

Février/mars 2023

# bon Appétit

# Repas de tout repos

*Recettes rapides et délicieuses de repas du soir.*



Suisse. Naturellement.



*À vos escalopes,  
prêts, partez!*

À la poêle, la cuisson se fait en un rien de temps. Et la version rainurée confère à la viande un joli motif et des arômes de grillé supplémentaires. Sur [viandesuisse.ch](http://viandesuisse.ch), nous vous montrons comment préparer cette escalope de porc prête à servir en un tour de main. Vous y trouverez également 55 autres recettes rapides ou lentes avec des instructions pas à pas et une vidéo.



La différence est là.

# Trois, deux, un, soupez!

*Chère lectrice, cher lecteur,*

Que ce soit après le travail, après l'école ou après une longue journée: vous ne souhaitez pas vous lancer dans un grand menu, mais avez quand même envie de bien manger? Nous vous montrons comment cuisiner un repas du soir équilibré et délicieux en un rien de temps. Pour cela, nous vous présentons plus en détail le «mode de préparation turbo» qu'est la cuisson à la poêle.

Ce numéro contient par ailleurs de nombreuses connaissances sur les nutriments, notamment sur le fer, un oligo-élément vital.

*Bon Appétit, vos bouchères  
et bouchers suisses*



*Conseils et astuces  
pour la cuisson rapide*



## **Bien planifier**

Concocter régulièrement des plats rapides et sains nécessite une bonne planification. Il est utile de toujours avoir les principaux aliments de base en réserve.

.....



## **Bien organiser**

Mettez tout en place pour avoir tous les ingrédients coupés et mesurés à portée de main.

.....



## **Hop, mais top**

Malgré la pression du temps, misez sur la saisonnalité et sur la qualité des produits régionaux comme la viande, les pommes de terre et le chou frisé.

# Bien conseillé pour bien poêler

**Le mieux est de faire revenir la viande à la poêle lorsque l'on est pressé. Car la viande y cuit non seulement rapidement, mais elle y acquiert aussi beaucoup d'arômes de grillé. Nous vous montrons à quoi faire attention lors de la cuisson à la poêle.**



## Quels morceaux de viande conviennent?

Utilisez de petites pièces de bœuf, de veau, de porc, d'agneau ou de volaille pauvres en tissu conjonctif, tels que:

- des escalopes
- de la viande hachée
- de l'émincé
- des côtelettes
- des entrecôtes
- des blancs de poulet

## Quelle est la bonne poêle?

- Une bonne poêle est en fonte ou en acier inoxydable.
- Une poêle à fond épais supporte de hautes températures et la chaleur s'y répartit uniformément.
- Si l'on préfère cuisiner avec des poêles antiadhésives, il faut utiliser une poêle lourde qui chauffe plus uniformément.

## Quels sont les meilleurs conseils?

- Toujours préchauffer la poêle.
- Toujours faire revenir sans couvercle, car sinon la viande cuit plus qu'elle ne rôtit.
- Saisir les morceaux fins et petits à très haute température, les grandes quantités de viande coupée toujours par portions.
- Saisir les gros morceaux d'abord à feu vif des deux côtés, puis poursuivre la cuisson à feu doux pendant environ 10 minutes.
- Utiliser un thermomètre à viande pour obtenir le niveau de cuisson parfait.
- Laisser reposer 5 minutes après la cuisson.

## Quelle graisse ou huile utiliser pour la cuisson?

Seules les graisses et les huiles stables à la cuisson conviennent pour faire revenir à feu vif dans une poêle. L'huile de colza HOLL ou l'huile de tournesol HO sont neutres en goût et pratiques. Le saindoux ou le beurre à rôtir sont d'excellentes alternatives. Vous en saurez plus sur [viandesuisse.ch/graisse](http://viandesuisse.ch/graisse)



# Riche en nutriments

*La viande n'apporte pas seulement de la variété dans les menus, elle contient aussi d'importants nutriments tels que des vitamines et des minéraux. Intéressons-nous de plus près au fer.*

Le fer est un oligo-élément essentiel que notre organisme ne peut produire lui-même. La viande est une excellente source de fer, parce que celui d'origine animale est mieux assimilé que celui d'origine végétale.

## **Pourquoi le fer est-il si important?**

Le fer favorise entre autres le transport de l'oxygène. Quand nous manquons de fer, cela se traduit par des difficultés de concentration, un manque d'énergie et de la fatigue, par exemple.

## **Quels sont les aliments riches en fer?**

La viande rouge est particulièrement riche en fer – plus elle est rouge, plus elle en contient. Les abats sont spécialement riches en fer. Les céréales complètes, les légumineuses, les noix, les graines et les légumes sont des sources végétales de fer.

## **Que faire pour mieux absorber le fer?**

La vitamine C, par exemple, peut contribuer à une meilleure absorption du fer. Il vaut donc la peine de compléter le menu avec un jus d'orange fraîchement pressé, des légumes crus ou des fruits.



## **La viande: un multitalent**

Ce n'est donc pas pour rien que la viande a toute sa place dans une alimentation équilibrée. En plus du fer, elle est aussi source d'autres substances nutritives précieuses

- les vitamines B sont importantes pour le système nerveux, pour le métabolisme et la formation de globules rouges. Parmi elles, la vitamine B<sub>12</sub>, que notre corps ne peut pas produire lui-même et que l'on trouve uniquement dans les aliments d'origine animale.
- Nous avons besoin de protéines pour construire et maintenir notre masse musculaire; nous absorbons particulièrement bien les protéines des aliments d'origine animale.
- La vitamine A renforce le processus de vision, notre système immunitaire et est importante pour une peau saine. Cette vitamine est surtout présente dans les abats.
- Enfin, l'oligo-élément zinc favorise la cicatrisation. Les viandes de bœuf et d'agneau sont de bonnes sources de zinc.

Pour en savoir plus sur les nutriments dans la viande, voir [viandesuisse.ch/nutriments](http://viandesuisse.ch/nutriments)



# Brochette de rumpsteak chou frisé et sauce curry rouge

..... pour 4 personnes .....

## Ingrédients

600 g	rumpsteak de bœuf suisse
100 g	oignons
2	gousses d'ail
2 cs	pâte de curry rouge
1 cc	paprika
20 g	cacahuètes décortiquées
2,5 dl	lait de coco
4 dl	bouillon de poule
2 tiges	citronnelle
4 dl	eau
	sel
200 g	riz basmati
800 g	chou frisé
	poivre noir du moulin
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
2 cs	sauce soja
1 cc	sucre roux
3 brins	basilic thaï

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

## Préparation

1 | Sortir le rumpsteak de bœuf du réfrigérateur 1 heure avant de le cuisiner.

2 | Couper la viande en cubes de 2 cm et la piquer sur 8 brochettes.

3 | Peler les oignons et l'ail et les couper en gros morceaux. Les réduire en fine purée avec la pâte de curry, le paprika, les cacahuètes, le lait de coco et le bouillon. Verser dans une grande casserole et porter à ébullition. Couper la citronnelle en deux dans le sens de la longueur et l'ajouter. Couvrir et laisser mijoter la sauce pendant 10 minutes.

4 | Faire bouillir l'eau dans une casserole. Saler légèrement, ajouter le riz et laisser cuire 8 minutes à gros bouillons. Couvrir et laisser gonfler à feu doux pendant 10 minutes.


5 | Laver le chou frisé, le couper en quatre et retirer le trognon. Couper le chou frisé en larges bandes. Ajouter à la sauce au curry, couvrir et laisser cuire 10 minutes en remuant de temps en temps. Saler et poivrer à la fin.


6 | Chauffer l'huile dans une poêle. Saler et poivrer les brochettes et les faire revenir de tous les côtés pendant 6 minutes. Ajouter la sauce soja et le sucre et y tourner les brochettes. Effeuille le basilic et le répartir par-dessus. Dresser les brochettes avec le chou frisé et le riz et servir.

## Conseil

Ce plat peut également être préparé rapidement et facilement avec de la viande de veau, de porc ou de poulet.



 **Préparation**  
35 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
639 kcal | 45 g de protéines  
27 g de lipides | 53 g de glucides

# Escalopes de veau ragoût aux champignons et polenta

..... pour 4 personnes .....

## Ingrédients

- 8 escalopes de veau suisse
- 500 g champignons mélangés (champignons de Paris, pleurotes en huître, pleurotes du panicaut, etc.)
- 150 g poireau, sans le vert
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet persil
- 5 dl lait
- 5 dl bouillon de légumes
- 180 g polenta fine
- sel
- poivre noir du moulin
- 1 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL\*
- 1 dl vin blanc
- 2 dl bouillon de poule
- 1,5 dl crème
- 1 cc maïzena


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


## Préparation

- 1 | Sortir la viande du réfrigérateur 30 minutes à l'avance.
- 2 | Parer les champignons, les couper en deux selon leur taille puis en tranches. Laver le poireau, le couper en fines rondelles. Peler et hacher finement l'ail. Hacher le persil.
- 3 | Dans une casserole, porter le lait et le bouillon à ébullition, puis incorporer la polenta. Baisser le feu au minimum et laisser gonfler la polenta à couvert pendant 20 minutes. Remuer de temps en temps, saler et poivrer à la fin.
- 4 | Saler et poivrer la viande. Chauffer fortement l'huile dans une poêle et faire cuire les escalopes 2 minutes de chaque côté, puis les retirer et les réserver au chaud.
- 5 | Faire revenir les champignons, le poireau et l'ail dans les sucs. Mouiller avec le vin blanc et le bouillon, couvrir et laisser cuire 5 minutes. Délayer la maïzena dans la crème, ajouter et cuire 5 minutes supplémentaires sans couvercle. Saler et poivrer le ragoût de champignons et incorporer le persil.
- 6 | Dresser les escalopes de veau avec le ragoût de champignons et la polenta et servir.

## Conseil

Utiliser du vin rouge à la place de vin blanc donne une saveur plus prononcée à la sauce.

 **Préparation**  
30 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
670 kcal | 50 g de protéines  
28 g de lipides | 48 g de glucides

# Lard au four avec poires et persil tubéreux

..... pour 4 personnes .....

## Ingrédients

500 g	lard de porc suisse, cuit et fumé
800 g	persil tubéreux
800 g	pommes de terre farineuses
2	poires
½ bouquet	thym
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
3 cs	bouillon de légumes sel
	poivre noir du moulin
1 cs	miel liquide
1 cs	vinaigre de vin blanc
2 cs	moutarde gros grains
2 cs	moutarde forte
50 g	mayonnaise
100 g	yogourt nature

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

## Préparation

1 | Éplucher le persil tubéreux et les pommes de terre. Couper le persil tubéreux en morceaux et les pommes de terre en quartiers. Laver les poires, les couper en deux, retirer le cœur et couper les demi-poires en quartiers.

2 | Effeuilier le thym et le mettre dans un grand saladier avec l'huile, le bouillon, le persil tubéreux, les pommes de terre et les poires. Saler, poivrer et bien mélanger le tout.

3 | Couper le lard en deux gros morceaux et enlever la couenne. Le déliter en tranches de la largeur d'un doigt et l'ajouter aux légumes. Répartir le tout uniformément sur une plaque de cuisson.

4 | Cuire le lard et les légumes pendant 45 minutes env. à 180° C dans un four à air chaud préchauffé (chaleur supérieure/inférieure à 200° C).

5 | Pour le dip, mélanger le miel et le vinaigre. Ajouter les deux sortes de moutarde, la mayonnaise et le yogourt et mélanger le tout.

6 | Servir le lard, les légumes et les poires avec la sauce.

## Conseil

Les pommes conviennent aussi bien que les poires à ce plat; dans les deux cas, il est inutile de les peler.



🕒 **Préparation**  
25 minutes

🔥 **Cuisson au four**  
45 minutes

♥ **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
829 kcal | 29 g de protéines  
54 g de lipides | 53 g de glucides

# Tortillas de poulet avec légumes et champignons

## Conseil

Le poulet, les légumes et les champignons peuvent également être servis dans des coquilles à tacos.



..... pour 4 personnes .....

## Ingrédients

4	blancs de poulet suisse
350 g	chou chinois
300 g	carottes
1 bouquet	ciboulette
400 g	yogourt nature
2 cs	purée de tomates
2 cs	huile de colza pressée à froid
1 cc	paprika
	sel
	poivre noir du moulin
250 g	champignons bruns
1	gousse d'ail
1	piment
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
8	tortillas de maïs (16 cm Ø)

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

## Préparation

1 | Laver le chou chinois, le couper en quatre et retirer le trognon. Le couper en fines lamelles. Peler les carottes et les couper en fines lamelles.


2 | Ciseler la ciboulette en fins rouleaux et la mélanger avec le yogourt, la purée de tomates, l'huile et le paprika. Saler et poivrer la sauce. Mélanger la moitié de la sauce avec le chou chinois et les carottes. Réserver le reste.


3 | Parer les champignons et les couper en tranches. Peler l'ail et le couper en fines rondelles. Laver le piment, l'épépiner selon les goûts et le couper en petits morceaux.

4 | Saler et poivrer la viande. Chauffer l'huile dans une poêle. Faire cuire les blancs de poulet 5 minutes de chaque côté, puis les envelopper dans une feuille d'aluminium et les laisser reposer.

5 | Faire revenir les champignons, l'ail et le piment dans le fond de cuisson. Saler et poivrer. Réserver au chaud.

6 | Pour servir, réchauffer les tortillas dans la poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien moelleuses. Couper les blancs de poulet en fines tranches. Garnir un côté des tortillas de yogourt aux légumes, de champignons et de viande, puis rabattre l'autre moitié par-dessus. Servir avec la sauce au yogourt réservée.

 **Préparation**  
35 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
567 kcal | 47 g de protéines  
17 g de lipides | 55 g de glucides



## Concours

# Chaque chose à sa place

Avec ce pot de conservation de Le Creuset, vous avez toujours vos louches et autres ustensiles à portée de main lorsque vous en avez besoin. Les herbes de cuisine y sont également très jolies.

**Gagnez maintenant 1 des 5 pots à ustensiles de Le Creuset d'une valeur de 46 francs chacun!**

Voici comment participer: envoyez un e-mail avec votre nom et votre adresse avant le 28 mars 2023 à: [ernaehrung@proviande.ch](mailto:ernaehrung@proviande.ch)

### Bonne chance!

Toutes les personnes âgées de 18 ans et plus sont autorisées à participer. Chaque gagnant-e sera avisé-e par écrit.



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



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



  **Viande Suisse**  
aussi sur Facebook,  
  Instagram, Pinterest  
et TikTok

**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