

Février/Mars 2021

bon Appétit

ÇA

ROÛLE!

Les recettes les plus populaires de viande roulée.



Suisse. Naturellement.



Les roulades
les plus appréciées.



Les paupiettes sont très appréciées en Suisse – délicieusement farcies et tendrement braisées. Sur viandesuisse.ch, vous trouverez des instructions simples et détaillées pour préparer des paupiettes et de nombreuses recettes originales et raffinées.



Viande
Suisse

La différence est là.

DES VIANDES ROULÉES POUR VARIER les plaisirs

Chère lectrice, cher lecteur,

Juteux, tendrement braisé et beau: un rôti roulé est un plat du dimanche idéal, surtout pendant la saison froide. Les recettes de grand-mère n'auront plus de secret pour vous. Nous vous montrons comment ficeler un rôti et à quoi faire attention. De plus, nous vous présentons des recettes populaires de roulades.

Découvrez également pourquoi vous pouvez être sûr(e) que la viande déclarée comme viande suisse provient effectivement de Suisse: grâce au contrôle de l'origine par test ADN. Nous vous expliquons comment cela fonctionne.

Bon Appétit,
vos bouchers suisses



Trucs et astuces
de votre boucher



Dans une cocotte

La viande roulée doit être braisée. L'idéal est donc d'utiliser une cocotte ou une autre marmite lourde munie d'un couvercle.

.....



Sur une assiette chaude

Préchauffez les assiettes au four à 50° C. Vous aurez ainsi un peu plus de temps pour la découpe et le dressage.

.....



Préparé par un pro

Si vous souhaitez cuisiner une viande roulée mais êtes trop occupé(e), vous pouvez commander chez votre boucher des paupiettes, des rôtis roulés ou des roulades.

FICELER FACILEMENT

un rôti roulé

Les rôtis roulés n'ont pas seulement bon goût, mais ils ont aussi belle allure. Nous vous montrons comment ficeler un beau rôti roulé. D'ailleurs, cela fonctionne aussi pour tous les autres rôtis – les ficeler les maintient en forme.

Un rôti roulé classique est préparé avec de l'épaule ou du cou de porc. Vous pouvez également utiliser de l'épaule de bœuf, de la cuisse de bœuf, du cou ou de la poitrine de veau, ou tout autre morceau de viande que votre boucher recommande pour un rôti roulé.

Ficeler un rôti pas à pas:



Posez la viande à plat devant vous et tartinez-la d'une garniture selon la recette de votre choix. Laissez les bords libres afin que la garniture ne s'échappe pas. Ensuite, roulez la viande en rôti aussi serré que possible.



Enroulez de la ficelle de cuisine ou de la ficelle à rôti autour de la viande et faites un nœud. La longueur de la ficelle dépend de la taille du morceau de viande, mais doit être d'au moins 1,5 m.



Après le premier nœud, mesurez 2 cm, maintenez la ficelle avec votre doigt, tournez la ficelle autour du rôti et passez-la à travers la boucle qui s'est formée. Il n'est pas nécessaire de refaire un nœud.



Répétez ce processus jusqu'au bout du rôti.



Quand vous êtes arrivé(e) au bout du rôti, retournez-le.



Faites un nœud avec l'autre extrémité de la ficelle. Voilà, c'est fait! Vous pouvez maintenant faire braiser votre rôti.

Trop compliqué?

Regardez notre tutoriel, et tout sera clair:

viandesuisse.ch/ficeler-un-roti

LA PREUVE DE L'ORIGINE SUISSE

de la viande

La mention viande suisse indique qu'il s'agit bien de viande suisse. Comment peut-on en être aussi sûr? Grâce au contrôle de l'origine par test ADN de Proviande, qui permet de prouver avec certitude que la viande provient d'animaux élevés et abattus en Suisse.

Proviande évolue avec son temps. Afin d'apporter une sécurité supplémentaire dans la déclaration de la viande, l'interprofession suisse de la filière viande a introduit le contrôle de l'origine par test ADN. Dans un premier temps, l'analyse génétique est utilisée pour la viande de bœuf et de veau.

Comment cela fonctionne-t-il?

L'abattoir prélève un échantillon d'ADN des bœufs et des veaux. Ce profil ADN est stocké dans la base de données de Proviande. Proviande collecte des échantillons dans le commerce de détail et de gros, dans les boucheries-charcuteries et les établissements gastronomiques. Si le profil ADN de l'échantillon correspond à un profil ADN de la base de données, c'est la preuve parfaite que la viande provient de Suisse.

Pourquoi avoir introduit le contrôle de l'origine par test ADN?

Les producteurs et les transformateurs suisses de viande fabriquent des produits carnés de haute qualité avec beaucoup de soin et de passion. Avec le contrôle de l'origine par test ADN, l'industrie envoie un signal fort contre les déclarations abusives. La méthode est appliquée depuis 2018.

Quels en sont les avantages pour les consommatrices et consommateurs?

Le contrôle de l'origine par test ADN crée une confiance encore plus grande dans la déclaration et dans la production de viande suisse. Lors de l'achat de produits à base de viande dont l'origine suisse est certifiée, vous obtenez, en tant que consommatrice et consommateur, une garantie supplémentaire que la viande provient réellement de Suisse.



La participation est-elle obligatoire?

La participation au contrôle de l'origine par test ADN est volontaire – néanmoins, 90% de tous les veaux et bœufs abattus sont déjà enregistrés. De nombreuses entreprises de transformation et de distribution, des bouchers, des grossistes et des établissements gastronomiques font prélever des échantillons de leurs produits carnés pour en vérifier l'origine.

Que se passe-t-il quand on ne trouve pas de correspondance?

Si aucun profil ADN correspondant n'est trouvé pour un échantillon, Proviande en recherche les causes. Il peut s'agir d'une erreur dans le processus de traitement des données. Ou la correspondance manque parce que l'échantillon a été prélevé sur de la viande provenant des 10% d'animaux dont les abattoirs n'ont pas encore enregistré l'ADN. Si les deux peuvent être exclus, il s'agit d'une fausse déclaration.

Pourquoi l'ADN n'est-il prélevé que sur des bœufs et des veaux?

L'analyse ADN est transposable à toutes les espèces animales. Les analyses génétiques ont commencé par les bœufs et les veaux. Toutefois, le contrôle de l'origine par test ADN est en constante évolution.

Involtini de veau farcis aux épinards et au gorgonzola

pour 4 personnes

Ingrédients

8	escalopes de veau suisse d'env. 80 g chacune
400 g	épinards en branches frais
1	oignon
1	gousse d'ail
60 g	beurre sel poivre du moulin
200 g	gorgonzola
1 kg	pommes de terre farineuses
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
1 dl	vin blanc sec
2,5 dl	bouillon de veau
1,5 dl	lait noix de muscade fraîchement râpée
½ bouquet	persil

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

Préparation

- 1 | Étaler les escalopes de veau sur le plan de travail et les aplatir.
- 2 | Trier, laver et essorer les épinards. Peler l'oignon et l'ail et les couper en fines lamelles. Chauffer la moitié du beurre dans une grande poêle, y faire revenir l'oignon et l'ail, ajouter les épinards et les faire tomber en remuant de temps en temps. Saler et poivrer. Cuire les épinards jusqu'à évaporation complète du jus. Les retirer de la poêle et les laisser refroidir.
- 3 | Poivrer légèrement les escalopes et les badigeonner de moins de la moitié du gorgonzola. Disposer les épinards au milieu. Rouler les escalopes en repliant les bords vers l'intérieur et maintenir les extrémités avec des cure-dents.
- 4 | Peler les pommes de terre et les faire cuire 20 minutes env. dans un grand volume d'eau salée.
- 5 | Dans l'intervalle, faire chauffer l'huile dans une poêle à feu vif. Y saisir les involtini de tous côtés pendant 3-4 minutes. Baisser le feu à moyen, ajouter le vin blanc et le bouillon et laisser mijoter 6-8 minutes à couvert. Retirer la viande de la poêle et la réserver au chaud. Faire fondre le reste du gorgonzola dans la poêle à feu moyen. Bien mélanger le tout, poivrer, saler modérément.
- 6 | Égoutter les pommes de terre, ajouter le lait et le reste du beurre, réchauffer brièvement, saler, relever de muscade, puis écraser au presse-purée pour obtenir une purée onctueuse. Hacher grossièrement le persil et l'ajouter.
- 7 | Réchauffer brièvement les involtini dans la sauce et les servir avec la purée.



Préparation

env. 60 minutes



Valeurs nutritives

1 portion contient env.:
764 kcal | 66 g de protéines
36 g de lipides | 36 g de glucides

8 *bon Appétit*

Savoureux avec du porc aussi

Des escalopes de porc peuvent merveilleusement remplacer celles de veau. Dans ce cas, augmenter le temps de cuisson de 3-4 minutes.



Cuisses de poulet, farce moutarde et pignons de pin

pour 4 personnes

Ingrédients

4	cuisses de poulet suisse (désossées)
4 cc	moutarde à gros grains
40 g	pignons de pin
1 bouquet	thym
	poivre noir du moulin
2	oignons
100 g	abricots secs
800 g	pommes de terre
600 g	chou-rave
	sel
	noix de muscade
	fraîchement râpée
4 dl	crème
1	gousse d'ail
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
1 dl	vin blanc sec
2 dl	bouillon de poule

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


Préparation


1 | Disposer les cuisses de poulet sur le plan de travail, côté peau vers le bas, et les badigeonner d'un peu de moutarde. Faire dorer les pignons de pin dans une poêle non graissée, les retirer de la poêle et les laisser refroidir. Mettre de côté un brin de thym par cuisse de poulet, effeuiller le reste et le hacher finement avec les pignons. Répartir uniformément le mélange sur l'intérieur des cuisses de poulet. Poivrer légèrement, rouler chaque cuisse et disposer un brin de thym dessus, puis la lier avec de la ficelle de cuisine.

2 | Peler les oignons et les couper en lamelles. Couper les abricots en deux et les réserver. Peler les pommes de terre et le chou-rave, les couper en tranches très fines. Mettre le tout dans une casserole, saler, poivrer, relever avec la muscade, ajouter la crème et cuire 3-4 minutes. Frotter un plat à gratin avec de l'ail, y répartir les pommes de terre et le chou-rave et cuire 30-35 minutes à 180° C (four à air chaud 160° C) au four préchauffé.

3 | Dans l'intervalle, faire chauffer l'huile à feu vif dans une poêle. Y saisir les cuisses de tous côtés pendant 3-4 minutes. Saler et poivrer, ajouter les oignons et les abricots, les faire revenir brièvement, déglacer avec le vin blanc et le bouillon et laisser cuire à couvert pendant 20 minutes en retournant une fois.

4 | Retirer le poulet de la poêle et le réserver au chaud. Laisser la sauce réduire de moitié env., y réchauffer brièvement le poulet, poivrer à volonté et servir avec le gratin.

 **Préparation**
env. 50 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
983 kcal | 42 g de protéines
63 g de lipides | 50 g de glucides

Avec du poulet

Cette farce convient aussi très bien aux blancs de poulet.

Poitrine de porc farci de quenelle de pain de sils

pour 6 personnes

Ingrédients

1,2 kg	poitrine de porc suisse
	sel
	poivre noir du moulin
200 g	bretzels
4	oignons
60 g	beurre
1,5 dl	lait
½ bouquet	ciboulette
½ bouquet	persil
1	œuf
1 cc	graines de cumin
1 bouteille	bière brune (0,33 l)
700 g	carottes

Préparation

- 1 | Entailler la peau de la poitrine de porc en losanges. Couper horizontalement la poitrine en deux jusqu'à env. 2 cm du bord pour que les deux moitiés tiennent ensemble. L'ouvrir, saler et poivrer.
- 2 | Couper les bretzels en morceaux et les mettre dans un bol. Peler les oignons, les couper en petits dés et en faire revenir un quart dans la moitié du beurre jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter le lait, chauffer et verser le tout sur les morceaux de bretzel. Laisser ceux-ci tremper 10 minutes. Couper le persil et la ciboulette et les ajouter dans le bol avec l'œuf, saler et poivrer. Mélanger le tout.
- 3 | Répartir la farce au milieu de la poitrine en laissant un bord libre de 2 cm env. Rouler la poitrine, côté peau vers le haut. La lier avec de la ficelle de cuisine (voir méthode en page 4). La mettre dans un plat allant au four avec le reste des oignons, le cumin et la moitié de la bière. La cuire 2 heures 30 minutes au four préchauffé à 180° C (four à air chaud à 160° C).
- 4 | Badigeonner de temps à autre la peau d'un mélange d'eau et de sel (proportion 4:1).
- 5 | Peler les carottes et les couper en rondelles. Faire fondre le reste du beurre dans une casserole, ajouter les carottes, saler et cuire à couvert pendant 10-12 minutes.
- 6 | Sortir le rôti du plat et le laisser reposer 10 minutes. Détacher les sucs de cuisson avec le reste de bière, les passer au tamis et les faire réduire.
- 7 | Ôter la ficelle du rôti et le trancher. Servir avec la sauce et les carottes au beurre.



Préparation
30 minutes

Cuisson au four
env. 2 heures 30 minutes



Valeurs nutritives
1 portion contient env.
923 kcal | 39 g de protéines
69 g de lipides | 32 g de glucides



Avec des petits pains

Ce rôti est également très savoureux avec une farce de quenelle à base de petits pains classiques.

Rôti de bœuf roulé farci de poivrons et d'aubergines

Aussi avec de l'agneau

Un gigot d'agneau désossé se prête aussi merveilleusement à cette recette.




pour 6 personnes


Ingrédients

1,2 kg	épaule de bœuf suisse
2	aubergines
2	poivrons (rouge et jaune)
2	échalotes
2	gousses d'ail
1	citron bio
3 cs	huile d'olive
	sel
	poivre noir
2 cc	paprika en poudre fumé
1 cc	graines de coriandre, légèrement concassées
2	poireaux
3 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
2 dl	vin blanc sec
4 dl	bouillon de bœuf
2	feuilles de laurier
1 pincée	sucre
360 g	couscous
20 g	beurre

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

 **Préparation**
env. 40 minutes

Cuisson braisée
env. 90 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
525 kcal | 48 g de protéines
24 g de lipides | 21 g de glucides

Préparation

1 | Laver les aubergines et les poivrons et les couper en petits dés, peler les échalotes et l'ail et les couper en fines lamelles. Zester et presser le citron, réserver le zeste et le jus. Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Y faire revenir les échalotes et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides, ajouter les aubergines et les poivrons. Assaisonner avec du sel, du poivre, le paprika et la coriandre. Étuver env. 15 minutes en remuant de temps en temps. Laisser refroidir un peu. Laver les poireaux et les couper en gros tronçons.

2 | Étaler l'épaule de bœuf à plat sur le plan de travail, saler et poivrer. Répartir uniformément les aubergines et les poivrons dessus en laissant un bord libre de 2 cm env. Rouler l'épaule avec précaution et la lier avec de la ficelle de cuisine (voir méthode en page 4).

3 | Chauffer l'huile dans une cocotte à feu vif et faire dorer le rôti roulé de tous les côtés pendant 4-5 minutes. Ajouter le poireau, déglacer avec le vin blanc et le bouillon et porter à ébullition. Ajouter le laurier, le zeste de citron, couvrir et laisser mijoter env. 90 minutes à feu moyen.

4 | Dès que le rôti est tendre, le retirer et le réserver au chaud. Faire fortement réduire le fond de cuisson, saler, poivrer, ajouter le sucre.

5 | Dans l'intervalle, préparer le couscous comme indiqué sur l'emballage, ajouter le beurre et le jus de citron et l'égrener à la fourchette.

6 | Ôter la ficelle du rôti, le trancher et servir avec la sauce et le couscous.

Concours

UNE COCOTTE LE CREUSET *à gagner!*

Nous vous avons mis l'eau à la bouche? Vous souhaitez préparer un délicat rôti roulé ou de délicieux involtini, mais vous n'avez pas le bon ustensile?

Participez à notre tirage au sort et gagnez une cocotte en fonte Le Creuset d'une valeur de CHF 275.-.

Il vous suffit d'envoyer un e-mail avec votre nom et votre adresse avant le 28 mars 2021 à: ernaehrung@proviande.ch

Bonne chance!



**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