

Avril 2022

bon Appétit

Les asperges ça nous botte

**Tout sur ces nobles légumes de printemps
et de délicieuses recettes.**



Burger de poulet avec style.



Les asperges vertes se marient avec tout et apportent une touche de couleur. Que ce soit sur le grill ou à la poêle: ce burger, avec un patty de poulet, des asperges et de l'estragon, a un délicieux goût de printemps. Vous trouverez la recette simple, y compris celle du petit-pain complet, sur viandesuisse.ch/recettes. D'innombrables autres recettes vous y attendent.



La différence est là.

Viande et asperges vont bien ensemble

Chère lectrice, cher lecteur,

Les asperges suisses sur les étals sont le signe que le printemps est bel et bien là. Chaque année, c'est un événement pour de nombreux épcuriens. Et aussi pour les amateurs de viande, car la viande et les asperges forment une combinaison délicieuse.

Nos quatre recettes raffinées vous le confirmeront. De plus, nous répondons à des questions passionnantes sur le légume de printemps le plus populaire de Suisse. Vous trouverez également dans ce numéro des faits importants concernant la production de viande suisse: qu'en est-il du bien-être des animaux dans notre pays? Et quel usage fait-on des antibiotiques?

Bon Appétit, vos bouchers suisses



Questions d'asperges



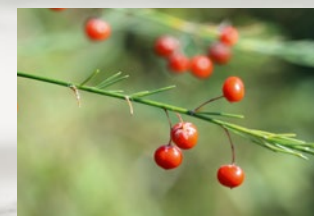
Fraîches?

Les asperges fraîches ne peuvent pas être pliées, leurs extrémités sont juteuses et elles grincent légèrement lorsqu'on les frotte l'une contre l'autre.



Croquantes?

Croyez-le ou non: les asperges peuvent aussi être consommées crues. Les deux sortes même. Il ne reste plus qu'à essayer!



Toxiques?

Lorsque les asperges poussent en arbuste, leurs fleurs donnent naissance à de petites baies rouges légèrement toxiques. Mais cela n'a aucune influence sur la tige comestible.

Faits concernant les asperges

Le printemps est la saison des asperges. Nous vous présentons ici les faits les plus intéressants sur ce légume-tige très apprécié.

Quelles sont les variétés disponibles et quand le sont-elles?

En Suisse, on connaît principalement les asperges vertes et les asperges blanches, on ne cultive que rarement des asperges violettes. La saison dure de l'avril à la mi-juin.

Quelle est la différence entre une asperge verte et une asperge blanche?

Les asperges blanches poussent sous la surface de la terre et restent donc pâles. Les asperges vertes, en revanche, poussent en surface et produisent de la chlorophylle grâce à la lumière du soleil. Elles ont donc un goût un peu plus prononcé que les blanches.

Existe-t-il aussi des asperges sauvages?

L'asperge sauvage, également appelée asperge des bois, est un mets délicat que l'on ne trouve malheureusement pas sous nos latitudes, mais surtout dans le pourtour méditerranéen – par exemple en Croatie, dans le Sud de l'Italie ou en Grèce.

Comment conserver correctement les asperges?

Les asperges gardent leur fraîcheur durant deux à trois jours au réfrigérateur. Il est conseillé de les envelopper dans un linge humide ou de placer la botte à la verticale dans un récipient avec un peu d'eau (2-3 cm). Vous pouvez également congeler les asperges lavées et épluchées et les conserver ainsi pendant huit à dix mois.

D'où vient l'odeur d'asperge?

Le fait le plus populaire à propos des asperges est sans doute le «parfum» qu'elles laissent souvent au petit coin. L'acide asparagique, qui permet à la plante de se protéger des bactéries, en est responsable. Lors de la digestion, le corps humain dégrade l'acide en composés soufrés et donc odorants. Mais pas chez tout le monde: seule une bonne moitié des personnes possèdent génétiquement l'enzyme qui déclenche ce processus.

Saviez-vous que les asperges ...

- doivent être récoltées une à une?
- contiennent du calcium, des fibres et des vitamines A, B, C?
- poussent jusqu'à 15 cm par jour par temps chaud?
- ne contiennent que 20 calories pour 100 g?



Voici pourquoi les animaux de rente sont mieux lotis en Suisse

L'«exception suisse» existe aussi dans le domaine de l'élevage. Mais pourquoi donc? Voici les principales réponses.

L'une des lois sur la protection des animaux les plus strictes au monde

Rares sont les pays où les lois sur la protection des animaux sont aussi strictes qu'en Suisse. Et presque aussi important: des contrôles indépendants en garantissent le respect.

De plus petites dimensions

La viande suisse provient en grande partie d'animaux de rente élevés en troupeaux de taille restreinte – souvent dans des exploitations familiales. Presque toutes ces exploitations remplissent volontairement les directives des prestations écologiques requises (PER). La plupart d'entre elles participent en outre à des programmes tels que SRPA (sorties régulières en plein air) et SST (système de stabulation particulièrement respectueuse des animaux).

Nourriture adaptée aux espèces

En Suisse, on nourrit les animaux de rente avec des aliments strictement contrôlés. Les ruminants mangent en grande partie du fourrage grossier, c'est-à-dire de l'herbe et du foin – et peu d'aliments concentrés. De plus, la nourriture des animaux ne contient ni organismes génétiquement modifiés (OGM) ni farines animales. Les importations indispensables sont également contrôlées: sur l'ensemble du marché, la part de soja «responsable» importé est d'au moins 95% en 2020 et 58% du soja fourrager importé provient de cultures européennes.

Ni antibiotiques ni hormones stimulant la croissance

En Suisse, depuis 1999, les antibiotiques et les hormones ne peuvent pas être utilisés à titre prophylactique ou pour stimuler la croissance. Des antibiotiques sont administrés à un animal uniquement lorsqu'il est malade et que son traitement le requiert. Des délais d'attente stricts s'appliquent toutefois: tant que le médicament n'a pas été éliminé de l'organisme des animaux, ceux-ci ne peuvent être abattus et leur lait ne peut être livré.

Vous souhaitez en savoir plus sur les arguments en faveur de la viande suisse? Vous trouverez sur notre site de nombreuses informations supplémentaires sur l'origine, la détention et l'environnement. viandesuisse.ch/origine

Steak de veau et asperges avec fruits de la passion

pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 steaks de veau suisse (p. ex. filet) d'env. 160 g chacun
- 800 g petites pommes de terre primeur
- ½ bouquet thym
- 2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL* sel
- 3 poivre noir du moulin
- 1 cs fruits de la passion
- 1 cs jus de citron
- 1 cc miel
- 3 cs huile de colza pressée à froid
- 1 oignon de printemps
- 1 bouquet basilic
- 1,2 kg asperges blanches suisses

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


Préparation


- 1 | Laver les pommes de terre et les disposer dans un plat à gratin. Effeuille le thym par-dessus, arroser avec la moitié de l'huile, saler et poivrer. Cuire les pommes de terre pendant 40 minutes au four chauffé à 200° C (180° C au four à chaleur tournante).
- 2 | Couper les deux tiers des fruits de la passion en deux et gratter la pulpe. Passez la pulpe au tamis, récupérer le jus et retirer les pépins. Mélanger le jus de fruit de la passion et le jus de citron avec le miel et l'huile de colza, saler et poivrer. Couper le reste des fruits de la passion en deux et ajouter la pulpe à la sauce.
- 3 | Laver l'oignon de printemps et le hacher finement avec le vert. Couper le basilic en fines lamelles. Ajouter les deux à la sauce.
- 4 | Peler les asperges et raccourcir les extrémités de 2 cm, les faire cuire dans de l'eau salée ou à la vapeur pendant environ 10 minutes en les gardant croquantes.
- 5 | Saler les steaks de veau. Dans une poêle, les faire revenir dans le reste de l'huile environ 2-3 minutes de chaque côté à feu vif. Retirer la poêle du feu et laisser reposer les steaks à couvert pendant 5 minutes.
- 6 | Dresser la viande avec les asperges et les pommes de terre. Ajouter le jus de viande de la poêle à la vinaigrette, en arroser les asperges et servir.



Avez-vous déjà essayé le fond d'asperges?

Avec la peau des asperges blanches, on peut préparer un fond aromatique pouvant servir de base à des soupes et sauces.

 **Préparation**
35 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
512 kcal | 46 g de protéines
16 g de lipides | 43 g de glucides

8 *bon Appétit*

Delicieux en petit format

Au lieu de préparer un aspic dans un grand moule à terrine, on peut aussi verser la préparation dans des moules individuels.

Aspics de jambon aux herbes avec asperges vertes


pour 4 personnes


Ingrédients

400 g	jambon cuit de porc suisse en un seul morceau
8 feuilles	gélatine
5 ½ dl	bouillon de légumes
½ dl	vinaigre de pomme
1	oignon de printemps
1 bouquet	persil plat
½ bouquet	cerfeuil
	sel
	poivre noir du moulin
1	carotte
100 g	céleri branche
3 cs	huile de colza
3 cs	jus de citron
1 cs	moutarde
1 pincée	sucré
1 bouquet	ciboulette
1 kg	asperges vertes suisses
4	petits pains aux noix, d'env. 60 g chacun

Préparation

- 1 | Tremper la gélatine dans de l'eau froide. Couper le jambon en petits dés.
- 2 | Porter à ébullition le bouillon et le vinaigre. Dissoudre la gélatine dans le bouillon chaud. Laisser refroidir à température ambiante.
- 3 | Parer l'oignon de printemps et le hacher finement avec le vert. Hacher le persil et le cerfeuil. Mélanger tous ces ingrédients et les dés de jambon au bouillon, saler et poivrer.
- 4 | Chemiser un moule d'une capacité de 1 l de film alimentaire. Verser l'aspic au jambon dans le moule et faire prendre au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.
- 5 | Laver et hacher très finement la carotte et le céleri branche. Faire revenir 2 minutes dans l'huile chaude. Verser dans un saladier et laisser refroidir. Assaisonner de jus de citron et de moutarde, saler, poivrer et sucrer. Ciseler finement la ciboulette et l'ajouter.
- 6 | Laver les asperges, raccourcir les extrémités de 2 cm. Cuire dans de l'eau salée ou à la vapeur pendant environ 8 minutes. Disposer sur un plat et répartir la vinaigrette aux légumes par-dessus.
- 7 | Démouler l'aspic et le couper en tranches. Dresser sur des assiettes avec les asperges. Servir les petits pains séparément.

 **Préparation**
35 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
537 kcal | 39 g de protéines
25 g de lipides | 36 g de glucides


Soupe d'asperges et boulettes avec cornbread


pour 4 personnes

Ingédients

600 g	viande hachée de bœuf suisse
75 g	semoule de maïs fine
75 g	farine blanche d'épeautre
½ sachet	poudre à lever
4 g	sel
10 ml	huile de tournesol
1 dl	eau
150 g	grains de maïs en boîte
150 g	oignons
600 g	asperges blanches suisses
1 cc	beurre
1 dl	vin blanc
8 dl	bouillon de légumes
½ bouquet	persil
1 bouquet	ciboulette
1 cs	curry en poudre
1,5 dl	crème
1	citron bio (zeste et jus)
	sel, poivre noir du moulin
1 pincée	sucré
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*

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

 **Préparation**
40 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
744 kcal | 38 g de protéines
43 g de lipides | 46 g de glucides

Préparation

1 | Pour le cornbread, mélanger la semoule, la farine, la poudre à lever, le sel, l'huile de tournesol et l'eau, et pétrir pendant 5 minutes. Tapisser le fond d'un moule à charnière (Ø 16 cm) de papier sulfurisé et graisser le bord. Incorporer les grains de maïs et verser dans le moule. Cuire pendant 20 minutes dans le four préchauffé à 180° C (à 160° C au four à chaleur tournante).

2 | Peler et hacher les oignons. Laver les asperges, les éplucher et raccourcir les extrémités de 2 cm. Couper les pointes des asperges et les mettre de côté. Tailler les asperges en fines rondelles.

3 | Dans une poêle, faire revenir les oignons dans le beurre. Réserver la moitié des oignons. Ajouter les rondelles d'asperges, le vin blanc et le bouillon dans la poêle. Couvrir et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes.

4 | Couper les pointes d'asperges en deux. Hacher le persil, ciseler la ciboulette.

5 | Pour les boulettes, mélanger soigneusement la viande hachée avec les oignons cuits réservés, le curry, les herbes, le sel et le poivre. Former des boulettes de la taille d'une noix.

6 | Ajouter la crème à la soupe et réduire en fine purée. Assaisonner avec le zeste de citron, un peu de jus de citron, rectifier avec du sel, du poivre et du sucre. Ajouter les pointes d'asperges et faire cuire encore 5 minutes.

7 | Chauffer l'huile dans une poêle. Y faire dorer les boulettes pendant 6 minutes environ. Dresser la soupe avec les boulettes de viande et servir avec le cornbread.

Conseil

Les boulettes peuvent également être préparées avec de la viande hachée de porc, de veau ou de poulet.

Blanquette de poulet avec asperges et morilles

Conseil

Au lieu du poulet, cette blanquette est également délicieuse avec de l'épaule de veau ou de porc.



pour 4 personnes

Ingrédients


- 600 g cuisses (désossées) de poulet suisse
- 150 g poireau, sans le vert
- 2 cs beurre
- 3 cs farine
- 1 dl vin blanc
- 5 dl fond de volaille
- 1 l bouillon de légumes
- 180 g polenta moyenne
- 800 g asperges vertes suisses
- 1 bouquet mélange de fines herbes de printemps, p. ex. persil, cerfeuil, aneth, ciboulette
- 150 g morilles fraîches (alternative: 40 g morilles séchées)
- 1 cc huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL* sel
- poivre noir du moulin
- 1,5 dl crème
- muscade
- 50 g sbrinz râpé

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

Préparation

- 1 | Parer le poireau, le laver et le couper en petits dés. Couper la viande en morceaux de 4 cm de largeur.
- 2 | Dans une poêle, faire revenir le poireau dans le beurre. Ajouter le poulet et faire revenir 5 minutes. Tamiser la farine par-dessus et mélanger. Déglacer avec le vin blanc et le fond. Laisser braiser à couvert pendant 45 minutes à feu doux.
- 3 | Dans une autre casserole, porter le bouillon à ébullition. Incorporer la polenta, couvrir et laisser gonfler à feu doux pendant 20 minutes.
- 4 | Laver les asperges, raccourcir les extrémités de 2 cm, puis les couper en tronçons de la taille d'une bouchée. Cuire les asperges dans de l'eau salée ou à la vapeur pendant 5 minutes. Les refroidir sous l'eau froide.
- 5 | Hacher les fines herbes.
- 6 | Couper les morilles fraîches en deux ou en quatre selon leur taille et les laver soigneusement. Faire chauffer l'huile et faire revenir les morilles brièvement à feu vif, puis saler et poivrer.
- 7 | Ajouter la crème à la blanquette et assaisonner la sauce de sel, de poivre et de muscade. Ajouter les asperges et les morilles et bien réchauffer le tout.
- 8 | Incorporer le sbrinz à la polenta. Dresser la blanquette et la polenta sur des assiettes préchauffées et servir.

 **Préparation** 35 minutes **Cuisson braisée** 45 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
719 kcal | 44 g de protéines
34 g de lipides | 51 g de glucides

Chèques du boucher

Plaisir
garanti!



Que ce soit pour votre propre «budget gourmet» ou comme cadeau pour un être cher: utilisez les chèques du boucher – un carnet de chèques pratique contenant cinq bons de CHF 10.– chacun. Ils sont disponibles et utilisables dans

de nombreuses boucheries membres de l'Union Professionnelle Suisse de la Viande – même longtemps après la saison des asperges. Renseignez-vous auprès de votre boucherie.



**Votre
Boucherie
Suisse.**
Parfaite
pour la viande
et plus encore.



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



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 food styling:** 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