

Février/mars 2022

bon Appétit

ÇA NE MANQUE PAS DE PIQUANT

Piment, poivre, moutarde et C^{ie} en cuisine



Réchauffe: le curry vert thaï.



Si gris, froid et humide qu'il fasse dehors, ce curry thaï moyennement épicé vous réchauffera le cœur. Cette recette et 55 autres plats savoureux avec des instructions pas à pas et un tutoriel vidéo sont disponibles sur viandesuisse.ch.



**Viande
Suisse**

La différence est là.

CERTAINS L'AIMENT PIQUANT

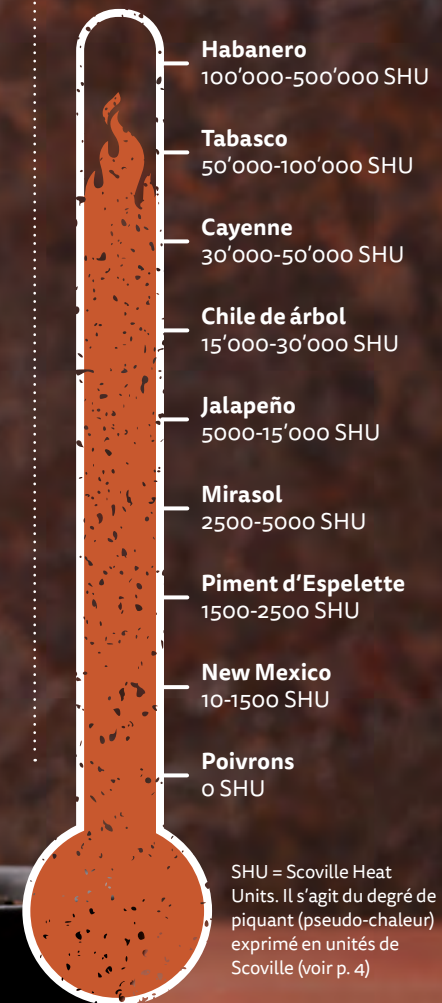
Chère lectrice, cher lecteur,

L'hiver nous tient sous son emprise, et beaucoup d'entre nous rêvent de chaleur. Vous aussi? Alors, faites monter la température en osant de temps en temps des épices plus fortes. Pour réussir sans vous brûler la langue, nous vous présentons l'essentiel: les épices piquantes les plus connues, des classiques aux exotiques, et les meilleurs conseils pour cuisiner relevé, mais pas trop. Nous vous présentons aussi quatre formidables recettes pleines de pep.

*bon Appétit,
vos bouchers suisses*

HOT-O-METER

Les principales variétés de piment, de doux à explosif



DIVERSITÉ ARDENTE

Quelles sont les différentes épices piquantes? Nous vous présentons les condiments forts les plus courants, en distinguant les épices pures des produits d'assaisonnement obtenus en les mélangeant.

AIL

- source de piquant: l'alicine, un composé soufré
- la chaleur décompose l'alicine, c'est pourquoi l'ail cuit ou grillé n'est pas piquant
- en cuisine, il est surtout utilisé pour son goût. On lui attribue également des vertus pour la santé

POIVRE

- source de piquant: la pipérine
- on utilise les fruits de l'arbre (grains de poivre)
- les poivres vert, noir, rouge et blanc sont en réalité un seul et même fruit, seuls le degré de maturité et le traitement diffèrent
- non apparentés: le poivre rose, le poivre du Sichuan, le poivre de Cayenne

PAPRIKA OU PIMENT

- source de piquant: la capsaïcine
- degrés de piquant (pseudo-chaueur) exprimés en unités Scoville SHU (Scoville Heat Units), selon l'échelle mise au point par le pharmacologue Wilbur Scoville en 1912
- présent dans d'innombrables pâtes et sauces épicées comme le curry, le sambal oelek, le tabasco, la salsa, la harissa
- très grande diversité: il existe quelque 4000 variétés de paprika

PIMENT DE LA JAMAÏQUE

- source de piquant: huiles essentielles contenant de l'eugénol (comme dans les clous de girofle)
- découvert par Christophe Colomb pour la cuisine européenne
- très apprécié dans la cuisine des Caraïbes, utilisé dans la charcuterie et les épices de Noël en Europe

MOUTARDE

- source de piquant: les glucosinolates sinalbine (moutarde blanche) et sinigrine (moutarde brune et noire) qui est également présente dans le raifort, une plante de la même famille
- les graines sont utilisées entières ou réduites en poudre
- la «moutarde» la plus connue est la pâte condimentaire

GINGEMBRE

- source de piquant: des huiles essentielles et d'autres substances comme le gingérol et le shoagol
- frais et séché, c'est l'une des épices les plus connues pour rehausser la volaille, l'agneau, le poisson et les fruits de mer
- utilisé comme remède et dans des infusions

RAIFORT

- source de piquant: l'isothiocyanate d'allyle qui, comme pour la moutarde brune, se forme à partir de la sinigrine lorsque la racine est coupée ou râpée
- le raifort japonais est mondialement connu sous le nom de wasabi

LE SAVIEZ-VOUS?

Le degré de piquant que l'on supporte dépend des habitudes alimentaires de la future mère: lorsqu'elle mange épicé, la tolérance se développe dès le stade embryonnaire.

CONSEILS POUR CUISINER ÉPICÉ ET DOUX

Cuisiner épicé apporte de la variété dans la cuisine et donne du pep à n'importe quel plat. Mais il y a quelques points importants à prendre en compte:

COMMENT TROUVER LE BON DEGRÉ DE PIQUANT?

Dosez selon vos goûts et vos habitudes, mais pensez aussi à vos invités. La règle d'or: ayez la main légère, vous pourrez toujours en rajouter! Si vous utilisez des piments frais, retirez les graines et les membranes, elles sont particulièrement piquantes. Et sachez que plus vous les coupez petit, plus votre plat sera fort.

LES ÉPICES FRAÎCHES ET SÉCHÉES ONT-ELLES UN EFFET TRÈS DIFFÉRENT?

Les piments séchés, par exemple en flocons, ne contiennent plus d'eau et sont donc nettement plus forts que les frais. Ces derniers libèrent en revanche davantage d'arômes délicats.

LE PIQUANT REHAUSSE-T-IL LE GOÛT DE LA VIANDE?

Oui, à condition de ne pas en abuser: les épices fortes doivent elles aussi être utilisées avec modération pour ne pas masquer le goût de la viande. Mieux vaut donc assaisonner progressivement que de risquer d'avoir la bouche complètement en feu.

COMMENT PEUT-ON ADOUCIR UN PLAT?

La capsaïcine du piment est liposoluble, c'est pourquoi l'eau ne sert à rien pour réduire le piquant des plats; il faut utiliser du lait de coco, de la crème ou de la crème fraîche. Si la sensation de brûlure en bouche est trop intense, manger du yoghourt ou boire du lait peut également vous soulager.

LE SENS DU GOÛT PEUT-IL ÊTRE ALTÉRÉ PAR TROP DE PIQUANT?

Comme une vive sensation de brûlure en bouche peut entraîner une sorte d'engourdissement, on a longtemps supposé que le piquant émoussait peu à peu le sens du goût. Il semblerait pourtant que ce soit l'inverse, parce que le piquant active la circulation sanguine dans les récepteurs du goût.

COMMENT CONSERVE-T-ON CORRECTEMENT LES PIMENTS?

Frais, vous pouvez les garder une semaine environ au réfrigérateur, et même plusieurs mois au congélateur. Pour cela, rincez brièvement à l'eau très chaude les piments entiers, avec leur pédoncule, séchez-les et congelez-les dans un sachet. Vous pouvez aussi très bien les faire sécher: enlignez-les sur un fil et laissez-les sécher à l'air dans un endroit chaud.

Lamelles de porc au sambal avec chou chinois et riz à la noix de coco

pour 4 personnes

Ingédients

600 g	émincé de porc suisse
200 g	riz basmati
2 dl	lait de coco
1,5 dl	de bouillon de légumes sel
20 g	noix de coco râpée
1	oignon rouge
500 g	chou chinois
250 g	carottes
½ bouquet	persil plat ou coriandre
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
2 cs	sambal oelek
4 cs	sauce soja
2 cs	jus de citron vert

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


Préparation


- 1 | Porter à ébullition le riz, le lait de coco, le bouillon et un peu de sel dans une casserole. Couvrir et laisser cuire pendant 5 minutes, puis régler la plaque de cuisson sur le niveau le plus bas et laisser gonfler le riz à couvert pendant 30 minutes.
- 2 | Dans une poêle, faire griller la noix de coco râpée.
- 3 | Peler les oignons et les couper en lamelles. Laver le chou chinois, le parer, le couper en quatre et le tailler en fines lanières. Peler les carottes et les couper en fines lamelles. Hacher grossièrement le persil ou la coriandre.
- 4 | Chauffer la moitié de l'huile dans le wok. Saler la viande et la saisir brièvement à feu vif dans le wok par portions. Ajouter le sambal oelek à la fin et réserver la viande sur une assiette.
- 5 | Faire revenir les oignons, le chou chinois et les carottes dans le reste de l'huile. Assaisonner avec la sauce soja et le jus de citron vert. Y ajouter l'émincé et réchauffer le tout.
- 6 | Dresser la viande et le riz sur des assiettes préchauffées, parsemer de noix de coco râpée et d'herbes.

SUPPLÉMENT

Pour «rectifier le piquant» individuellement, il suffit de poser une coupelle de sambal oelek sur la table. Concernant les herbes: le persil et la coriandre se combinent ici à merveille!



 **Préparation**
35 minutes

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

Langue de veau au raifort avec pomme et légumes à soupe


pour 6 personnes


Ingrédients

2	langues de veau suisse
1,5 l	bouillon de bœuf
2	feuilles de laurier
1 cc	baies de genièvre
1 cc	poivre noir du moulin
	sel
1	pomme
½ dl	jus de pomme
1,5 kg	légumes à soupe (carottes, céleri, poireaux)
100 g	demi-crème acidulée
10 g	raifort frais
1 kg	pommes de terre fermes à la cuisson
1 bouquet	ciboulette

Préparation

- 1 | Mettre les langues dans la casserole avec de l'eau froide. Porter à ébullition, puis cuire à gros bouillons pendant 2-3 minutes. Sortir les langues et les rincer à l'eau froide.
- 2 | Dans la casserole, chauffer le bouillon avec les épices et le sel. Mettre les langues dans le bouillon et laisser tirer au point d'ébullition pendant environ 2 heures.
- 3 | Peler la pomme, la couper en quatre, enlever le cœur et couper en tranches. Faire cuire à couvert dans une casserole avec le jus de pomme jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Mixer puis laisser refroidir.
- 4 | Peler les légumes à soupe et les couper en gros morceaux. Après 60 minutes de cuisson, les ajouter aux langues dans le bouillon.
- 5 | Éplucher les pommes de terre et les cuire dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 6 | Ciseler finement la ciboulette.
- 7 | Incorporer la demi-crème à la purée de pommes. Râper finement le raifort par-dessus, saler et poivrer.
- 8 | Pour servir, sortir les langues du bouillon et les peler. Les couper en fines tranches, dresser avec les légumes et les pommes de terre, parsemer de ciboulette et servir immédiatement. Servir la sauce pomme-raifort séparément.

 **Préparation**
35 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
546 kcal | 38 g de protéines
24 g de lipides | 40 g de glucides

NE PAS SE GÊNER. DEMANDER AU BOUCHER

Mieux vaut commander les langues. De nombreuses boucheries proposent des langues de veau précuites, il suffit donc de les réchauffer dans le bouillon.

Rumpsteak à la moutarde avec chicorée et polenta

pour 4 personnes


Ingédients


- 4 rumpsteaks étroits de bœuf suisse d'env. 180 g chacun
- 600 g chicorée
- 1 grosse pomme
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 5 dl de lait
- 5 dl bouillon de légumes
- 180 g polenta moyenne
- 1 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
- sel
- poivre noir du moulin
- 4 brins romarin
- 1 dl vin blanc
- 1 dl fond de bœuf
- 1 dl crème entière
- 2 cs moutarde forte à gros grains
- 2 cs beurre
- ½ dl jus d'orange frais
- 25 g sbrinz râpé

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

Préparation

- 1 | Laver la chicorée, la couper en deux dans le sens de la longueur, retirer le trognon et la couper en larges lanières. Laver, épépiner et couper la pomme en dés. Peler et hacher finement l'oignon et l'ail.
- 2 | Porter à ébullition le lait et le bouillon dans une casserole. Incorporer la polenta et cuire à feu doux pendant 20 minutes en remuant de temps en temps.
- 3 | Chauffer l'huile dans une poêle. Saler et poivrer la viande et la faire revenir à feu vif 2-3 minutes de chaque côté. Réduire la chaleur, ajouter le romarin, cuire la viande encore 1-2 minutes jusqu'à ce qu'elle soit rose. La retirer de la poêle et la laisser reposer pendant 5 minutes enveloppée dans du papier d'aluminium.
- 4 | Dissoudre les sucs avec le vin blanc et faire fortement réduire. Ajouter le fond et la crème et cuire 2 minutes. Ajouter la moutarde, saler et poivrer la sauce.
- 5 | En même temps, dans une deuxième poêle, faire chauffer la moitié du beurre et faire revenir la chicorée, la pomme, les échalotes et l'ail. Déglacer avec le jus d'orange, saler et poivrer. Cuire pendant 2 minutes.
- 6 | Incorporer le reste du beurre et le sbrinz à la polenta. Dresser la polenta, la chicorée, la viande et la sauce sur des assiettes préchauffées et servir.

 **Préparation**
35 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
726 kcal | 52 g de protéines
32 g de lipides | 53 g de glucides

12 *bon Appétit*



MIX IT!

Qui n'a pas de moutarde forte à gros grains peut la préparer soi-même: mélanger à parts égales de la moutarde forte avec de la moutarde douce à gros grains.

FROMAGE MÛR OU FRAIS?

Remplacer le sbrinz par du fromage frais pour affiner le risotto et le rendre encore plus crémeux.

Poulet au poivre vert sur risotto au chou frisé

pour 4 personnes


Ingrédients


4	poitrines de poulet suisse
2 cs	poivre vert en saumure
1 bouquet	persil plat
1	citron
4 cs	amandes moulues
1	oignon
1	gousse d'ail
600 g	chou frisé
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
200 g	riz à risotto
1 dl	vin blanc
8 dl	bouillon de poule
20 g	beurre
50 g	sbrinz râpé
	sel
	poivre noir du moulin

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

Préparation

- 1 | Découper horizontalement une poche plate et profonde dans chaque poitrine de poulet (à faire par le boucher, éventuellement).
- 2 | Hacher moyennement fin le poivre. Hacher le persil. Laver le citron à l'eau chaude, prélever le zeste d'un demi-citron. Mélanger le poivre, le persil et le zeste avec les amandes et en farcir les poitrines de poulet. Fermer avec un cure-dent ou de la ficelle de cuisine.
- 3 | Peler et hacher l'oignon et l'ail.
- 4 | Laver le chou frisé, le parer, le couper en quatre et le tailler en fines lanières. Le cuire 6 minutes dans de l'eau bouillante salée, verser l'eau et laisser égoutter.
- 5 | Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle. Y faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter le riz, déglacer au vin blanc, laisser réduire. Mouiller avec le bouillon de poule chaud jusqu'à ce que le riz soit recouvert. Cuire le risotto en remuant jusqu'à ce qu'il soit à peine tendre, en ajoutant peu à peu le reste du bouillon.
- 6 | Chauffer le reste de l'huile dans une poêle. Saler et poivrer les poitrines de poulet et les faire revenir 3-4 minutes de chaque côté. Couvrir et laisser reposer sur le plan de travail pendant 5 minutes.
- 7 | Lorsque le riz est à peine tendre, ajouter le chou et faire cuire le tout encore 5 minutes. Incorporer le beurre et le fromage, saler et poivrer le risotto. Dresser la viande et le risotto sur des assiettes préchauffées et servir.

 **Préparation**
45 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
593 kcal | 52 g de protéines
20 g de lipides | 46 g de glucides

Concours

GAGNER ET SE METTRE AU MORTIER



Vous avez du flair pour les vrais arômes? Si oui, vous savez certainement que la plupart des épices sont encore meilleures fraîches, pilées à la main au mortier. Gagnez avec un peu de chance l'un des 3 mortiers haut de gamme en céramique, signés Le Creuset, de CHF 45.- chacun, mis en jeu.

Pour participer au tirage au sort, il vous suffit d'envoyer un e-mail avec votre nom et votre adresse d'ici le 28 mars 2022 à ernaehrung@proviande.ch

 **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