, la transformation et la vente. C'est une sensation agréable de proposer aux clientes et clients de la viande provenant d'un élevage où la détention est conforme à l'espèce. Aujourd'hui, les clientes et clients veulent savoir d'où vient leur viande et ils aiment qu'on leur raconte son histoire. C'est exactement ce que nous leur offrons. Nos compétences sont recherchées. Je pense que la profession de boucher-charcutier a un avenir passionnant devant elle.

**Profession:** Bouchère-charcutière, orientation Commercialisation

**Lieu:** Gais

**Boucherie:** Spécialités de viande Breitenmoser

**Je trouve que mon travail est:** Créatif, diversifié, varié.

**Mon prochain objectif:**

Continuer à satisfaire les clientes et clients. Poursuivre ma formation.

**Une expérience particulière:**

Ma participation au Championnat suisse des jeunes bouchers et bouchères.

« J'aime beaucoup servir nos clientes et clients, leur donner des suggestions de menus ou des conseils de cuisine. J'apprécie l'estime dont ils font preuve à mon égard. »

Travailler avec des aliments m'intéresse. J'aime bien préparer la viande fraîche et la mettre en place pour la vente. J'aime installer le buffet et présenter notre viande de façon attrayante. Notre offre est devenue plus diversifiée, le choix est plus grand. Cela répond à une attente de nos clientes et clients. Ils s'interrogent aussi de plus en plus sur la provenance de la viande, la détention des animaux et les additifs que nous utilisons. La conscience écologique en matière d'emballages est également plus marquée. Nous prenons à cœur les besoins et les souhaits de nos clientes et clients lorsque nous créons de nouveaux produits et de nouvelles recettes. Mais j'aime aussi apporter mes propres idées.

# Sandra Rempfler

La recette de Sandra Rempfler se trouve à la page 8.

# Ragoût d'agneau au vin blanc avec chou, persil et oignons rôtis

Pour 4 personnes

## Ingédients

800 g	ragoût d'agneau suisse
2 cs	beurre à rôtir
4	oignons
2	gousses d'ail
2,5 dl	vin blanc sec
5 dl	fond de veau
2	feuilles de laurier
½ cc	cumin
	sel
	poivre noir du moulin
250 g	carottes
200 g	céleri
350 g	pommes de terre
200 g	chou
3 brins	persil
1 cs	farine
6 cs	huile

## Préparation


**1** | Faire revenir l'agneau par portions dans le beurre à rôtir. Éplucher la moitié des oignons et les couper en lanières, hacher l'ail. Ajouter les deux à la viande, faire revenir brièvement et mouiller avec le vin blanc et le fond de veau. Ajouter les feuilles de laurier et le cumin. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant env. 45 minutes, en remuant de temps en temps.

**2** | En attendant, laver, éplucher et couper en dés les carottes, le céleri et les pommes de terre. Laver le chou et le couper en lanières. Ajouter le tout à la viande et laisser mijoter pendant 30 minutes supplémentaires.


**3** | Pendant ce temps, éplucher et couper les oignons restants en rondelles, détacher le persil des tiges.

**4** | Tourner les rondelles d'oignon dans la farine, bien les tapoter et les faire dorer dans l'huile chaude à feu moyen pendant 5-6 minutes. Ajouter le persil, faire revenir jusqu'à ce qu'il soit croustillant et égoutter les deux sur du papier absorbant.

**5** | Dresser le ragoût d'agneau, ajouter les oignons rôtis et le persil et servir.

 **Préparation**  
env. 30 minutes

**Mijotage**  
env. 90 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
662 kcal | 44 g de protéines  
36 g de lipides | 27 g de glucides

6 *bon Appétit*



*Le conseil  
de Jannis*

### Du lard pour plus de pep

Des dés de lard rôtis et du vin rouge apportent une saveur encore plus prononcée.

# Cordon-bleu au jambon cru d'Appenzell

Pour 4 personnes

## Ingrédients

4	escalopes de cuisse de porc suisse d'env. 120 g chacune
100 g	jambon cru d'Appenzell, en fines tranches
100 g	carottes
100 g	poireau
100 g	fromage d'Appenzell en tranches (1 tranche par personne)
	sel
	poivre du moulin
3 cs	farine
2	œufs
2 cs	crème
env. 150 g	petit pain sec moulu
6 cs	beurre à rôtir
2 cs	câpres
2 brins	persil

## Préparation

1 | Sortir la viande du réfrigérateur 30 minutes à l'avance. Laver et éplucher les carottes, laver le poireau et couper les deux en très fines lanières.

2 | Ouvrir les escalopes, les placer dans un sachet en plastique et les aplatir à l'aide d'une poêle ou d'un maillet à viande jusqu'à ce qu'elles aient environ 2 mm d'épaisseur.


3 | Répartir le jambon cru d'Appenzell sur les escalopes. Répartir les lanières de légumes sur une moitié de chaque escalope. En faire de même avec les tranches de fromage. Refermer les escalopes et bien presser les bords. Saler et poivrer.


4 | Répartir la farine et le petit pain chacun sur une assiette plate. Mélanger les œufs et la crème dans une assiette creuse. Passer les escalopes une à une d'abord dans la farine, tapoter l'excédent, puis dans l'œuf et finalement dans le petit pain moulu. Bien presser pour faire adhérer la panure.

5 | Chauffer le beurre dans une poêle, réduire le feu et y faire revenir les cordons-bleus pendant environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Sortir la viande de la poêle et tamponner avec du papier absorbant.

6 | Tourner les câpres dans la farine, bien les tapoter et les faire revenir dans le beurre à rôtir pendant 2-3 minutes. Égoutter brièvement et servir avec du persil.

Servir avec des carottes étuvées au miel et des country fries.

 **Préparation**  
env. 40 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
688 kcal | 65 g de protéines  
33 g de lipides | 31 g de glucides  
(sans carottes ni country fries)

*Le conseil  
de Sandra*

### Pour une variante grisonne

Le jambon cru d'Appenzell peut facilement être remplacé par du mostbröckli ou de la viande séchée des Grisons.



# Elia Galliker

La recette d'Elia Galliker se trouve à la page 12.

**Profession:** Boucher-charcutier,  
orientation Transformation

**Lieu:** Vevey

**Boucherie:** Boucherie Stuby

**Je trouve que mon travail est:**  
Créatif, varié, intéressant.

**Mon prochain objectif:**  
Passer l'examen de chef d'exploitation carnée et acquérir plus d'expérience professionnelle.

**Une expérience particulière:**  
Dans mon métier, je vis chaque jour une nouvelle expérience.

« La transformation de la viande est passionnante. Je crois qu'il existe des possibilités infinies de développer des recettes et des produits. »

J'exerce ma profession avec une grande passion. Nous proposons presque chaque mois de nouvelles créations à nos clientes et clients, p. ex. des saucisses de saison. Je pense qu'il existe des possibilités infinies de développer des recettes et des produits. Nous répondons volontiers aux demandes spéciales de nos clientes et clients. Aujourd'hui, il est important pour les clientes et clients que nous utilisons le moins d'additifs possible. Et le bien-être des animaux est une priorité. Les consommateurs achètent plus consciemment et misent sur des produits régionaux. C'est pourquoi je suis convaincu que même les petites boucheries peuvent envisager l'avenir avec optimisme.

**Profession:** Bouchère-charcutière,  
orientation Commercialisation

**Lieu:** Einsiedeln

**Boucherie:** Boucherie de village Schnidrig

**Je trouve que mon travail est:**  
Varié, passionnant, utile.

**Mon prochain objectif:**  
Travailler dans mon métier et éventuellement suivre une formation complémentaire.

**Une expérience particulière:**  
Quand je donne « un bout de saucisse » aux enfants et que je vois comme ils sont heureux.

« Les clientes et clients sont plus conscients de l'endroit où ils font leurs achats et plus attentifs à la provenance de la viande. Ils préfèrent la viande de la région. »

J'aime beaucoup la viande. Et j'ai toujours trouvé magnifiques les plateaux de viande soigneusement disposés. Je voulais aussi être capable de faire cela. De plus, travailler avec un couteau m'intéressait. C'est pourquoi je suis devenue bouchère-charcutière. C'est une profession très variée et créative, en constante évolution. Il y a toujours de nouvelles tendances. Les special cuts sont à la mode en ce moment: grâce à des découpes particulières, d'anciens morceaux à braiser se transforment en de parfaites pièces à saisir rapidement telles que le flank steak ou le petit tender. On n'a jamais fini d'apprendre. Mais je n'aime pas seulement travailler avec la viande, j'aime aussi le contact avec les clientes et clients. Les conversations sont différentes chaque jour. Cela me plaît beaucoup.

# Sonja Kälin

La recette de Sonja Kälin se trouve à la page 14.



# Saucisson en croûte à la moutarde et à l'estragon

Pour 4 personnes

## Ingrédients


- 1 saucisson vaudois IGP de porc suisse
- 1 pâte feuilletée rectangulaire, étalée
- 3 cs moutarde gros grains
- 1 bouquet estragon
- 1 œuf
- 120 g lentilles beluga
- 1 carotte
- 1 branche céleri
- 1 échalote
- 4 cs huile d'olive
- sel
- poivre noir du moulin
- 2 cs vinaigre de vin blanc
- 2 cc miel

## Préparation


- 1 | Cuire le saucisson pendant 35 minutes dans de l'eau frémissante, le sortir et le laisser refroidir un peu, puis enlever la peau.
- 2 | Dérouler la pâte feuilletée et la tartiner de moutarde en laissant un bord de 2-3 cm tout autour. Parsemer d'estragon. Déposer le saucisson au centre de la pâte. Battre l'œuf et en badigeonner les bords. Rabattre la pâte feuilletée sur le saucisson, bien presser les bords et badigeonner le dessus d'œuf.
- 3 | Faire cuire au four préchauffé à 180° C pendant 30-35 minutes jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.
- 4 | En attendant, cuire les lentilles selon les instructions de l'emballage. Laver et éplucher les carottes et le céleri, éplucher les échalotes et couper le tout en petits dés. Faire revenir à feu doux pendant 3-4 minutes dans de l'huile d'olive. Incorporer les lentilles égouttées, saler et poivrer. Ajouter le vinaigre et le miel, bien mélanger le tout, retirer du feu et laisser tirer.

- 5 | Sortir le saucisson en croûte de pâte feuilletée du four, le couper en portions et servir avec la salade de lentilles.

Accompagner d'une salade verte.

 **Préparation**  
env. 1 heure

**Cuisson**  
env. 35 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
973 kcal | 30 g de protéines  
73 g de lipides | 46 g de glucides  
(sans salade)



*Le conseil  
d'Elia*

**Une petite touche crémeuse**  
Servir avec de la crème fraîche  
froide assaisonnée de poivre.

# Ragoût de viande hachée au fromage frais, thym et citron

Pour 4 personnes

## Ingédients

- 500 g viande hachée de bœuf suisse
- 2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL\*
- 500 g poireau
- 1 gousse d'ail
- 1 cc paprika doux en poudre
- 1 l bouillon de légumes
- 250 g fromage frais
- 1 citron bio (zeste finement râpé)
- 3 brins thym citronné
- poivre noir du moulin
- sel

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

## Préparation


1 | Dans une cocotte, faire revenir la viande hachée à feu vif dans l'huile chaude pendant env. 5 minutes. Laver les poireaux et les couper en rondelles, hacher grossièrement l'ail. Ajouter le tout à la viande hachée et faire cuire pendant 3 minutes.


2 | Réduire le feu, ajouter le paprika en poudre et mouiller avec le bouillon. Laissez mijoter doucement pendant 12-15 minutes à couvert.

3 | Incorporer le fromage frais et bien mélanger. Ajouter le zeste de citron et le thym et faire cuire encore 3-4 minutes.

4 | Assaisonner généreusement avec du poivre, saler légèrement si nécessaire et servir.

Accompagner de baguette grillée.

 **Préparation**  
env. 30 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
507 kcal | 37 g de protéines  
35 g de lipides | 9 g de glucides  
(sans baguette)

Le conseil  
de Sonja

Remplacer le bœuf par de l'agneau

Le plat est également délicieux avec de l'agneau haché.








# Viens nous rendre visite!

Tu veux savoir à quel point la profession de bouchère-charcutière ou de boucher-charcutier est variée? **Alors, contacte-nous et fais un stage!** Nous nous réjouissons de faire ta connaissance!

Sur [sff.ch/membres](https://sff.ch/membres) toutes les entreprises formatrices sont marquées d'une .

Tu trouveras également des histoires, des news et des événements passionnants concernant la formation sur [swissmeatpeople.ch](https://swissmeatpeople.ch), [facebook.com swissmeatpeople](https://facebook.com/swissmeatpeople) ou [instagram.com/swiss\\_meat\\_people](https://instagram.com/swiss_meat_people).



**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