

Janvier 2022

bon Appétit

TAKE-AWAY

MAISON

*Délicieux plats à emporter au travail
ou en déplacement.*



Tendre du four au sandwich.



Le rosbif est toujours un délice, découpé chaud à la sortie du four ou en fines tranches dans un petit pain. Vous trouverez des instructions pas à pas pour la préparation ainsi que 55 autres recettes inratables avec tutoriels vidéo sur viandesuisse.ch.



**Viande
Suisse**

La différence est là.

RIEN NE VAUT UN REPAS MAISON

Chère lectrice, cher lecteur,

Les plats à emporter faits maison sont au moins aussi bons que ceux du fast-food du coin et sont généralement moins chers. Notamment avec des restes judicieusement valorisés ou des délices tirés du garde-manger. Vous emporterez ainsi toujours quelque chose de frais de la maison et éviterez en même temps le gaspillage alimentaire.

Nous vous donnons des idées de délicieux plats à consommer sur le pouce ou au travail, des conseils utiles ainsi que des suggestions de savoureuses compositions à emporter et à manger froides ou à réchauffer.

*bon Appétit,
vos bouchers suisses*



Conseils et astuces à emporter



Séparés en chemin

Pour conserver vos provisions croquantes jusqu'à l'heure du repas, utilisez des récipients avec des séparations. Les liquides tels que les sauces ou les soupes doivent être transportés séparément.



Propre en ordre

Pour éviter les déchets, utilisez des ustensiles réutilisables: des emballages en tissu à la cire d'abeille, un set de services réutilisables.



Fraîcheur de porte à porte

Après le transport, les aliments doivent être réfrigérés immédiatement si possible. Pour de longs trajets, il est préférable d'utiliser un sac isotherme.

QUE VAIS-JE MANGER EN CHEMIN AUJOURD'HUI?

Se serrer un peu la ceinture après les excès des fêtes? Ce n'est pas forcément nécessaire, surtout en matière de variété et de plaisir: vous aurez l'embaras du choix avec cette palette de savoureux plats à emporter, pratiques et faits maison.



LES BOWLS

Créez des combinaisons originales dans des bowls polyvalents: alliez des féculents comme les céréales, de la viande, des légumes ou des fruits et des garnitures telles que graines et germes et de la vinaigrette. Chauds ou froids, les bowls sont idéaux pour utiliser les restes, frais et équilibrés.



LES WRAPS

Un pain plat fin, farci de tout ce que vous aimez: vous vous régalez avec un repas roulé et en plus, vous n'aurez pas de vaisselle à laver. Pour varier un peu, vous pouvez aussi emballer vos ingrédients dans une tortilla de maïs réchauffée.



LES PLATS EN DAUBE

Un délicieux plat de la veille, comme de la goulasch ou de l'émincé, est souvent presque meilleur le lendemain. Les plats en daube se réchauffent en un clin d'œil dans un récipient résistant à la chaleur et peuvent être agrémentés d'herbes ou de légumes frais avant d'être dégustés.



LES BOULETTES DE VIANDE

Des restes de viande hachée ou des patties de hamburgers peuvent être combinés avec d'autres ingrédients de votre réfrigérateur pour obtenir de délicieuses boulettes de viande. Les faire revenir ou les frire avant de les emporter et les déguster avec une salade ou une sauce emballées séparément – tout aussi délicieuses froides!

COMMENT ÉVITER OU RECYCLER LES RESTES

- Planifiez vos achats: vérifiez d'abord ce qu'il vous reste et faites une liste d'achats détaillée.
- Pesez avec précision: faites emballer la bonne quantité de viande chez le boucher au lieu d'acheter un gros paquet provenant du rayon frais.
- Périmé ne signifie pas imangeable: sentir, goûter, bien cuire – de cette façon, de nombreux aliments peuvent encore être utilisés sans hésitation quelques jours après la date de péremption.



LES SOUPES

Un repas léger et sain et, qui plus est, une excellente façon de valoriser des restes: pour une soupe nourrissante, il suffit de réchauffer des légumes en purée avec un peu de bouillon ou fond et d'ajouter des herbes, des croûtons de pain, de la viande ou du fromage. Veillez à emballer les garnitures séparément.

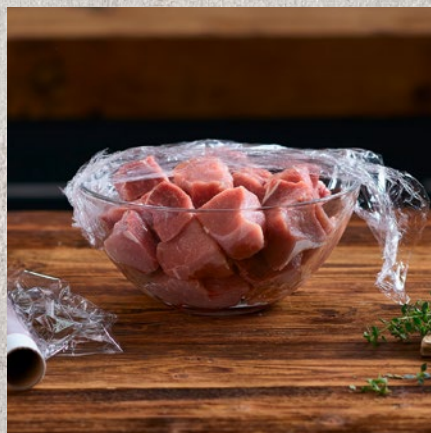


LES TORTILLA ESPAGNOLES

Enrichissez le classique ibérique avec les restes de votre réfrigérateur: ajoutez à la masse aux œufs de la viande hachée ou des restes de saucisse, des lamelles de légumes et des herbes, faites revenir délicatement le tout dans une poêle, laissez refroidir, emballez et dégustez sur le pouce.

MANIER LA VIANDE CRUE DE MANIÈRE HYGIÉNIQUE

Comme tous les produits naturels, la viande contient certains micro-organismes qui ne présentent aucun risque si vous appliquez quelques règles simples.



CONSERVER EN TOUTE SÉCURITÉ

La viande doit être placée dans l'endroit le plus frais du réfrigérateur, sur le rayon juste au-dessus du bac à légumes. Elle peut y être conservée à une température maximale de 5° C pendant quelques jours. Il est préférable de la laisser emballée sous vide ou préemballée en provenance du rayon frais dans son emballage d'origine jusqu'à la préparation, tandis que la viande achetée en boucherie doit être placée dans un récipient propre et recouverte d'un film alimentaire à la maison. Consommez la viande dans le délai recommandé par le boucher ou selon la date de péremption figurant sur l'emballage.

PROTÉGER PENDANT LE TRANSPORT

La viande fraîche doit passer du magasin au réfrigérateur le plus rapidement possible. Pour une meilleure protection pendant le transport, vous pouvez demander à votre boucher de la mettre sous vide. Nous vous recommandons d'utiliser un sac isotherme pour les longs trajets.



DÉCOUPER HABILLEMENT

La manipulation correcte de la viande – qu'elle soit crue ou cuite – passe par le choix de la bonne découpe. En plus d'une planche à découper solide et hygiénique, vous avez besoin d'un bon couteau à viande. Dans la grande majorité des cas, on coupe la viande perpendiculairement aux fibres, c'est-à-dire à un angle de 90°. La meilleure façon de reconnaître le sens des fibres est d'observer les stries blanches qui traversent la pièce non coupée. Sur viandesuisse.ch/découpe-de-viande, vous en apprendrez plus sur la découpe adéquate de chaque morceau.



PRÉPARER DE MANIÈRE HYGIÉNIQUE

Lavez-vous soigneusement les mains avec du savon avant et après avoir manipulé de la viande crue. Puis éliminez d'abord le jus qui s'est écoulé et tamponnez la viande avec du papier ménager. Utilisez toujours une planche à découper séparée et propre ainsi qu'un couteau bien aiguisé pour la viande crue. Le poulet doit toujours être bien cuit, car c'est la viande la plus sensible aux germes.

RÉCHAUFFER SANS CRAINTE

Avez-vous des restes de la veille? La viande qui a été cuite et conservée au réfrigérateur peut être réchauffée le lendemain ou le surlendemain sans aucun problème. Notre conseil: faites toujours chauffer brièvement la viande dans la sauce pour qu'elle reste bien juteuse.

Vous en saurez plus sur la manipulation de la viande sur viandesuisse.ch/hygiène

Bowl au porc et à la courge avec quinoa et légumes au four

pour 4 personnes

Ingédients

500 g	quasi de porc suisse
100 g	dés de lard de porc suisse
600 g	courge d'Hokkaido
2 brins	romarin
2 brins	thym
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL* sel
	poivre noir du moulin
250 g	champignons de Paris
250 g	quinoa tricolore
5 dl	bouillon de légumes
½ bouquet	herbes mélangées, p. ex. persil plat, livèche, ciboulette, aneth, etc.
4 cs	vinaigre de pomme
4 cs	jus de pomme
4 cs	huile de colza pressée à froid
30 g	cresson ou microgreens

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

Préparation

1 | Laver la courge, la couper en deux et retirer les graines. Couper la chair en cubes. Efeuiller et hacher le romarin et le thym. Ajouter les herbes et la moitié de l'huile, bien mélanger et assaisonner de sel et de poivre. Parer les champignons et les couper en deux.

2 | Mettre la courge sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et la faire rôtir pendant 35 minutes dans le four à air chaud préchauffé à 180° C (200° C à chaleur supérieure/inférieure). Après 20 minutes, ajouter les champignons.

3 | Rincer le quinoa dans une passoire sous l'eau froide, le porter à ébullition avec le bouillon. Laisser cuire pendant 5 minutes. Laisser gonfler 20 minutes à couvert.

4 | Pour la sauce, hacher les herbes. Mettre les herbes, le vinaigre, le jus de pomme et l'huile pressée à froid dans un gobelet haut et mixer le tout à l'aide d'un mixeur-plongeur. Saler et poivrer. Verser la sauce dans le nombre de verres correspondant et réserver au frais.

5 | Couper le quasi de porc en cubes d'environ 1,5 cm. Saler et poivrer.


6 | Chauffer le reste de l'huile dans une poêle. Faire revenir la viande et le lard par portions pendant 3-4 minutes. Dresser sur une assiette.


7 | Répartir le quinoa, les légumes et la viande de manière décorative dans des récipients appropriés. Garnir de cresson ou de microgreens. Réserver les bowls au frais. Arroser de sauce avant de manger.

UNE PEAU FINE, UN CŒUR TENDRE

Pratique quand on est pressé: la courge d'Hokkaido est l'une des rares variétés qui n'ont pas besoin d'être épluchées.



 **Préparation**
30 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
624 kcal | 45 g de protéines
28 g de lipides | 45 g de glucides

8 *bon Appétit*

C'EST ENCORE PLUS COOL SURGELÉ

La potée peut également être préparée plus longtemps à l'avance: conservée au congélateur, elle peut être consommée jusqu'à 6 mois plus tard.

Potée de viande hachée avec lentilles et chou frisé

pour 4 personnes


Ingrédients


500 g	viande hachée de bœuf suisse
2	oignons
1	gousse d'ail
600 g	chou frisé
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
1 cs	purée de tomates
1 cs	paprika en poudre
½ cc	cumin
1	feuille de laurier
240 g	lentilles brunes
1,5 l	bouillon de bœuf
1 bouquet	ciboulette
	sel
	poivre noir du moulin

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

Préparation

- 1 | Peler et hacher finement l'oignon et l'ail.
- 2 | Laver le chou frisé, le parer et le couper en larges lanières en enlevant le trognon.
- 3 | Chauffer l'huile dans une cocotte et y faire revenir la viande hachée. Ajouter les oignons et l'ail, et faire revenir le tout. Ajouter la purée de tomates, les épices, les lentilles et le bouillon. Laisser mijoter à couvert pendant 15 minutes.
- 4 | Après 15 minutes, ajouter le chou frisé et un peu de liquide si nécessaire. Laisser cuire le tout encore 15 minutes.
- 5 | Ciseler finement la ciboulette.
- 6 | Saler et poivrer la potée, ajouter la ciboulette. Laisser refroidir la potée. La répartir ensuite dans des récipients ou des bocaux et la mettre au frais jusqu'à utilisation.

 **Préparation**
25 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
479 kcal | 47 g de protéines
14 g de lipides | 34 g de glucides

Salade de bouilli avec légumes d'hiver et millet

pour 4 personnes

Ingrédients

400 g	bouilli de bœuf suisse (cuit)
300 g	carottes
300 g	carottes jaunes
300 g	panais
6 brins	thym
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL* sel
	poivre noir du moulin
50 g	graines de courge
200 g	millet
2 bouquets	persil plat
2 cc	miel
2 cs	moutarde à gros grains
6 cs	vinaigre balsamique
4 cs	huile de colza pressée à froid

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

Préparation

1 | Peler les deux sortes de carottes et les panais et les couper en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur. Mettre les légumes sur une plaque garnie de papier sulfurisé. Effeuille le thym, l'ajouter avec l'huile, saler et poivrer le tout et mélanger. Cuire les légumes pendant 35 minutes dans le four à air chaud préchauffé à 180° C (200° C chaleur supérieure/inférieure).

2 | Faire griller les graines de courge dans la poêle.

3 | Cuire le millet jusqu'à ce qu'il soit juste tendre, l'égoutter et le laisser refroidir. Hacher le persil.

4 | Pour la sauce, mixer ensemble le miel, la moutarde, le vinaigre et l'huile, saler et poivrer.


5 | Découper le bouilli en dés de 1 cm.


6 | Mélanger tous les ingrédients préparés et rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre si nécessaire. Verser la salade dans des récipients et la réserver au frais jusqu'au repas.

CUITS À LA VAPEUR AU LIEU DE RÔTIS

Au lieu de rôtir les légumes, on peut les cuire doucement à la vapeur pendant environ 8 minutes. Ne pas mettre d'huile dans ce cas.



 **Préparation**
25 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
737 kcal | 32 g de protéines
40 g de lipides | 59 g de glucides

Wrap de tortilla au poulet avec houmous et chou rouge


pour 4 personnes


Ingédients

- 4 cuisses de poulet suisse
d'env. 200 g chacune
sel
poivre noir du moulin
- 1 cs curry en poudre fort
- 300 g chou rouge
- 1 petite boîte de pois chiches
(env. 140 g)
- ¼ gousse d'ail
- ½ dl bouillon de légumes
- 2 cs tahini (pâte de sésame)
- 200 g carottes
piment en poudre ou harissa
- 3 cs jus de citron
- 50 g doucette
- 100 g crème fraîche
- 4 tortillas de blé ou de maïs

Préparation

- 1 | Assaisonner les cuisses de poulet de sel, poivre et curry et les disposer sur une plaque. Cuire pendant 50 minutes au four à air chaud préchauffé à 180° C (220° C à chaleur supérieure/inférieure). Sortir la viande du four et la laisser reposer.
- 2 | Entre-temps, retirer le trognon du chou, laver et couper les feuilles en très fines lamelles. Saler le chou et bien malaxer le tout à la main. Laisser égoutter dans un tamis.
- 3 | Égoutter les pois chiches et les mettre dans un gobelet haut. Éplucher l'ail, l'ajouter aux pois chiches avec le bouillon et le tahini et réduire le tout en fine purée. Peler les carottes, les râper finement et les incorporer à la purée. Assaisonner avec un peu de poudre de piment ou de harissa, ainsi que de deux tiers du jus de citron et de sel.
- 4 | Laver et essorer la doucette.
- 5 | Lisser la crème fraîche et l'assaisonner avec le reste du jus de citron, du sel et du poivre.
- 6 | Retirer la peau des cuisses refroidies, détacher la viande de l'os et l'émietter en petits morceaux.
- 7 | Tartiner les tortillas de houmous. Répartir dessus le chou, la doucette et la viande, puis enrouler. Emballer le tout dans du papier sulfurisé ou un emballage à la cire d'abeille et réserver au frais jusqu'au repas.

 **Préparation**
30 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
558 kcal | 34 g de protéines
30 g de lipides | 35 g de glucides



CORNETTES ~~DE~~ AU BŒUF SUISSE

Que ce soit à la maison à la table familiale ou réchauffées au travail, les cornettes à la viande hachée resteront certainement l'un des plats suisses les plus populaires en 2022. Pour un savoureux début d'année, vous recevrez gratuitement, en guise de remerciement pour votre fidélité, un paquet de cornettes Bschüssig à l'achat de 500 g de viande hachée suisse dans de nombreuses boucheries USPV. Demandez à votre boucher.

MERCI POUR
VOTRE FIDÉLITÉ!

Dans la limite des stocks disponibles.

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:** Florina Manz, Berne, arte-cucina.ch
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