

Janvier 2021

# bon Appétit

## TENDRE BRAISAGE

Les plats en daube les plus appréciés  
au monde.



Suisse. Naturellement.



*Blues hivernal?  
Cuisiner pour oublier.*



Connaissez-vous cette envie de quelque chose de réconfortant les jours d'hiver? Les plats en daube, comme ce délicieux ossobuco, sont ce qu'il vous faut. Et ils sont faciles à préparer: sur [viandesuisse.ch](http://viandesuisse.ch), vous trouverez des instructions simples, étape par étape, et de nombreuses recettes raffinées. Vous êtes donc assuré(e) de réussir votre rôti du dimanche ou votre goulasch de bœuf. À tester sans tarder!



**Viande  
Suisse**

La différence est là.

## POURQUOI TOUT LE MONDE APPRÉCIE LES PLATS EN DAUBE

*Chère lectrice, cher lecteur,*

Quand il fait froid dehors, une goulasch ou un ragoût réchauffent et font du bien. Mais les plats en daube ne sont pas seulement appréciés en hiver et en Suisse, ils sont populaires dans le monde entier. Et cela pour une bonne raison: lorsqu'elle est braisée dans une délicieuse sauce, même une viande avantageuse devient tendre comme du beurre et très juteuse. Tout le monde s'en réjouit.

Les plats en daube nécessitent certes un long temps de cuisson, mais ce temps passé à mijoter sur le feu peut être employé à autre chose. Et ils sont faciles à préparer: nous répondons ici aux questions essentielles sur le braisage.

*Bon Appétit,  
vos bouchers suisses*

*Trucs et astuces  
de votre boucher*



### **Le bon morceau de viande**

Pour le braisage, utilisez des morceaux de viande à fibres longues et riches en tissu conjonctif. Nous vous recommanderons volontiers le morceau qui convient.

.....



### **Comptez large**

La goulasch et le ragoût sont généralement braisés avec des légumes, comptez au moins 150 grammes par personne.

.....



### **Des cubes à la bonne taille**

Profitez de l'expérience de votre boucher! Il se fera un plaisir de couper la viande en cubes de taille idéale.



# PETITS CUBES, GRANDS EFFETS

## GOULASCH ET RAGOÛT

*Ces plats braisés classiques allient toutes les saveurs en un délicieux plat. Dans toutes les recettes, la viande est coupée en cubes, sautée et cuite longtemps dans une sauce relevée - en d'autres termes, braisée.*

*Mais les plats sont aussi différents les uns des autres.*

*Apprenez-en plus.*

### QU'EST-CE QUE C'EST?

La goulasch et le ragoût sont deux plats différents, n'est-ce pas? Juste. Le ragoût est une recette française. La goulasch vient de Hongrie et n'est pas préparée de la même manière.

### RAGOÛT



### GOULASCH



### QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LA GOULASCH ET LE RAGOÛT?

Pour la **goulasch**, on fait d'abord revenir des oignons dans une poêle, puis on ajoute les dés de viande et les fait mijoter dans une sauce de son choix.

Pour le **ragoût** en revanche, on fait d'abord revenir les cubes de viande, on les met de côté puis on les remet à mijoter dans une sauce relevée qui bouillonne déjà. On peut saupoudrer les cubes de viande de farine avant de les faire revenir - cela permettra ensuite de lier la sauce. Mais ce n'est pas une obligation.

### QUELLE VIANDE POUR QUELLE RECETTE?

Pour une goulasch classique, on utilise généralement du bœuf. Mais comme pour un ragoût, la goulasch peut être préparée à partir de la viande de tout animal. Pour les deux plats, des morceaux de viande comportant une importante quantité de tissu conjonctif et gras provenant du cou, de l'épaule et de la poitrine conviennent particulièrement bien.

### QUELLE DOIT ÊTRE LA TAILLE DES CUBES DE VIANDE?

Idéalement les cubes mesurent env. 3,5 cm.

# L'ABC DU BRAISAGE

**Le braisage prend du temps, mais il en vaut la peine: il rend en effet plus tendres et plus juteux même des morceaux de viande moins nobles et avantageux. Et c'est plus facile que vous ne le pensez. Nous répondons ici aux plus importantes questions sur le braisage.**

## QUELLE VIANDE PEUT ÊTRE BRAISÉE?

Qu'il s'agisse de bœuf, de porc, de volaille ou de gibier: vous pouvez en principe braiser n'importe quelle viande. Les morceaux typiques convenant pour des plats en daube sont le cou, l'épaule, la poitrine, la cuisse, le jarret et l'aiguillette de rumpsteak. Le braisage permet également de faire des économies, car la viande qui convient est souvent assez avantageuse.

## QUELS SONT LES PLATS EN DAUBE TYPIQUES?

Le ragoût, la goulasch, les paupiettes, les escalopes braisées, les jarrets et les rôtis.

## COMMENT BRAISER DE LA VIANDE?

En général, sauf pour la goulasch: toujours faire revenir la viande en premier. La retirer de la casserole, faire revenir quelques légumes tels que des oignons, des carottes et du céleri dans la graisse chaude – avec un peu de purée de

tomates selon les goûts. Remettre la viande dans la casserole et déglacer avec du vin, du bouillon ou un liquide de votre choix.

## QUELS LIQUIDES CONVIENNENT AU BRAISAGE?

Le vin (du vin blanc pour la viande claire, du vin rouge pour la viande rouge), le bouillon, le fond de viande mais aussi le cidre, la bière ou l'eau.

## QUEL CONTENANT UTILISER POUR LE BRAISAGE?

Pour le braisage, il faut utiliser une casserole aussi lourde que possible et dans laquelle la chaleur se répartit bien. La température reste ainsi constante et la viande cuit de manière uniforme. Des faitouts en fonte, des cocottes ou des récipients de cuisson spéciaux comme le römertopf conviennent particulièrement bien.

## LA COCOTTE DOIT-ELLE ÊTRE FERMÉE PENDANT LE BRAISAGE?

Oui, absolument! Le couvercle doit bien fermer la cocotte pour que la viande reste humide.

## COMBIEN DE TEMPS DURE LE BRAISAGE DE LA VIANDE?

En général, 1,5 à 3 heures.

## QUELS ACCOMPAGNEMENTS POUR DES PLATS EN DAUBE?

À côté de légumes tels que des haricots, des carottes ou du chou rouge, on sert souvent des pommes de terre à l'eau ou en purée. Mais des spätzlis, du riz, des nouilles ou de la polenta constituent également de délicieux accompagnements. Si vous avez utilisé des ingrédients exotiques – de la cannelle ou des dattes par exemple – dans votre plat en daube, du couscous ou du boulgour feront très bien l'affaire.

## QUE SE PASSE-T-IL PENDANT LE BRAISAGE?

Un braisage prolongé rend la viande qui contient beaucoup de tissu conjonctif – sous forme d'inclusions claires – tendre comme du beurre et très juteuse. En effet, la cuisson longue fait fondre le tissu conjonctif et le transforme en gelatine moelleuse. L'attente est donc récompensée.

## QUAND LA VIANDE EST-ELLE CUITE?

Pour les grandes pièces, faites le test de la fourchette: si vous pouvez l'enfoncer et la ressortir facilement, la viande est cuite. Vous pouvez également utiliser un thermomètre à viande et vous baser sur la température à cœur. Pour la viande en morceaux, le mieux est d'en goûter un.

## PEUT-ON CONGELER UN PLAT EN DAUBE?

Oui, lorsqu'il est complètement refroidi. Il est préférable de le congeler par portions. Coupez les grandes pièces en tranches. Vous pouvez ainsi toujours décongeler uniquement ce dont vous avez besoin. Congelez la viande avec la sauce et indiquez la date de cuisson sur le récipient. Les plats braisés se conservent jusqu'à six mois au congélateur.

# Bortsch de bœuf aux betteraves et pommes de terre

pour 4 personnes


## Ingrédients

800 g	bouilli de bœuf suisse (par exemple, pointe d'épaule)
2 l	eau
3	carottes
150 g	céleri
150 g	poireau
2	oignons
2	feuilles de laurier
10	grains de poivre noir sel
300 g	chou
500 g	betteraves
400 g	potatoes
30 g	beurre
½ cc	cumin
	poivre noir du moulin
½ bouquet	aneth
200 g	crème acidulée


## Préparation

- 1 | Pour le bouillon, placer la viande à bouillir dans une grande casserole, la couvrir d'eau froide puis porter à ébullition. Écumer régulièrement.
- 2 | Pendant ce temps, éplucher un tiers des carottes et le céleri et les couper en gros dés. Laver le poireau et le couper en gros tronçons. Peler et couper en deux la moitié des oignons. Ajouter le tout à la viande avec la moitié des feuilles de laurier et les grains de poivre et laisser tirer pendant environ 2 heures juste en dessous du point d'ébullition. Après 1 heure, assaisonner d'un peu de sel.
- 3 | Entretemps, peler le reste des oignons et des carottes et les couper en rondelles. Laver le chou et le couper en lanières. Éplucher les betteraves et les couper en bouchées. Peler et hacher grossièrement les pommes de terre.
- 4 | Chauffer le beurre dans une grande casserole et faire revenir les légumes pendant 3-4 minutes. Retirer la viande du bouillon et le verser sur les légumes à travers un tamis fin, ajouter le reste des feuilles de laurier et le cumin, saler et poivrer. Laisser mijoter à feu doux pendant environ 25 minutes.

- 5 | Couper le bouilli en bouchées, les ajouter à la soupe et laisser reposer pendant encore 5-10 minutes. Pendant ce temps, effeuiller l'aneth et lisser la crème acidulée. Servir les deux avec le bortsch.

 **Préparation**  
env. 45 minutes

**Cuisson braisée**  
env. 2 heures 30 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
861 kcal | 47 g de protéines  
58 g de lipides | 33 g de glucides

POUR DES  
ARÔMES FUMÉS

Ajouter 100 g de lard lors  
de la cuisson du bouillon,  
cela lui donne un délicat  
goût fumé.

# Poulet libanais aux lentilles et oignons rouges

pour 4 personnes

## Ingrédients

1	poulet suisse
3	oignons rouges
2	gousses d'ail
500 g	carottes
8	gousses de cardamome
1 bâton	cannelle
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
120 g	lentilles rouges
4 dl	bouillon de légumes
½ cc	flocons de piment poivre noir du moulin
4 brins	persil
250 g	yogourt nature sel
½ bouquet	menthe

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


## Préparation

**1** | Couper le poulet en 10 morceaux. Peler les oignons et l'ail et les couper en rondelles. Peler les carottes et les couper en petits morceaux, écraser les gousses de cardamome. Défaire le bâton de cannelle en gros morceaux. Chauffer l'huile à haute température dans une cocotte plate. Saisir le poulet de tous côtés pendant 6-8 minutes jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Sortir la viande de la cocotte. Y mettre les oignons, l'ail, les carottes, la cardamome et la cannelle et faire revenir brièvement. Ajouter les lentilles et compléter avec le bouillon.


**2** | Remettre le poulet dans la cocotte. Assaisonner avec des flocons de piment et du poivre et parsemer de persil. Laisser mijoter à couvert dans le four préchauffé à 180° C (four à air chaud à 160° C) pendant 25 minutes.

**3** | Pendant ce temps, mélanger le yogourt avec du sel et du poivre et rendre l'appareil lisse. Effeuille la menthe, hacher quelques feuilles et les mélanger au yogourt.

**4** | Sortir la cocotte du four, parsemer du reste de menthe, saler selon son goût et servir avec le yogourt.

 **Préparation**  
env. 55 minutes

**Cuisson braisée**  
25 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
596 kcal | 51 g de protéines  
29 g de lipides | 28 g de glucides

LAISSEZ  
FAIRE UN  
PROFESSIONNEL

Votre boucher sera heureux  
de découper le poulet  
pour vous.

# Goulasch de bœuf asiatique au cumin et à la coriandre

..... pour 4 personnes .....


## Ingrédients

800 g	ragoût de bœuf suisse
1	piment rouge
3	oignons
1	gousse d'ail
1 morceau	gingembre, d'env. 3 cm
2 cs	huile végétale
½ cc	cumin
2 cc	curcuma
	sel
	poivre noir du moulin
250 g	yogourt nature
1 dl	eau
3 brins	coriandre


## Préparation

- 1 | Couper la viande de bœuf en cubes de 4 cm de côté. Laver le piment, le couper en deux dans le sens de la longueur, retirer les graines et le hacher finement. Bien mélanger à la viande.
- 2 | Peler les oignons et l'ail et les couper en fines rondelles. Peler le gingembre et le râper finement. Chauffer l'huile à feu moyen dans une cocotte. Y faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- 3 | Ajouter les cubes de bœuf et faire revenir pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps. Ajouter le gingembre, le cumin et le curcuma, saler et poivrer. Mélanger le yogourt avec l'eau et le verser dans la cocotte.
- 4 | Faire cuire au four préchauffé à 180° C (four à air chaud à 160° C) pendant 45 minutes.
- 5 | Sortir du four, saupoudrer à volonté de coriandre fraîche et servir.

Accompagner d'un naan (pain plat) chaud.

 **Préparation**  
env. 15 minutes

**Braisage au four**  
env. 45 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
305 kcal | 46 g de protéines  
10 g de lipides | 8 g de glucides  
(sans naan)

12 *bon Appétit*

AVEC DE  
L'AGNEAU

Cette goulasch exotique a également un goût délicieux avec de l'épaule d'agneau.



# Ragoût de veau à la crème et aux morilles

pour 4 personnes

## Ingrédients

800 g	ragoût de veau suisse
20 g	morilles séchées
3	oignons
300 g	carottes
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
1 cs	farine
2 dl	vin blanc sec
3 dl	bouillon
1	feuille de laurier
	sel
2 dl	crème
	poivre noir du moulin
1	citron bio (zeste finement râpé)
¼ bouquet	ciboulette

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

## Préparation


1 | Mettre les morilles dans un bol, les couvrir d'eau chaude et les laisser tremper env. 10 minutes. Peler les oignons et les couper en petits dés. Laver et éplucher les carottes, les couper en rondelles épaisses.

2 | Chauffer l'huile à haute température dans une cocotte. Faire revenir le ragoût de veau de tous côtés, saupoudrer de farine, bien mélanger et faire revenir brièvement. Sortir la viande.


3 | Faire revenir les oignons dans les sucs de cuisson. Retirer les morilles de l'eau et les couper en deux ou en quatre, selon leur taille. Verser l'eau de trempage sur les oignons à travers un tamis fin, compléter avec du vin blanc et du bouillon, ajouter la viande et les carottes. Porter le tout à ébullition. Ajouter le laurier et un peu de sel. Faire mijoter à couvert à feu doux pendant env. 1,5 heure et remuer de temps en temps.

4 | Dès que la viande est tendre, ajouter la crème, saler, poivrer et incorporer le zeste de citron. Réchauffer brièvement, hacher la ciboulette et l'ajouter. Servir sur des assiettes préchauffées.

Accompagner de nouilles au beurre.

 **Préparation**  
env. 20 minutes

**Cuisson braisée**  
env. 1 heure 30 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
525 kcal | 44 g de protéines  
28 g de lipides | 14 g de glucides  
(sans nouilles au beurre)

DES CÈPES  
CONVIENNENT  
TOUJOURS

Les morilles peuvent très bien  
être remplacées par des  
cèpes séchés.



# «CORNETTES SUISSES À LA VIANDE HACHÉE»

Commencez l'année avec la meilleure qualité: en janvier, vous recevrez gratuitement un paquet de cornettes de la marque Bschüssig à l'achat de 500 g de viande hachée suisse dans de nombreuses boucheries USPV. Nous vous remercions de votre fidélité.



VOTRE  
CADEAU POUR  
LA NOUVELLE  
ANNÉE!



Dans la limite des stocks disponibles.



**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 | **Veillez adresser vos remarques et souhaits à:** Rédaction «bon Appétit», Proviande, Viande Suisse, case postale, 3001 Berne