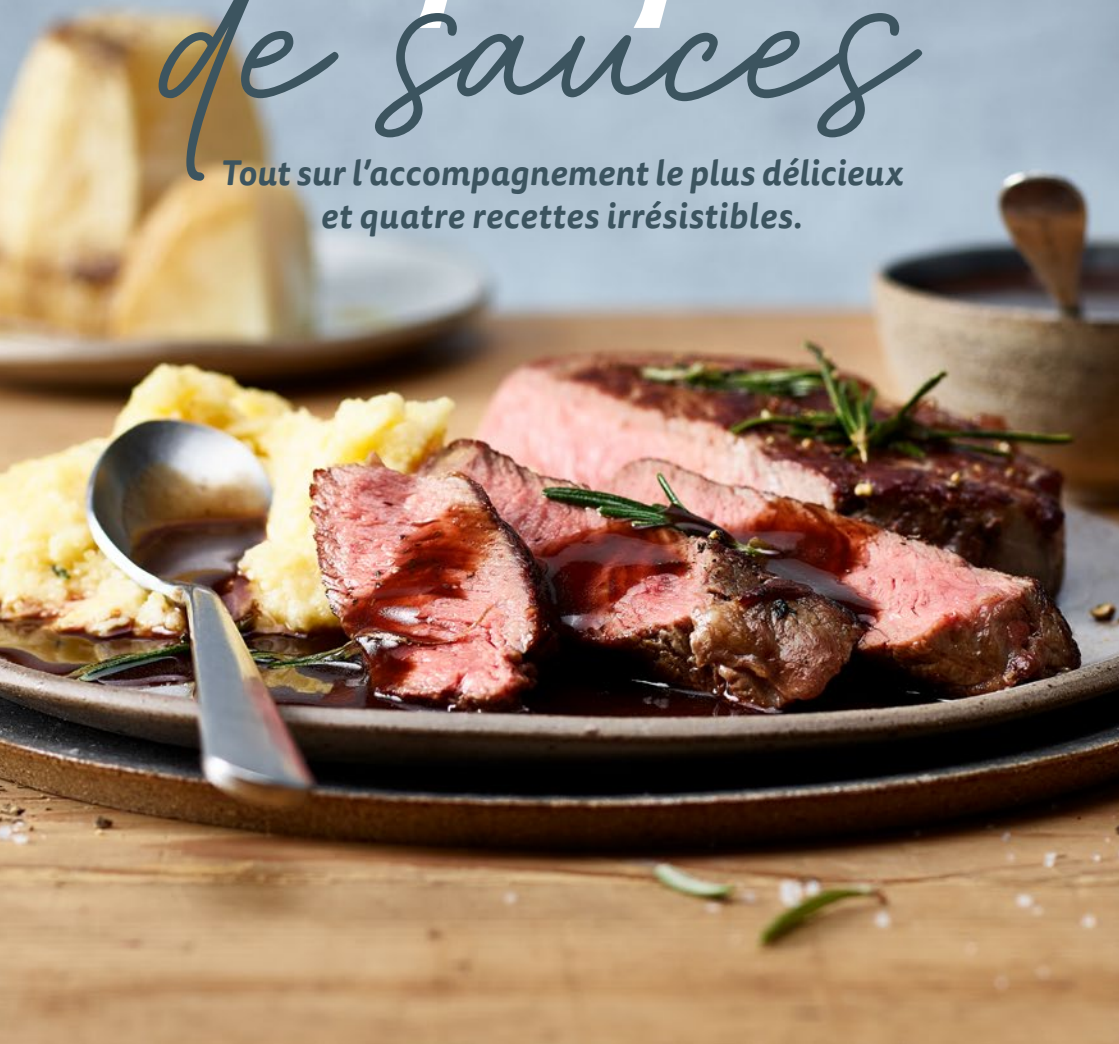


Décembre 2021

# bon Appétit

## À propos de sauces

*Tout sur l'accompagnement le plus délicieux  
et quatre recettes irrésistibles.*



# Un régal du four.



Un chateaubriand tendre sortant du four est un plat classique très apprécié, et pas seulement les jours de fête. Cuit à basse température au four, il devient parfait presque tout seul. Sur [viandesuisse.ch](http://viandesuisse.ch), vous trouverez des instructions pas à pas avec vidéo pour le chateaubriand – et pour 55 autres plats pour toutes les occasions et tous les goûts.



**Viande  
Suisse**

La différence est là.

## À table!

Chère lectrice, cher lecteur,

Une bonne sauce affine de nombreux plats. La grande variété de sauces promet sans cesse de nouvelles découvertes d'associations d'arômes, tant dans les classiques populaires éprouvées que dans les variantes plus exotiques.

Nous répondons aux questions essentielles sur les sauces, de la préparation à la conservation. Nous vous montrons également comment préparer étape par étape votre propre fond de viande, un ingrédient indispensable à toute sauce. Et vous trouverez dans ce numéro quatre recettes de viande «à saucer» qui raviront vos proches et vous-même, lors des fêtes de fin d'année ou à toute autre occasion.

*Bon Appétit,  
vos bouchers suisses*



## Trucs et astuces de votre boucher



### Précommander la viande

Pour ne pas faire la queue à l'approche des fêtes de fin d'année: planifiez et précommandez la viande souhaitée chez votre boucher.



### Préchauffer les assiettes

Cela ne vaut pas seulement pour les grandes occasions: pas d'assiettes froides pour des aliments chauds.

Placez les au four à 50-60° C pendant quelques minutes avant de servir et votre plat sera parfait.



### Réchauffer les restes

Tirez le meilleur parti des restes: la viande et les accompagnements restants peuvent être transformés le jour suivant (ou même plus tard) en soupes, ragoûts ou délicieux gratins.

# Les sauces - la touche glamour de chaque plat

**Tout le monde aime les sauces. Or, elles sont souvent sous-estimées et considérées comme un ingrédient apparemment insignifiant. Mais quand elles font défaut, elles nous manquent. Nous nous penchons sur la question et vous présentons divers faits intéressants sur les sauces pour viande.**

## Quelle sauce pour quelle viande?

Fondamentalement, c'est le goût personnel qui compte dans le choix d'une sauce. Mais il y a une manière idéale de combiner les sauces classiques:

- **Sauce à la crème, sauce au curry, sauce à la moutarde:** viande claire et délicate, par exemple escalopes de porc ou blanc de poulet.
- **Sauce de rôti:** les plats en daubes et rôtis.
- **Sauce béarnaise:** tous les filets et viandes maigres.
- **Sauce aux oignons:** viandes fortes de caractère comme la saucisse à rôtir de porc, les escalopes de bœuf, le fromage d'Italie, les abats.
- **Sauce au poivre:** viandes claires, morceaux à saisir à feu vif, les plats en daube.

Les combinaisons suivantes conviennent pour les sauces plus tendance et plus exotiques:

- **Chimichurri:** viande forte et foncée comme l'entrecôte ou le flat iron steak.
- **Gremolata:** viande foncée, morceaux à saisir à feu vif et les plats en daube.
- **Salsa brava:** viandes fortes et ce qui a beaucoup de saveur propre comme les côtelettes d'agneau ou les côtelettes de porc.
- **Salsa verde:** viandes fortes comme le rack d'agneau ou la côte de bœuf.

Pour en savoir plus sur les sauces et comment les lier, consultez le site [viandesuisse.ch/sauces](http://viandesuisse.ch/sauces)

## Comment faire réduire correctement?

Réduire signifie faire évaporer du liquide: faites cuire la sauce à feu vif dans une casserole sans couvercle. Cela concentre les saveurs et rend la sauce plus savoureuse et plus épaisse.

## Comment assaisonner correctement?

Comme la sauce réduit pendant la préparation, la concentration en sel et en épices augmente. N'assaisonner que lorsque la sauce a atteint la consistance souhaitée. La sauce est trop salée? Ajoutez un peu de crème fraîche, de crème ou d'eau.

## Comment lier une sauce?

Il existe quatre méthodes pour rendre une sauce lisse et souple:

- Réduire: laisser cuire jusqu'à la consistance désirée.
- Méthode du beurre: incorporer au fouet des flocons de beurre froid dans la sauce chaude peu avant de servir.
- Touche raffinée pour une sauce à la crème: mélanger un jaune d'œuf avec 1 à 2 cuillères à soupe de sauce et ajouter. Ne plus chauffer ensuite la sauce au-dessus de 70° C.
- Liant pour sauce ou amidon, par exemple maïzena: délayer la poudre dans un peu d'eau froide, ajouter à la sauce et faire chauffer. Après 1-2 min, la sauce doit épaissir. Utiliser de la farine uniquement pour faire suer et non pour lier, sinon le goût sera trop farineux.

## Quand ajouter les fines herbes?

Cela dépend des fines herbes. En général, on applique deux règles empiriques: n'ajouter les herbes fraîches à la sauce qu'en fin de cuisson - et plus la fine herbe est tendre, plus il faut l'incorporer tard. Il y a des exceptions, le mieux est de s'en tenir à la recette.

## Comment éviter les grumeaux?

Ajouter le liant délayé dans de l'eau froide progressivement, en remuant constamment. Entre-temps, porter régulièrement la sauce à ébullition. Et s'il reste des grumeaux récalcitrants, il suffit de passer la sauce au tamis pour la lisser.

# La meilleure base: un fond maison

**Une bonne sauce est encore meilleure lorsque le fond est également fait maison. Et ce n'est pas aussi difficile qu'on le croit. Voici comment préparer votre propre fond de viande en quatre étapes.**

## Ingrédients (pour env. 1,5 l de fond)

- 2,5 kg os (hachés menu par le boucher)
- 3 cs huile
- 250 g carottes
- 200 g céleri-rave
- 200 g oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cs purée de tomate
- 500 ml vin rouge
- 2,5 l eau froide
- 1 cs grains de poivre (concassés)
- 2 clous de girofle
- 2 feuilles de laurier
- 1 brin romarin
- 2 brins thym
- sel



## Étape 1

Mélanger les os et l'huile dans une cocotte. Faire dorer environ 40 minutes dans le four préchauffé à 225° C (four à air chaud 230° C) au deuxième niveau en partant du bas. Tourner plusieurs fois.



## Étape 2

Pendant ce temps, éplucher les légumes et les oignons et les couper en gros dés. Écraser l'ail. Mettre le tout dans la cocotte, mélanger avec les os et faire rôtir au four pendant encore 20-25 min.

## Étape 3

Placer la cocotte sur la cuisinière à feu moyen, incorporer la purée de tomates et faire revenir brièvement le tout. Déglacer avec le vin rouge, laisser un peu réduire en remuant. Ajouter l'eau et porter à ébullition. Ajouter les épices, les herbes et le sel et faire cuire à découvert à feu doux pendant environ 2 heures et 30 min. Écumer les particules troubles qui remontent et le gras.



## Étape 4

Tapiser un tamis avec un linge de cuisine ou une étamine rincés à l'eau chaude et filtrer le fond avec précaution. Dégraisser le fond chaud une deuxième fois, le verser dans des bocaux stérilisés et les fermer – ou le laisser refroidir et le congeler en portions. Durée de conservation: en bocaux 1-2 mois, congelé au moins 6 mois.

# Cou de porc à la sauce oignons avec choux et pommes de terre

pour 4 personnes

## Ingédients

800 g	cou de porc suisse
300 g	oignons rouges
1	carotte
100 g	poireau
100 g	céleri
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
	sel
	poivre noir du moulin
2	feuilles de laurier
8 dl	fond de veau (voir page 6/7)
1	gousse d'ail
800 g	pommes de terre
	noix de muscade
	fraîchement moulue
4 dl	crème
1 cc	paprika en poudre fumé
3 brins	origan
2 cs	vinaigre balsamique
600 g	choux de Bruxelles
30 g	beurre

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

## Préparation

**1** | Sortir le cou de porc du réfrigérateur 1 heure à l'avance. Peler les oignons et les couper en rondelles. Laver et couper les carottes, le poireau et le céleri en cubes. Préchauffer le four à 180° C chaleur supérieure/inférieure (four à air chaud 160° C).

**2** | Chauffer fortement l'huile dans une poêle. Y faire revenir la viande de tous les côtés pendant 4 min env., la mettre dans un plat allant au four, saler et poivrer, ajouter les légumes. Ajouter les feuilles de laurier et un tiers du bouillon. Cuire 75 min au four.


**3** | Entre-temps, éplucher l'ail et en frotter un plat à gratin. Peler les pommes de terre, les couper en tranches, les répartir dans le plat. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade. Ajouter la crème. Après 25 min de cuisson du cou de porc, mettre également dans le four.


**4** | Faire bien revenir à feu moyen les oignons dans les sucs de cuisson. Ajouter le paprika et faire revenir. Déglacer avec le reste du bouillon, ajouter l'origan, laisser mijoter 15-20 min jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu. Assaisonner avec du vinaigre.

**5** | Laver les choux de Bruxelles, entailler la base en croix. Les cuire env. 20 min dans de l'eau salée, égoutter et réserver.

**6** | À la fin du temps de cuisson, sortir la viande du plat et la laisser reposer à couvert. Verser le jus de cuisson dans la sauce aux oignons à travers une passoire, faire réduire, saler et poivrer.

**7** | Faire fondre le beurre dans une poêle, y tourner les choux de Bruxelles 3-4 min, assaisonner de noix de muscade. Couper la viande en tranches, servir avec tous les accompagnements.

 **Préparation**  
90 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
1067 kcal | 50 g de protéines  
75 g de lipides | 41 g de glucides

8 *bon Appétit*



*Conseil*

Il reste du rôti le lendemain? Il suffit de le couper en tranches et les réchauffer lentement et doucement dans la sauce.

# Entrecôte sauce au vin rouge avec polenta et céleri

pour 4 personnes

## Ingrédients

- 4 entrecôtes de bœuf suisse d'env. 180 g chacune
- 2 petits céleris-raves de 400 g chacun
- sel
- 4 cs huile d'olive
- 1 échalote
- 1 carotte
- 100 g poireau
- 1 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL\*
- 3 dl vin rouge sec
- 1 feuille de laurier
- 3 dl fond de bœuf (voir page 6/7)
- 5 dl lait
- 5 dl bouillon de légumes
- 2 brins thym
- 250 g polenta à gros grains (bramata)
- 1 cs beurre à rôtir
- poivre noir de moulin
- 80 g beurre froid en flocons

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

## Préparation


1 | Sortir les entrecôtes du réfrigérateur 1 heure avant de les cuisiner. Préchauffer le four à 180° C chaleur supérieure/inférieure (four à air chaud 160° C). Éplucher les céleris, les placer sur une feuille de papier sulfurisé, les saler et les arroser d'huile d'olive. Refermer le papier sulfurisé au-dessus des céleris et attacher avec de la ficelle de cuisine. Cuire au four pendant 60 min environ.


2 | Pendant ce temps, éplucher l'échalote, laver les carottes et le poireau et couper le tout en gros dés. Faire revenir vigoureusement dans une poêle dans l'huile chaude. Déglacer avec le vin rouge, ajouter la feuille de laurier et laisser le vin évaporer. Ajouter le fond de bœuf et laisser réduire de moitié environ.

3 | Pour la polenta, porter le lait et le bouillon à ébullition, ajouter le thym. Incorporer la polenta. Faire cuire à feu doux, en remuant de temps en temps, pendant environ 40 min.

4 | Chauffer le beurre dans une poêle à feu vif et faire revenir les entrecôtes des deux côtés pendant 3 min env. Retirer, emballer dans de l'aluminium et réserver. Entre-temps, verser la sauce au vin rouge dans la poêle à travers une passoire, déglacer les sucs, saler et poivrer. Incorporer les flocons de beurre froid dans la sauce qui ne bout plus.

5 | Déballez les céleris-raves, les couper en portions et les disposer avec la viande, la polenta et la sauce au vin rouge sur des assiettes préchauffées. Saler et poivrer à volonté.

 **Préparation**  
60 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
939 kcal | 55 g de protéines  
45 g de lipides | 60 g de glucides

## Conseil

Pour alléger un peu la sauce, vous pouvez utiliser un liant pour sauce brune à la place du beurre.

# Carré de veau sauce au poivre avec chicorée rôtie

pour 4 personnes

## Ingrédients

1,2 kg	carré de veau suisse
80 g	lard à cuire en fines tranches
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL* sel
3	poivre noir du moulin
3	gousses d'ail
½ bouquet	thym citron
3,5 dl	vin blanc sec
1	échalote
1	pomme acidulée
400 g	chicorée
60 g	beurre
3 dl	fond de veau (voir page 6/7)
2,5 dl	crème entière
1 cs	grains de poivre vert en saumure
2 cc	miel

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

## Préparation

1 | Sortir le carré de veau du réfrigérateur 1 heure à l'avance. Préchauffer le four à 180° C chaleur supérieure/inférieure (four à air chaud 160° C).


2 | Chauffer l'huile dans une poêle à forte température, saisir la viande env. 6 min de tous les côtés, la placer dans un plat, bien saler et poivrer. Éplucher l'ail, le couper en lamelles et le répartir sur le carré avec le thym. Ajouter un bon tiers du vin blanc, faire cuire au four 50-60 min.


3 | Pendant ce temps, éplucher l'échalote et la couper en petits dés. Laver, couper en quatre et enlever le cœur de la pomme, puis couper la chair en dés. Laver la chicorée et la couper en larges bandes.

4 | Chauffer la moitié du beurre dans une poêle, faire revenir les échalotes jusqu'à ce qu'elles soient translucides, déglacer avec le reste du vin blanc et laisser réduire presque complètement. Ajouter le fond de veau et la crème. Hacher le poivre et l'ajouter. Faire réduire jusqu'à obtenir une sauce épaisse. Sortir la viande du plat, l'emballer dans de l'aluminium et réserver. Dissoudre les sucs avec de l'eau, verser à travers une passoire dans la sauce au poivre, porter à ébullition, laisser réduire jusqu'à la consistance désirée, saler et poivrer, garder au chaud.

5 | Fondre le reste du beurre dans une poêle, faire revenir le lard, ajouter les cubes de pommes, faire revenir pendant 2-3 min. Ajouter la chicorée et étuver 3-4 min en remuant. Incorporer le miel, saler et poivrer. Déballer la viande, verser le jus dans la sauce et réchauffer brièvement. Couper la viande en tranches et servir avec les accompagnements.



 **Préparation**  
90 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.  
978 kcal | 45 g de protéines  
75 g de lipides | 13 g de glucides

## Conseil

Nous recommandons une température à cœur de 63° C pour ce carré de veau. Si vous souhaitez obtenir un niveau de cuisson exact, il est préférable d'utiliser un thermomètre à viande.

# Poulet entier à la sauce curry avec orange au four


pour 4 personnes


## Ingédients

- 1 poulet suisse entier d'env. 1,2 kg sel
- 1 cc paprika en poudre
- 2 cs huile d'olive
- 1 orange bio
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 2 dl vin blanc sec
- 5 brins persil
- 600 g carottes multicolores
- 60 g beurre
- 1 oignon
- 1 cs curry en poudre
- 2 dl fond de veau (voir page 6/7)
- 2 cs chutney à la mangue
- 2 cs crème fraîche
- 1 cs jus de citron
- 200 g riz basmati

## Préparation

- 1 | Préchauffer le four à 180° C chaleur supérieure/inférieure (four à air chaud 160° C). Mélanger le sel, le paprika et l'huile d'olive dans un bol. Badigeonner la surface du poulet avec le mélange, saler l'intérieur et mettre la viande dans un plat.
- 2 | Rincer l'orange, prélever le zeste avec un zesteur et le répartir sur le poulet. Peler l'orange, couper la chair en tranches et les répartir autour du poulet.
- 3 | Peler l'ail et les échalotes, les couper en gros dés et les ajouter. Ajouter le vin blanc et saupoudrer de persil. Mettre au four et cuire 55 min.
- 4 | Pendant ce temps, éplucher les carottes, les couper en morceaux, saler et faire revenir avec la moitié du beurre à feu doux dans une poêle. Les laisser cuire à couvert en les gardant croquantes, remuer de temps en temps.
- 5 | Peler l'oignon, le couper en petits dés et le faire revenir dans une poêle dans le reste du beurre jusqu'à ce qu'il soit translucide. Saupoudrer de curry, bien mélanger, faire suer et déglacer avec le fond de veau. Ajouter le chutney de mangue et faire réduire jusqu'à une consistance crémeuse. Ajouter la crème fraîche et lisser. Assaisonner avec du sel et du jus de citron, réserver. Préparer le riz selon les instructions de l'emballage.
- 6 | À la fin du temps de cuisson, retirer le poulet du plat, verser le liquide de cuisson à travers une passoire dans la sauce au curry et la faire réduire un peu. Découper le poulet et le servir avec la sauce au curry, le riz et les carottes dans des assiettes chaudes.

 **Préparation**  
80 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
821 kcal | 43 g de protéines  
42 g de lipides | 56 g de glucides

## Conseil

Cette recette peut également être cuisinée avec des cuisses de poulet au lieu d'un poulet entier.



# Pour réussir l'année 2022 à coup sûr: Le calendrier des bouchers



## Avec tous nos remerciements!

Nous vous remercions chaleureusement de votre fidélité et de la priorité que vous accordez à la qualité suisse. Afin que vous puissiez vous en donner à cœur joie l'an prochain également, nous vous offrons une année d'inspiration sous forme de douze recettes à essayer et à déguster. Nous vous souhaitons une nouvelle année délicieuse.

Le calendrier des bouchers 2022 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 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