

Juillet/août 2021

# bon Appétit

## Une question de goût

*Tout sur les marinades et les rubs.*





Devenir

# UN-E PRO DU GRIL

en cinq étapes.



Découvrez notre tout nouveau guide des grillades sur [viandesuisse.ch](http://viandesuisse.ch) et apprenez en cinq étapes tout ce que vous devez savoir sur le bon gril et les bons accessoires, la technique de gril parfaite, la viande adéquate et le savoir-faire tout autour. Vous trouverez également dix délicieuses recettes de grillades d'été avec des tutoriels vidéo et écrits.



**Viande  
Suisse**

La différence est là.

## La saveur vient avec le temps

*Chère lectrice, cher lecteur,*

La saison des grillades bat son plein. Il n'est toutefois jamais trop tard pour adopter une ou deux astuces qui rendent le résultat encore meilleur. En effet, l'assaisonnement que vous utilisez peut rendre la viande encore plus savoureuse ou encore plus tendre. L'ingrédient le plus important: le temps.

Nous vous montrons les bases de la marinade et du rub et ce qui les différencie. En outre, vous trouverez quatre recettes originales de grillades avec de délicieuses marinades et des rubs épicés à essayer lors de votre prochaine soirée barbecue inoubliable.

*bon Appétit,  
vos bouchers suisses*

### Trucs et astuces de votre boucher



#### Mariner puis jeter

Une marinade est un terrain propice pour toutes sortes de micro-organismes. Par conséquent, vous ne devez ni consommer les restes qui ont déjà été en contact avec la viande ni les utiliser pour des sauces froides.

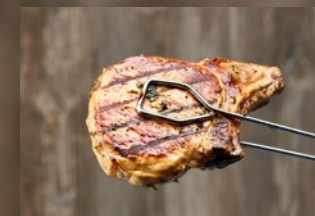
.....



#### Du rub à la croûte

Si vous badigeonnez la viande d'un peu d'huile avant d'appliquer le rub, vous obtiendrez une croûte particulièrement belle à la cuisson.

.....



#### Avec une pince à portée de main

Saisissez toujours la viande avec une pince ou utilisez une spatule pour éviter que le jus ne s'écoule si vous la piquez avec une fourchette.





# Marinade ou rub – quelle est la différence?

Les marinades et les rubs ajoutent encore plus de saveur à votre viande, lui confèrent une belle croûte et la rendent encore plus tendre. En respectant quelques règles, ils sont assez simples à réaliser soi-même. Découvrez les principales similitudes et différences entre les deux méthodes d'assaisonnement.

## La consistance

Liquide ou sous forme de pâte.

## L'origine

Quand les réfrigérateurs n'existaient pas encore, on utilisait des marinades pour conserver les aliments: la viande crue était placée dans une saumure composée d'acide et de sel pour la conserver.

## Les principaux composants

Acide, arôme, graisse.

## L'application

Avec un pinceau.

## L'origine

Les rubs sont issus de la culture américaine du barbecue. Ils sont particulièrement utiles lorsque la viande est cuite à feu doux et lent, à la manière d'un barbecue, c'est-à-dire à une température comprise entre 90 et 150° C.

## La consistance

Mélange sec.

## L'application

Un rub est appliqué à la main sur la viande et frotté (de l'anglais «to rub», frotter). Il n'est pas nécessaire de faire pénétrer le mélange dans la viande de toutes vos forces: un léger frottement suffit à faire adhérer les épices.

## Les principaux composants

Sel, sucre, arôme.

## Les similitudes

- Aromatiser prend du temps.
- Comme les arômes sont liposolubles, il s'avère que plus la teneur en graisse de la viande est élevée, plus l'assaisonnement est efficace.
- Pour que l'assaisonnement agisse de manière efficace, il est préférable de conserver la viande dans un récipient fermé ou de la mettre sous vide.
- Pour éviter que l'assaisonnement ne brûle, épongez-le avant de griller la viande.



Distinction «Nous privilégions la viande suisse»

# Gastronomie distinguée

Le label «Nous privilégions la viande suisse» est une distinction de Viande Suisse et de Best of Swiss Gastro remise aux restaurants qui misent avec conviction sur la viande suisse. Cette distinction offre une plus-value aux clients accordant de l'importance à la meilleure qualité produite en Suisse.



## Un signe de qualité et de plaisir

Les restaurants misant sur la qualité suisse et collaborant avec des producteurs et des bouchers de leur région peuvent poser leur candidature pour le label Viande Suisse auprès de Best of Swiss Gastro. Les restaurateurs souhaitant obtenir le label pour leur établissement doivent remplir des critères sévères:

- la viande de bœuf, de porc, de veau et le poulet doivent impérativement provenir d'une production indigène;
- les restaurants suisses sont tenus de déclarer la provenance de leur viande. Le jury n'attribue des points que si cela apparaît de manière claire et nette.

## Priorité à la déclaration de la provenance

Le label Viande Suisse est uniquement décerné suite à une candidature proactive et réussie de l'établissement de restauration. Toutefois, malgré les labels et les distinctions, le facteur décisif est toujours la déclaration claire de l'origine de la viande. C'est un gage de qualité qui ne devrait manquer à aucune bonne adresse. Nous vous recommandons donc de toujours vérifier sur la carte si l'origine de la viande est indiquée. Car il se peut que votre restaurant serve uniquement de la viande provenant de Suisse, même sans afficher le label Viande Suisse.

Vous pouvez trouver tous les restaurants labellisés Viande Suisse ici: [viandesuisse.ch/bosg](http://viandesuisse.ch/bosg)



*Chers clients,  
bienvenue au Restaurant Löwen.*

Découvrez avec nous le meilleur de ce que les jardins et les Alpes autour de Fribourg ont à offrir au printemps, en été, en automne et en hiver. Pour vous, nous réinventons constamment notre carte avec des produits frais et de saison de notre «district de la Singine».

Jules Ambühl et son équipe vous souhaitent un bon appétit

## Déclaration de la viande

Pour nos créations, nous utilisons exclusivement de la viande suisse. Nous achetons au maximum nos produits dans des fermes et des boucheries de la région, notamment à la boucherie Bertschy à Täfers et à la ferme bio «Les Myrtilles» à Plaffeien. Des exceptions peuvent être faites – celles-ci font l'objet d'une déclaration claire.





# Cou de porc et sa marinade fenouil-thym

## Emballage sous vide: la clé d'une marinade réussie

Cette marinade est ultra-efficace lorsque le cou de porc est mariné sous vide dans un sachet hermétique.




pour 4 personnes


### Ingrédients


800 g	cou de porc suisse
	sel
	poivre noir du moulin
1 cs	graines de fenouil
1 bouquet	thym
1	citron bio (jus et zeste)
1 cs	paprika fumé en poudre
6 cs	huile d'olive
200 g	riz basmati
1	fenouil
2	oignons de printemps
2	poivrons
1	gousse d'ail
1 cs	huile de sésame
2 cc	miel
	flocons de piment à volonté
1 cs	sauce au poisson
2	citrons verts bio (jus)
3 brins	coriandre fraîche

### Préparation

- 1 | Dans un plat, saler et poivrer le cou de porc.
- 2 | Piler grossièrement les graines de fenouil dans un mortier. Effeuilier le thym, laver le citron à l'eau chaude, râper finement le zeste et presser le jus. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients préparés avec le paprika et l'huile d'olive et en badigeonner uniformément le cou de porc. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur 3-4 heures (si possible toute la nuit).
- 3 | Cuire le riz pour la salade selon les instructions du paquet. Laver et émincer le fenouil, les oignons de printemps et les poivrons. Peler et hacher finement l'ail. Faire chauffer l'huile de sésame à feu moyen dans une poêle, y étuver l'ail et les oignons de printemps jusqu'à ce qu'ils soient translucides, ajouter le fenouil et les poivrons, cuire 5-6 minutes en remuant. Ils doivent rester fermes. Ajouter le miel et les flocons de piment, déglacer avec la sauce de poisson et le jus de citron vert. Bien mélanger, ajouter le riz, remuer et réserver.
- 4 | Préparer le grill à chaleur indirecte. Retirer la viande de la marinade, l'éponger légèrement et la saisir 6-8 minutes de tous les côtés sur le côté cuisson directe du grill. La griller ensuite 90 minutes à 140-160° C du côté cuisson indirecte pour qu'elle soit croustillante, en la retournant de temps en temps et en la badigeonnant plusieurs fois du reste de marinade.
- 5 | Retirer le cou de porc du grill, le laisser reposer 10 minutes et le trancher fin. Parsemer la salade de riz de coriandre grossièrement hachée et servir avec la viande.

 **Préparation** env. 75 minutes **Marinade** 3 heures

 **Grillade** env. 90 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
759 kcal | 42 g de protéines  
43 g de lipides | 51 g de glucides



# Blanc de poulet et son rub moutarde-fenouil

pour 4 personnes

## Ingrédients

4	blancs de poulet suisse
2 cs	huile d'olive
1 cs	graines de moutarde
2 cc	graines de fenouil
½ cc	sel fumé
1 cs	sucre roux
½ cc	poivre de Cayenne

### Pour le naan:

175 g	farine
1 pincée	sel
2 cc	sucre
½ cc	levure sèche
2 cs	beurre fondu
½ dl	eau
2 cs	yogourt nature
¼ dl	lait

### Garniture:

1	ananas mûr
1	citron bio
1 cs	sucre roux
	sel
½ cc	flocons de piment
3 brins	basilic

## Préparation

1 | Badigeonner les blancs de poulet d'huile d'olive. Piler grossièrement les graines de moutarde et de fenouil dans un mortier et les mélanger avec le sel fumé, le sucre et le poivre de Cayenne. En frotter vigoureusement les blancs de poulet. Les mettre dans un plat, couvrir et réserver 2 heures au frais.

2 | Pendant ce temps, mélanger la farine avec une bonne pincée de sel, le sucre et la levure sèche pour le naan au beurre. Ajouter la moitié du beurre fondu, l'eau, le yogourt et le lait tiède. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Couvrir et laisser lever à température ambiante 90 minutes env.

3 | Peler l'ananas, le couper en quatre, enlever le cœur, couper la chair en morceaux et la mettre dans un bol, réserver. Laver le citron à l'eau chaude, le peler au zesteur ou au couteau aiguisé, le presser, mettre le jus dans un petit bol et mélanger le tout avec le sucre, un peu de sel, les flocons de piment et le basilic coupé fin. Réserver le tout.


4 | Préparer le grill à chaleur indirecte. Griller les blancs de poulet 20-25 minutes à 140-160° C sur le côté cuisson indirecte jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, en les retournant de temps en temps.

5 | Avec la pâte, former 4-6 galettes et les dorer 5-6 minutes sur le côté cuisson indirecte du grill. Les retourner une fois. Les badigeonner avec le reste du beurre et les réserver au chaud. Griller indirectement l'ananas sur le grill chaud 2-3 minutes en l'arrosant de temps en temps de marinade citron-basilic. Servir avec les blancs de poulet.


## Cuisses au lieu de blancs

Les cuisses de poulet, plus juteuses, sont également parfaites pour les grillades à la place des blancs. Il suffit de prolonger le temps de cuisson de 6-10 minutes; pour le reste, la préparation est identique.



 **Préparation**  
60 minutes

**Marinade**  
2 heures

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
505 kcal | 46 g de protéines  
12 g de lipides | 53 g de glucides



## Un peu plus d'ail?


Les fans d'ail peuvent aussi en piquer la viande: entailler en plusieurs endroits la poitrine avec un couteau pointu assez profondément pour y insérer une demi-gousse d'ail, la piquer d'ail, la mariner et hop, sur le grill.

# Poitrine de veau et sa marinade ail-miel

pour 4 personnes


## Ingédients

800 g	poitrine de veau suisse
	sel
	poivre noir du moulin
3	gousses d'ail
40 g	tomates séchées, marinées à l'huile
3 brins	romarin
2 cs	miel liquide
2 cs	vinaigre balsamique
6 cs	huile d'olive
4	épis de maïs
200 g	oignons
1 cs	beurre à rôtir
2 brins	thym frais
120 g	beurre mou
	poivre de Cayenne
1 cs	jus de citron
½ bouquet	ciboulette
2 brins	persil
600 g	petites pommes de terre
250 g	tomates cerises en branche

 **Préparation**  
60 minutes

**Marinade**  
3 heures

**Grillade**  
2 heures et 30 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
1090 kcal | 45 g de protéines  
72 g de lipides | 60 g de glucides

## Préparation

- 1 | Dans un plat, saler et poivrer la poitrine de veau.
- 2 | Peler et hacher finement l'ail. Émincer les tomates séchées. Effeuilier le romarin. Dans un petit bol, mélanger le tout avec le miel, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive et en badigeonner uniformément la poitrine de veau. Couvrir et laisser mariner 3-4 heures (si possible toute la nuit) au réfrigérateur.
- 3 | Préparer le grill à chaleur indirecte. Retirer la poitrine de veau de la marinade, l'éponger légèrement. La placer sur le côté cuisson indirecte du grill et la faire griller 2 heures 30 minutes à 140-160° C, en la badigeonnant régulièrement du reste de marinade.
- 4 | Pendant ce temps, nettoyer les épis de maïs et les attendrir 20 minutes env. dans de l'eau bouillante salée. Égoutter et réserver. Peler les oignons et les couper en fines rondelles. Faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle à feu moyen. Y faire dorer les oignons. Saler, poivrer, ajouter le thym, réserver.
- 5 | Pour le beurre aux herbes, battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit mousseux. Bien relever de sel, de poivre de Cayenne et de jus de citron. Incorporer la ciboulette et le persil finement hachés. Couvrir et réserver au frais.
- 6 | 30 minutes avant la fin de la cuisson de la viande, laver les pommes de terre et les mettre sur le grill, les retourner de temps en temps. Laver les tomates et les griller 10-12 minutes avec les épis de maïs.
- 7 | Retirer la poitrine de veau du grill, la laisser reposer 10 minutes et la trancher fin. Servir avec le maïs, les oignons, les légumes et le beurre aux herbes.



# Côte couverte de bœuf et son rub expresso-paprika

pour 4 personnes

## Ingédients

800 g	côte couverte de bœuf suisse
2 cs	huile d'olive
2 cs	grains de café, torréfaction intense
½ cc	cannelle
1 cc	poivre noir du moulin
2 cs	paprika en poudre
1 cs	feuilles de romarin séchées
2 cs	sucre roux
1 cc	sel
800 g	pommes de terre
1	gousse d'ail
2 cs	beurre mou
	sel
	poivre noir du moulin
	noix de muscade
	fraîchement râpée
2 dl	lait
2 dl	crème
1 kg	poireau
2 brins	thym

## Préparation

1 | Badigeonner la côte couverte de bœuf d'huile d'olive, la mettre dans un plat. Hacher grossièrement les grains de café, les mélanger dans un bol avec la cannelle, le poivre, le paprika en poudre, le romarin, le sucre et le sel. En frotter vigoureusement la côte couverte, couvrir et laisser reposer toute la nuit au réfrigérateur.

2 | Peler les pommes de terre et les couper en fines rondelles. Éplucher l'ail. Frotter un plat à gratin avec la gousse d'ail et la moitié du beurre. Ajouter les rondelles de pommes de terre, bien saler, poivrer et relever de muscade. Ajouter le lait et la crème. Dorer env. 45 minutes au four préchauffé à 200° C (four à air chaud à 180° C).

3 | Pendant ce temps, préparer le grill à chaleur indirecte. Griller la viande 45-50 minutes à 140-160° C sur le côté cuisson indirecte, en la retournant très délicatement de temps en temps. Peu avant la fin de la cuisson, placer la viande sur le côté cuisson directe pour que le rub caramélise légèrement. Retirer la viande du feu et la laisser reposer 10 minutes sur un plat.

4 | Pendant ce temps, laver le poireau et le couper en lanières de 3-4 cm de large. Faire chauffer le reste du beurre à feu moyen dans une casserole et y étuver le poireau 8-10 minutes en remuant de temps en temps. Saler, poivrer, ajouter le thym, dresser avec le reste et servir.



**Préparation**  
env. 75 minutes

**Marinade**  
12 heures

**Grillade**  
env. 50 minutes



**Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
824 kcal | 52 g de protéines  
47 g de lipides | 44 g de glucides



### Pas si difficile: le niveau de cuisson

Pour savoir si la viande est cuite, le mieux est d'utiliser un thermomètre à viande. La côte couverte de bœuf est délicatement rosée lorsque sa température à cœur est de 58° C.



Concours de dessin

# Carnelli a la fièvre du football



Comment notre mascotte passe-t-elle l'été du Championnat d'Europe?

En tant que grande fan de football, notre mascotte Carnelli vit intensément le Championnat d'Europe de foot 2021. Comment regarde-t-il les matchs? Qui invite-t-il à une soirée foot? Que fait-il griller de délicieux sur le gril à cette occasion?

Dessine-le-nous et avec un peu de chance, tu gagneras un super prix! Tu trouveras la feuille de dessin dans le magazine.

Les prix

3 × un haut-parleur Bluetooth WonderBoom

4 × un Brändi Kubb Junior

5 × une gourde Nikin en acier inoxydable

D'autres feuilles de dessin sont disponibles dans de nombreuses boucheries ou sur [bonappetit.ch](http://bonappetit.ch)



**Dessiner et gagner!**  
Délai de participation: le 31 août 2021



**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