

# bon Appétit

## Petits amuse- bouche de Noël

Des idées d'apéritif originales  
pour les fêtes.



### **Viande suisse**

Le bon choix pour une  
bonne raison. [Page 4](#)

### **Notre préférée**

Shot de potiron chaud  
à la viande des Grisons. [Page 8](#)

Suisse. Naturellement.



SUISSE  
GARANTIE

# L'amuse-bouche suivant.



Pour vous distinguer aussi après l'apéritif: sur [viandesuisse.ch](http://viandesuisse.ch), vous trouverez de nombreuses recettes délicieuses pour les fêtes et des instructions pas à pas simples. De quoi réussir à coup sûr votre chateaubriand ou filet en croûte. À tester sans tarder!



La différence est là.

# Un apéritif peut être si savoureux

## Chère lectrice, cher lecteur,

Un apéritif est toujours le bienvenu. Durant cette période de l'avent, les occasions de se réunir seront moins nombreuses que les autres années. Alors, autant en profiter pleinement en les rendant les plus délicieuses possibles. Nous sommes donc ravis de vous présenter des recettes d'apéritif originales, raffinées et néanmoins faciles à réaliser. Ces délicieux amuse-bouche séduiront vos hôtes à coup sûr et vous recevrez de nombreux compliments avec peu d'efforts.

Nous composons également l'assiette de viande froide parfaite et vous dévoilons ce qui caractérise les spécialités de viande les plus prisées.

Nous vous souhaitons de belles fêtes et

**bon Appétit,**  
vos bouchers suisses

## Trucs et astuces de votre boucher



### Quelle est la bonne quantité?

Vous souhaitez organiser un apéritif et vous demandez quelle est la quantité de viande froide nécessaire. Comptez avec 80 à 100 grammes de viande par personne.



### On mange aussi avec les yeux

Imaginez une présentation ou cherchez l'inspiration sur internet avant de confectionner le plat de viande.

N'oubliez pas la garniture.



### Votre boucher le fait

Vous n'avez pas le temps? Pas de problème. Commandez une assiette de viande froide chez votre boucher. Il sera heureux de la composer selon vos souhaits.



# L'assiette de viande parfaite

À l'instar de l'emmental et de ses trous, certaines spécialités de viande sont indissociables de l'apéritif suisse.

En voici les classiques.

## Mostbröckli <sup>①</sup>

Le Mostbröckli d'Appenzell est connu dans toute la Suisse. La viande vient de la cuisse du bœuf, elle est fumée à froid pendant plusieurs heures puis séchée à l'air libre. Elle se caractérise par sa faible teneur en matière grasse de 2,3%.

## Lard sec <sup>②</sup>

Le lard sec, et notamment le lard sec valaisan, est une spécialité fabriquée à partir de découpes de poitrine de porc salées conservées par maturation à l'air, qui ne sont ni fumées ni marinées.

## Viande séchée <sup>③</sup>

Autrefois, sous le rude climat des montagnes suisses, il était vital de faire des provisions. Les bergers affinaient la technique de salaison et de séchage de la viande de bœuf de premier choix il y a des siècles déjà. La viande séchée des Grisons et du Valais, produite localement et si populaire aujourd'hui, y tire son origine. Elle ne contient qu'environ 5% de matières grasses.





## Salami<sup>⑥</sup>

Le salami suisse est un symbole de la partie italophone de la Suisse. La saucisse crue est produite principalement au Tessin, à partir de viande de porc et de bœuf.

## Jambon cru<sup>⑤</sup>

Outre le bœuf, le porc était également salé en vue de sa conservation. Le jambon cru possède une saveur un peu moins forte que la viande séchée et une structure plus délicate. Dans notre pays, il n'est que rarement fumé.

## Salsiz<sup>④</sup>

Le salsiz est une spécialité des Grisons. Cette saucisse crue séchée à l'air ou fumée est fabriquée à partir de viande de bœuf et de porc. Contrairement au salami, le salsiz est pressée.

# Viande suisse –

## *pour une bonne raison*

**La viande suisse vaut son prix, car elle est produite de manière plus durable et plus écologique que celle d'origine étrangère. Découvrez pourquoi ici.**

La Suisse dispose des ressources naturelles nécessaires à un élevage conforme à l'espèce et à une production de viande respectueuse de l'environnement.

Découvrez quelques arguments qui plaident en faveur de la viande suisse.

### **Surface utile durable**

Un peu plus des deux tiers des terres agricoles de Suisse sont des herbages servant à la détention des animaux. Elles sont souvent si pentues ou situées à une altitude si élevée qu'elles ne peuvent pas être cultivées en tant que champs ou vergers. Les ruminants, en revanche, peuvent se nourrir du fourrage grossier dans les prés et prairies de montagne, ce qui nous permet ensuite de produire des denrées alimentaires de grande qualité comme du fromage et de la viande.

### **Engagement en faveur du bien-être des animaux**

La majorité des exploitations agricoles suisses participe aux programmes volontaires en faveur du bien-être des animaux «systèmes de stabulation particulièrement respectueux des animaux» (SST) et «sorties régulières en plein air» (SRPA). Selon le SST, l'étable est divisée en trois zones: dormir, bouger, manger. Selon le SRPA, les animaux doivent pouvoir accéder au moins 26 jours par mois à un pâturage, de mai à fin octobre, et au moins 13 jours par mois de novembre à fin avril – ou alors, bénéficier d'un accès permanent à un parcours extérieur. Cela s'applique aux bovins, aux chevaux, aux chèvres et aux moutons. Les porcs et les volailles doivent pouvoir accéder quotidiennement à un parcours extérieur ou à un pâturage.

### **Fourrage de haute qualité**

Le fourrage destiné aux animaux de rente suisses est respectueux des espèces et il fait l'objet de contrôles stricts. Les ruminants, en particulier, reçoivent 80% de fourrage grossier, c'est-à-dire de l'herbe et du foin, et relativement peu d'aliments concentrés.

La nourriture des animaux ne contient ni organismes génétiquement modifiés ni farines animales. L'utilisation d'hormones et d'antibiotiques destinés à stimuler la performance est également strictement interdite. Par ailleurs, la Suisse produit elle-même 85% de la nourriture des animaux et n'en importe donc que 15%. En l'occurrence, il s'agit surtout de soja, dont 99% proviennent d'une production durable certifiée.

#### **Loi stricte sur la protection des animaux**

La Suisse possède l'une des lois sur la protection des animaux les plus strictes au monde. Celle-ci garantit une nourriture particulièrement conforme aux besoins de l'espèce et une détention la plus respectueuse possible des animaux. Elle limite le temps de trajet pour le transport des animaux à 6 heures, alors que dans l'UE, un temps de transport pouvant atteindre 24 heures est autorisé pour les porcs par exemple.



# Shot de potiron chaud à la viande des Grisons

..... pour 6 personnes .....

## Ingrédients


100 g	viande des Grisons, en tranches épaisses
400 g	courge
1	petit oignon
1	pomme
1 morceau	gingembre, d'env. 1 cm
20 g	beurre
5 dl	bouillon de légumes
1	orange bio, jus et zeste
1	noix de muscade fraîchement râpée sel, poivre du moulin
2 dl	crème
1 brin	persil

## Préparation

1 | Éplucher le potiron, enlever les graines et les fibres, puis le couper en gros dés. Peler et hacher l'oignon, laver et râper grossièrement la pomme, éplucher et couper le gingembre en tranches.

2 | Faire revenir les ingrédients préparés dans du beurre à feu doux. Ajouter le bouillon et faire cuire à couvert pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter le jus et le zeste d'orange. Assaisonner de noix de muscade, de sel et de poivre. Ajouter la crème, réduire le tout en fine purée.

3 | Couper la viande en très petits dés. Effeuilier finement le persil. Verser la soupe dans de petits verres, saupoudrer de viande des Grisons et de persil et servir.

 Préparation env. 30 minutes

 Valeurs nutritives 1 portion contient env.: 211 kcal  
8 g de protéines | 15 g de lipides | 9 g de glucides

# Tramezzini au salametti et céleri

..... pour 6 personnes .....

## Ingrédients


100 g	salametti suisse
80 g	radicchio
2 branches	céleri
2 cs	mayonnaise
2 cs	yogourt nature
1 cc	jus de citron
	poivre noir du moulin
6 tranches	pain toast

## Préparation

1 | Couper le salametti en petits dés, laver le radicchio et le céleri et les couper en fines lamelles. Amalgamer la mayonnaise, le yogourt et le jus de citron, assaisonner avec du poivre et mélanger le tout avec les ingrédients préparés.

2 | Enlever la croûte des tranches de pain toast, les couper en deux en diagonale. Garnir généreusement la moitié des tranches de pain de garniture et recouvrir chacune d'un second triangle de pain. Presser légèrement les bords et fixer avec un cure-dent.

 Préparation env. 15 minutes

 Valeurs nutritives 1 portion contient env.: 148 kcal  
5 g de protéines | 11 g de lipides | 9 g de glucides



*Une variante  
élégante*

Délicieux aussi avec du  
pain au levain toasté et du  
jambon cru.



*Le petit plus*

Des noix hachées apporteront davantage de croquant.

# Bâtonnets de légumes en manteau de jambon cru

..... pour 6 personnes .....

## Ingrédients

100 g	jambon cru suisse, en fines tranches
3	carottes
2 branches	céleri
1 morceau	gingembre, d'env. 3 cm
40 g	beurre
1 cs	miel
	flocons de piment
	sel

## Préparation

1 | Éplucher les carottes, laver les branches de céleri. Couper les légumes en deux en travers puis en quatre dans le sens de la longueur. Couper le gingembre en rondelles. Faire fondre le beurre à feu moyen dans une poêle. Ajouter les carottes, le céleri et le gingembre et faire cuire lentement, en tournant de temps en temps, pendant env. 8-10 minutes en les gardant croquants.

2 | Sortir les bâtonnets de légumes de la poêle, les laisser refroidir un peu et enrouler une tranche de jambon cru autour de chaque bâtonnet.

3 | Mettre le miel et les flocons de piment dans la poêle et faire chauffer. Ajouter les bâtonnets de légumes enveloppés et faire caraméliser légèrement en remuant.

4 | Saler selon les goûts et servir tiède.



**Préparation** env. 25 minutes



**Valeurs nutritives** 1 portion contient env.: 114 kcal  
6 g de protéines | 8 g de lipides | 5 g de glucides

# Baguette au Mostbröckli, poires et raifort

..... pour 6 personnes .....

## Ingrédients

150 g	Mostbröckli d'Appenzell
2	poires mûres
1	raifort, d'env. 0,5 cm
2 cc	jus de citron
½	baguette
60 g	beurre mou
	poivre noir grossièrement concassé

## Préparation

1 | Couper le Mostbröckli en fines lamelles. Laver et râper grossièrement les poires, éplucher et râper finement le raifort. Ajouter le jus de citron et bien mélanger le tout.

2 | Couper la baguette en fines tranches et la tartiner de beurre. Faire dorer le côté beurré dans une poêle chaude. Retirer de la poêle, couvrir généreusement de garniture, poivrer selon le goût et servir.



**Préparation** env. 15 minutes



**Valeurs nutritives** 1 portion contient env.: 262 kcal  
13 g de protéines | 9 g de lipides | 30 g de glucides

# Brochette de bœuf et lard, sauce au vin rouge

..... pour 6 personnes .....

## Ingrédients


600 g	rumpsteak de bœuf suisse, en cubes
80 g	lard sec du Valais, en fines tranches
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
1	oignon, haché
1	carotte, en petits cubes
150 g	champignons bruns, coupés en quatre
2,5 dl	vin rouge sec
1 feuille	laurier
5 dl	bouillon de bœuf
	sel, poivre du moulin
1 pincée	sucre

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


## Préparation

**1** | Chauffer l'huile à haute température dans une cocotte. Y saisir la viande de tous les côtés. Ajouter et faire revenir l'oignon et les légumes. Ajouter le vin et la feuille de laurier. Faire épaissir le vin à feu doux. Ajouter le bouillon et faire cuire à couvert pendant environ 1,5 heure.

**2** | Retirer la viande et la feuille de laurier. Réduire la sauce en purée, saler, poivrer et sucrer. Faire revenir le lard dans une poêle jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Piquer les morceaux de viande et les tranches de lard sur des brochettes en les alternant. Verser un peu de sauce dans un petit verre et servir avec une brochette.

 Préparation env. 25 minutes

Mijotage 1,5 heure

 Valeurs nutritives 1 portion contient env.: 255 kcal  
26 g de protéines | 12 g de lipides | 4 g de glucides

12 *bon Appétit*

# Brioches

## au salsiz avec séré aux herbes

..... pour 6 personnes .....

## Ingrédients

100 g	salsiz des Grisons
200 g	farine
1 cc	levure sèche
1 pincée	sucre
1 dl	lait tiède
	beurre mou pour les moules
75 g	beurre fondu
1	œuf
2 cs	crème
	flocons de sel


## Préparation

**1** | Mélanger la farine avec la levure sèche, le sucre et le lait tiède et laisser reposer 20 minutes dans un endroit chaud. Pendant ce temps, graisser 12 petits moules à brioche (environ 0,5 dl de contenu) avec du beurre et les saupoudrer d'un peu de farine. Couper le salsiz en petits cubes.


**2** | Ajouter le salsiz, le beurre fondu et l'œuf et travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Laisser reposer pendant 20 minutes supplémentaires dans un endroit chaud.

**3** | Former 12 grandes et 12 petites boules avec la pâte. Répartir les plus grosses boules dans les moules et placer une petite boule sur chacune. Badigeonner de crème et saupoudrer de flocons de sel. Faire dorer au four préchauffé à 180° C (four à air chaud à 160° C) pendant 25 minutes.

Accompagner de séré aux herbes.

 Préparation 40 minutes

Cuisson 25 minutes

 Valeurs nutritives 1 portion contient env.: 344 kcal  
10 g de protéines | 23 g de lipides | 25 g de glucides

*Dans un  
grand moule*

À défaut de petits moules,  
utiliser un moule à cake et  
couper la brioche cuite  
en tranches.



*Les ailes  
du spécialiste*

Faire préparer les ailes de poulet par le boucher de manière à ce que la viande de la partie centrale de l'aile soit désossée (sticks).



# Mini-saltimbocca aux pommes et à la cannelle

..... pour 6 personnes .....

## Ingrédients

12	escalopes de porc suisse d'env. 40 g chacune
12 tranches	jambon cru suisse
12 feuilles	sauge
2	pommes (par exemple Gala)
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
20 g	beurre
	sel, poivre du moulin
1 pincée	sucre
1 pc	cannelle

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

## Préparation

- 1 | Placer une feuille de sauge et une tranche de jambon cru sur chaque escalope et les fixer avec un cure-dent. Laver et peler les pommes, enlever le cœur et les couper en fines rondelles.
- 2 | Faire chauffer l'huile à feu vif dans une poêle. Y saisir les saltimboccas des deux côtés pendant 1,5 minute. Les retirer de la poêle et réserver. Réduire la chaleur.
- 3 | Faire fondre le beurre dans la poêle, ajouter les rondelles de pommes et faire cuire pendant 3-4 minutes en les retournant. Assaisonner de sel, de poivre et de cannelle.
- 4 | Poivrer les saltimboccas et servir avec les rondelles de pommes.

 Préparation env. 30 minutes

 Valeurs nutritives 1 portion contient env.: 258 kcal  
32 g de protéines | 11 g de lipides | 8 g de glucides

# Sticks d'ailes de poulet et sauce aux haricots au miel

..... pour 6 personnes .....

## Ingrédients


12	sticks (partie centrale de l'aile) de poulet suisse
	sel, poivre, paprika en poudre
1 gousse	ail finement haché
1 cs	vinaigre de pomme
1 boîte	haricots noirs de 210 g
1	oignon finement haché
1 cs	huile
2 dl	bouillon de légumes
2 cc	miel liquide
1 pc	poudre de clou de girofle
2 cs	crème fraîche
2 brins	thym citronné

## Préparation

- 1 | Frotter les sticks avec du sel, du poivre, du paprika en poudre, l'ail et le vinaigre de pomme. Mariner 30 min. Chauffer le four à 200° C (four à chaleur tournante 180° C), faire cuire les sticks env. 20 min. Les retourner une fois.
- 2 | Rincer les haricots et bien les égoutter. Faire revenir l'oignon dans du beurre. Ajouter les haricots et le bouillon. Laisser mijoter pendant 5 min. à feu doux. Ajouter le miel et la poudre de clou de girofle et réduire en purée. Ajouter la crème fraîche, saler et poivrer.
- 3 | Quand les sticks sont croustillants, les sortir du four et servir avec la sauce aux haricots refroidie. Saupoudrer de thym citron.

 Préparation env. 35 minutes

**Marinade** env. 30 minutes

 Valeurs nutritives 1 portion contient env.: 248 kcal  
20 g de protéines | 15 g de lipides | 9 g de glucides

# Des délices pour une bonne année 2021!

Chères clientes et chers clients – que vous nous restiez fidèles après cette année difficile est pour nous une réelle satisfaction. En guise de remerciement, nous vous remettons notre calendrier traditionnel des bouchers contenant de nombreuses et succulentes recettes.



Le calendrier est disponible gratuitement dans de nombreuses boucheries suisses, jusqu'à épuisement des stocks.

**Q+**  
**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 Splettsötter, 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