

# bon Appétit

## Le sel, bon à tout faire

*Un exhausteur de goût naturel si polyvalent.*



**Avant ou après?**

Quand saler  
la viande. **Page 4**

**Notre préférée**

Roastbeef en  
croûte de sel. **Page 8**

Suisse. Naturellement.



# Pour des rôtis bien réussis.



Sur [viandesuisse.ch](http://viandesuisse.ch), vous trouverez 56 tutos vidéo et photo qui expliquent pas à pas comment préparer correctement la viande. Du rôti de bœuf au four à la côtelette de porc à la poêle. À tester sans tarder!



La différence est là.

## Le sel, une question de goût

Chère lectrice, cher lecteur,

On sait que les goûts varient, mais tout le monde est d'accord pour dire que la viande doit être salée. Les esprits se divisent quant à savoir quand, comment et avec quel sel la viande doit être assaisonnée.

Une question revient régulièrement: faut-il saler la viande avant ou après sa préparation? La bonne réponse est: cela dépend. Vous en apprendrez davantage dans les pages qui suivent. Nous vous présentons également deux méthodes de salage raffinées: la croûte de sel et la saumure. Nous vous décrivons en outre les différents types de sel en spécifiant pour quelles pièces de viande ils conviennent. Cela rendra vos plats encore plus délicieux.

*Bon Appétit,  
vos bouchers suisses*



### Trois faits sur le sel



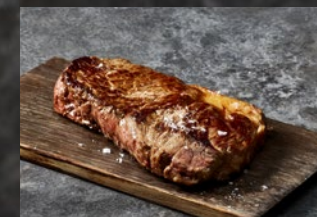
#### Se conserve éternellement

Le sel pur (sans épices, etc.) a une durée de conservation illimitée et ne contient aucun composant susceptible d'être altéré par des bactéries ou des moisissures.



#### À stocker à l'abri de l'air

Le sel emmagasine l'humidité de l'air et peut donc s'agglutiner. C'est pourquoi nous vous recommandons de le stocker dans des récipients hermétiques.



#### Un minéral important

Le sel de cuisine raffiné est un minéral essentiel: le chlorure de sodium. Les sels naturels contiennent en plus du calcium, du magnésium, du potassium, du fer ou du zinc.

# Saler correctement est une question de temps

La viande se dessèche-t-elle quand on la sale avant de la cuisiner?  
Oui et non, cela dépend du moment.

## 1. La question

Vous avez probablement déjà entendu dire que l'on ne devrait pas saler la viande avant de la cuisiner, que cela la rendrait coriace ou la dessécherait. Est-ce exact?

## 2. La réponse

Le sel retire l'eau des aliments. Quand vous parsemez la viande de sel, elle commence à perdre du jus après quelques minutes déjà. Il n'est cependant pas faux de saler la viande avant de la cuisiner.

## 3. L'explication

Environ une heure après le salage, il s'amorce un processus au cours duquel l'eau qui a déjà fui et le sel qui s'y est dissous retournent lentement dans la viande. Le sel s'y répand uniformément, et votre viande est ainsi salée à cœur.

## Salage raffiné

### Mijoter dans une croûte de sel

Pour cette manière de faire, on mélange plusieurs kilos de gros sel de table avec un peu d'eau et de blanc d'œuf. Dans un moule, on enrobe la viande assaisonnée mais non salée de tous côtés avec le mélange de sel et on la fait cuire au four. Elle reste ainsi particulièrement juteuse. Vous trouverez la recette correspondante à la page 8.

### Un bain de saumure

La saumure est un mélange d'eau et de sel dans lequel on fait macérer de la viande: cette dernière est ainsi assaisonnée à cœur et ne se dessèche pas pendant la cuisson. Les morceaux maigres qui doivent être bien cuits – comme les blancs de poulet ou le filet de porc – restent beaucoup plus juteux. Vous trouverez la recette correspondante à la page 10.

## 4. En conclusion

Le temps détermine si vous devez saler la viande avant ou après la cuisson. Si vous avez le temps de laisser agir le sel, salez votre viande à l'avance. Sinon, faites-le après.

## 5. Notre conseil

Plus le morceau de viande est grand, plus il faut laisser le sel agir longtemps. Vous pouvez saler un rôti entier 24 heures à l'avance, alors que quelques heures suffisent pour un steak. Nous recommandons de toujours saler les petits morceaux, comme les escalopes, l'émincé ou la viande hachée, après la cuisson.

# Il y a sel et sel

**On pourrait penser que le sel a toujours la même saveur, mais il n'en est rien. La teneur en minéraux et même la taille des grains ont une influence sur le goût. Nous vous présentons ici différents types de sel.**

Globalement, il existe deux manières de récolter du sel: soit on l'extrait de l'eau de mer, soit de la roche. Il y a des millions d'années, le sel s'est déposé dans des couches rocheuses après

l'évaporation d'océans entiers. On parle alors de sel gemme qui représente environ 70% de tous les sels de table.



## Sel alimentaire, sel de cuisine ou sel de table

Il s'agit généralement de sel gemme qui a été raffiné et purifié. On en produit également en Suisse. Pour prévenir l'apparition de carences, on ajoute de l'iode, du fluor ou de l'acide folique au sel selon le produit.

## Fleur de Sel

Ce sel doux provient principalement des marais salants de la côte méditerranéenne.

L'eau de mer s'évapore à ciel ouvert jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une croûte de sel.



## Sel marin

Ce sel est également obtenu par évaporation d'eau de mer. Contrairement à la fleur de sel, un processus industriel permet de le nettoyer, de le sécher et de le tamiser.



## Sel de l'Himalaya

Le sel de l'Himalaya doit sa couleur rose à l'oxyde de fer. En fait, ce sel gemme n'est pas extrait dans l'Himalaya, mais dans la Salt Range pakistanaise. Par rapport au sel de table, il a un goût plus intense.

## Sel de bambou

Pour fabriquer du sel de bambou, on remplit une tige de bambou de sel marin, on la ferme avec de l'argile et on la fait brûler sur un feu ouvert. Le produit final est un sel très basique de consistance poudreuse.

## Sel d'Hawaï

Le sel d'Hawaï est un sel marin produit comme la fleur de sel. L'ajout de charbon actif produit du sel hawaïen noir, également appelé sel de lave. Il a léger goût de noisette et est plus doux que le sel de mer normal.



## Quel sel pour quelle viande?

Pour des plats en daube tels qu'un ragoût ou des petites pièces de viande telles que des saltimboccas ou des médaillons, on utilise de préférence du sel finement moulu. Les petits cristaux de sel se dissolvent rapidement et la salinité se répand uniformément.

En revanche, on peut saler de plus grandes pièces de viande telles que des steaks ou des rôtis avec du gros sel marin ou de la fleur de sel. Fraîchement saupoudrée sur le dessus, celle-ci donne un effet croquant supplémentaire.

# Roastbeef en croûte de sel à la sauce miel-moutarde

pour 6 personnes

Version  
de luxe

Utiliser du filet de bœuf  
au lieu de roastbeef.

## Ingrédients

800 g	roastbeef de bœuf suisse, sans gras
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
2 kg	gros sel marin
40 ml	eau
1	blanc d'œuf
1 bouquet	thym citron
1	oignon
60 g	beurre
2 dl	vin blanc sec
3 cs	moutarde
1 cs	miel liquide

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

## Préparation

1 | Sortir le roastbeef du frigo 1 heure avant de le préparer.

2 | Faire chauffer l'huile à feu vif dans une poêle. Y saisir le roastbeef de tous côtés pendant 4-5 minutes. Sortir la viande de la poêle et poivrer généreusement.


3 | Mélanger soigneusement le sel marin avec l'eau et le blanc d'œuf battu. En étaler un tiers comme fond au milieu d'une plaque de cuisson. Placer le roastbeef dessus, parsemer la viande de thym citron. Recouvrir le tout uniformément avec le reste du mélange à base de sel et presser légèrement.


4 | Faire cuire dans le bas du four préchauffé à 180° C (four à air chaud 160° C) pendant 35 minutes.

5 | Pendant ce temps, peler et hacher finement l'oignon. Faire chauffer le beurre dans une petite casserole, y faire revenir l'oignon haché jusqu'à ce qu'il devienne translucide et déglacer avec du vin blanc. Porter brièvement à ébullition, ajouter la moutarde et le miel et poivrer. Réserver au chaud.

6 | Sortir la plaque du four et laisser reposer pendant 10 minutes. Casser la croûte de sel, retirer le roastbeef, le couper en tranches et le dresser sur des assiettes préchauffées avec la sauce miel-moutarde.

Accompagner de pommes de terre rôties et de salade.

 **Préparation**  
50 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
373 kcal | 30 g de protéines  
24 g de lipides | 5 g de glucides  
(sans pommes de terre rôties  
et salade)

# Cuisse de poulet saumurée sur lit de poireaux

pour 4 personnes

## Ingédients

- 4 cuisses de poulet suisse
- 1 morceau gingembre, d'env. 3 cm de long
- 2 gousses d'ail
- 2 tiges citronnelle
- 4 poireaux
- poivre noir du moulin
- 1 cc paprika en poudre fort

### Pour la saumure:

- 1 l eau\*
- 20 g sel

\* Pour une plus grande quantité d'eau, s'assurer que la teneur en sel de l'eau est de 2%.


## Préparation

- 1 | Mettre les cuisses de poulet dans un grand bol et verser de la saumure à 2% par-dessus. Utiliser assez de saumure pour que les cuisses de poulet soient bien couvertes, puis les laisser reposer pendant 35-40 minutes.
- 2 | Entretemps, peler le gingembre et l'ail et les couper en fines lamelles. Écraser légèrement la citronnelle avec le plat du couteau et la couper en fines rondelles. Laver les poireaux et les couper en deux dans le sens de la longueur.
- 3 | Garnir une plaque de papier sulfurisé. Placer les poireaux côte à côte en son milieu. Retirer les cuisses de poulet de la saumure, les tamponner avec du papier absorbant et les disposer sur le poireau, la peau vers le haut. Assaisonner les cuisses de poulet avec du poivre et du paprika en poudre. Les parsemer de gingembre, d'ail et de citronnelle.
- 4 | Faire cuire au four préchauffé à 180° C pendant 30-35 minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien croustillant.


Accompagner de risotto au citron.

## Version rapide

Avec des blancs de poulet – 20 minutes dans la saumure suffisent alors.

 **Préparation**  
env. 40 minutes

**Rôtir au four**  
env. 35 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
347 kcal | 31 g de protéines  
21 g de lipides | 6 g de glucides  
(sans risotto au citron)

# Cou de porc au sel aux épices sur lit d'oignons

pour 6 personnes

## Ingédients

800 g	cou de porc suisse
3 cs	huile d'olive
2 cc	graines de fenouil
1 cc	poivre noir en grains
3 brins	marjolaine
1	citron bio
1 cc	flocons de piment
2 cc	fleur de sel
800 g	oignons
4 dl	vin blanc sec

## Préparation

1 | Frotter le cou de porc de tous les côtés avec de l'huile d'olive. Piler grossièrement les graines de fenouil et les grains de poivre dans un mortier. Effeuillez les tiges de marjolaine, prélever le zeste de citron à l'aide d'un zesteur. Mélanger le tout avec les flocons de piment et le sel marin.

2 | En frotter la viande de tous les côtés, puis la mettre dans un bol. Laisser mariner à couvert pendant 24 heures au réfrigérateur.

3 | Sortir le cou de porc du réfrigérateur 1 heure avant de le cuisiner. Éplucher les oignons et les découper en tranches de 2 cm d'épaisseur. Beurrer un plat allant au four, y mettre les rondelles d'oignon, ajouter le vin blanc et placer le cou de porc dessus.

4 | Faire cuire dans le four préchauffé à 180° C (four à air chaud 170° C) pendant 55-60 minutes.


5 | Sortir la viande du four et la laisser reposer à couvert pendant 10 minutes. Couper le cou de porc en tranches, servir avec les oignons et le jus de cuisson.

Accompagner de purée de pommes de terre au céleri.

Pour les  
gourmets


Essayer cette recette avec  
du gigot d'agneau.



 **Préparation**  
env. 25 minutes

**Marinade**  
24 heures

**Rôtir au four**  
env. 60 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
419 kcal | 27 g de protéines  
25 g de lipides | 10 g de glucides  
(sans purée de pommes de terre  
au céleri)

*Du lard pour plus de pep's*

Pour une saveur plus marquée, envelopper le quasi de veau avec du lard après l'avoir badigeonné de moutarde.

# Quasi de veau sur lit de sel à la moutarde et chutney d'abricots

pour 4 personnes

## Ingédients

650 g	quasi de veau suisse
300 g	gros sel marin
	poivre noir du moulin
	sel
1 bouquet	estragon
3 cs	moutarde gros grains
500 g	abricots
1 morceau	gingembre, d'env. 1 cm
2 cs	eau
½ cc	graines de coriandre
1	anis étoilé
2 cs	sucre
1 cc	flocons de piment
2 cs	vinaigre de vin blanc

## Préparation


1 | Sortir le quasi de veau du frigo 1 heure avant de le préparer. Répartir le sel marin sur une petite plaque de cuisson, y déposer le quasi et assaisonner généreusement avec du poivre et un peu de sel. Effeuillez les tiges d'estragon, hacher grossièrement les feuilles, les mélanger avec la moutarde et étaler uniformément le tout sur la viande. Réserver.

2 | Entailler légèrement les abricots en plusieurs endroits à l'aide d'un couteau aiguisé. Les plonger dans de l'eau bouillante pendant 1 minute, refroidir sous l'eau froide et retirer la peau. Couper les abricots en deux, retirer les noyaux et hacher la chair. Peler le gingembre. Le mélanger avec les abricots, l'eau, la coriandre, l'anis étoilé, le sucre, les flocons de piment et le vinaigre et porter le tout à ébullition. Laisser mijoter pendant environ 15 minutes, en remuant de temps en temps. Réserver.


3 | Glisser la plaque de cuisson avec le quasi de veau dans le four préchauffé à 180° C (four à air chaud 160° C) et cuire pendant 40 minutes. Sortir la viande et la laisser reposer 10 minutes à couvert.

4 | Couper la viande en fines tranches et servir avec le chutney d'abricots tiède.

Accompagner de poireau braisé et de polenta.

 **Préparation**  
env. 35 minutes

**Rôtir au four**  
env. 40 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
281 kcal | 39 g de protéines  
5 g de lipides | 20 g de glucides  
(sans poireau braisé et polenta)



# Votre opinion compte pour nous!

Nous voulons constamment améliorer «bon Appétit». Pour cela, nous avons besoin de vous, nos lectrices et lecteurs. Faites-nous savoir

- ce que vous aimez dans «bon Appétit»;
- ce qui vous manque;
- ce que vous feriez différemment.

Participez à notre enquête sur [viandesuisse.ch/enquete](http://viandesuisse.ch/enquete)

Avec un peu de chance, vous gagnerez l'un des dix carnets de chèques du boucher d'une valeur de CHF 50.-.



Enquête

Tirage au sort de 10 x CHF 50.-

**Q+**  
**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