

Juillet/août 2023

bon Appétit

ET HOP, SUR LA PLANCHE À FUMER

*Viande juteuse grillée
sur du bois.*



Suisse. Naturellement.



Formidable:
poulet sur planche
de cèdre.



Vous trouverez cette recette et de nombreuses autres idées de grillades estivales pour toutes les occasions sur viandesuisse.ch/recettes.



Viande Suisse

La différence est là.

HISTOIRES DE PLANCHES

Chère lectrice, cher lecteur,

Griller avec une planche à fumer est toujours plus populaire – et pas seulement pour du poulet ou du poisson! Il y a une bonne raison à cela: lors de la cuisson, les substances aromatiques naturelles du bois imprègnent la viande qui reste merveilleusement tendre, car elle est grillée en douceur sur une planche préalablement trempée dans de l'eau.

Quels morceaux et types de bois conviennent? À quoi faut-il faire attention? Nous vous le dévoilons. De plus, nous vous montrons comment faire – étape par étape, de la préparation à la cuisson – et vous présentons bien sûr quatre merveilleuses recettes sur planches à fumer.

*Bon Appétit,
vos bouchères et bouchers suisses*



Trucs et astuces



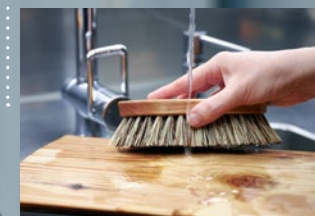
Plus durables

Les planches à fumer peuvent être réutilisées. Lors de l'achat, privilégiez si possible des bois indigènes d'essences non menacées.



Plus de saveur

Donnez une saveur supplémentaire à votre planche à fumer en ajoutant par exemple un peu de cidre, de vin blanc, de whisky ou de jus de fruits à l'eau de trempage.



Nettoyage facile

Ne lavez jamais votre planche avec du liquide vaisselle, mais uniquement avec de l'eau chaude et une brosse dure.

PLANCHES À FUMER: QUEL BOIS POUR QUELLE VIANDE?

À l'exception du pin, trop résineux, presque tout bois non traité peut être utilisé comme planche à fumer. Nous vous présentons les variétés les plus appréciées.



AULNE

Pour des arômes de fumée délicatement épicés avec une note de fines herbes. Optimal pour du bœuf, du porc, du veau ou du poulet.



**POMMIER OU
CERISIER**

Pour des arômes de fumée doux et légèrement sucrés. Délicieux pour du veau et du porc.

Pour des arômes de fumée puissants et épicés. S'exprime le mieux avec du bœuf et du porc.

HÊTRE



CÈDRE

Pour des arômes de fumée épicés, avec des notes d'aiguilles de sapin et de fines herbes. Convient parfaitement pour du bœuf, du porc, du veau ou du poulet.



NOYER

Pour des arômes de fumée puissants et épicés avec une note légèrement sucrée. Convient parfaitement pour du bœuf, du porc ou de l'agneau.



ÉRABLE

Pour des arômes de fumée doux et légèrement sucrés. Convient le mieux pour du porc, du veau ou du poulet.

Fabriquer soi-même ses planches à fumer?

En principe, vous pouvez acheter votre planche à fumer dans un magasin de bricolage ou la faire découper par un menuisier. Il faut toutefois tenir compte de quelques points: le bois doit être entièrement non traité, sec et avoir été stocké pendant au moins un an. Misez si possible sur une origine suisse et des essences non menacées. Une planche à fumer durable doit être en bois solide, de préférence du cœur du tronc. Adaptez la longueur et la largeur à la taille du morceau de viande et impérativement à celle de votre grille, car la cuisson se fait avec le couvercle fermé. L'épaisseur doit être de 1-2 cm selon la grandeur de la planche.

PAS À PAS LA PLANCHE À FUMER

La cuisson sur une planche en bois est très simple. En plus d'une bonne viande, il vous faut seulement assez de temps, une planche robuste et bien humidifiée, un gril avec couvercle et, idéalement, un thermomètre à viande.

1

Tremper au préalable la planche à fumer pendant 3-4 heures dans de l'eau, en fonction de son épaisseur et en la lestant, afin de la maintenir complètement immergée.



2

Préchauffer le gril avec une zone directe et une zone indirecte à 175° C, jusqu'à 200° C maximum. Tous les types de grils avec couvercle conviennent.



3



Placer la planche à fumer, côté lisse vers le haut, au-dessus de la chaleur directe afin de la chauffer et de la stériliser. Fermer le couvercle.

4



Après quelques minutes, tirer la planche dans la zone de cuisson indirecte, la badigeonner d'huile et poser la viande dessus. Planter le thermomètre à viande au centre de la partie la plus épaisse.

5



Réduire immédiatement la chaleur, fermer le couvercle et ne plus l'ouvrir avant la fin.

6



Dès que la température à cœur souhaitée est atteinte, repasser brièvement la viande sur la grille si nécessaire pour obtenir un beau motif de grillade, puis la servir directement sur la planche (veiller à ce que le support soit résistant à la chaleur!).

Côtelettes de veau marinées sur planche de pommier ou d'érable

pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 côtelettes de veau suisse d'env. 300 g chacune
- 1 botte herbes méditerranéennes, p. ex. romarin, sauge, thym, origan
- 4 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
- 200 g tomates
- 400 g abricots
- 1 oignon
- 1 piment
- 2 cs curry en poudre
- 60 g sucre
- 1 cc sel
- 1 dl bouillon de légumes
- ½ dl vinaigre de pomme
- 600 g grosses pommes de terre
- 2 cs huile de colza HOLL*
- 1 cc paprika en poudre
- 1 cc ail en poudre
- 1 cc coriandre en poudre
- sel, poivre noir du moulin
- 600 g chou-fleur
- 2 planches à fumer en bois de pommier ou d'érable, 20 x 40 cm

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



Préparation
55 minutes



Valeurs nutritives
1 portion contient env.:
793 kcal | 57 g de protéines
36 g de lipides | 56 g de glucides

Préparation

- 1 | Tremper les planches à fumer pendant 1-2 heures dans de l'eau froide.
- 2 | Hacher finement les herbes et les mélanger à la moitié de l'huile. En enduire les côtelettes. Laisser mariner 1 heure à couvert.
- 3 | Pour le ketchup, laver les tomates et les couper en dés. Laver les abricots, les couper en deux, les dénoyauter et les couper également en dés. Peler et hacher l'oignon. Couper le piment en deux, enlever les graines et le tailler en lamelles. Dans une poêle, faire revenir tous les ingrédients dans le reste de l'huile. Ajouter le curry, le sucre, le sel et le bouillon et laisser braiser le tout à couvert pendant 20 minutes. Ajouter le vinaigre à la fin et réduire la sauce en fine purée au mixeur. Laisser refroidir.
- 4 | Couper les pommes de terre en quartiers et les disposer sur une plaque. Parsemer d'huile de colza, de paprika, d'ail et de coriandre en poudre, saler et poivrer, puis mélanger. Cuire au four à 200° C, chaleur inférieure/supérieure (chaleur tournante à 180° C) pendant 45 minutes.
- 5 | Laver le chou-fleur et le détailler en rosettes. Après 15 minutes de cuisson, ajouter le chou-fleur et mélanger à nouveau le tout.
- 6 | Chauffer le grill pour une cuisson indirecte à feu moyen (180-200° C). Saler et poivrer la viande.
- 7 | Déposer les côtelettes sur les planches à fumer préparées et les griller à chaleur indirecte, couvercle fermé, pendant environ 25 minutes. Laisser reposer 5 minutes avant de servir. Dresser avec le ketchup, les pommes de terre et le chou-fleur.



CONSEIL

Le ketchup se conserve 2-3 semaines au réfrigérateur. Ou plus longtemps si on le verse bouillant dans 2-3 petits bocaux fermés hermétiquement.

PETITS PAINS CROUSTILLANTS

Envie de plus de croustillant?
Passer brièvement les petits pains
coupés en deux sur le grill avant de
dresser les hamburger.

Burger de bœuf au lard sur planche de cèdre ou de hêtre

pour 4 personnes


Ingrédients


600 g	viande hachée de bœuf suisse
8 tranches	lard à griller de porc suisse
400 g	oignons rouges
75 g	sucres roux
1 dl	vin rouge
½ cc	sel
1	feuille de laurier
½ dl	vinaigre de vin rouge
4 brins	thym
2 cs	moutarde sel poivre noir du moulin
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
1 cs	grains de poivre mélangés
150 g	fromage frais
25 g	sbrinz râpé
2 cs	lait
4	petits pains de campagne
4	feuilles de salade pommée moyennes
1	planche à fumer en bois de cèdre ou de hêtre, 20 x 40 cm

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

Préparation

- 1 | Tremper la planche à fumer pendant 1-2 heures dans de l'eau froide.
- 2 | Peler les oignons, les couper en deux puis en lamelles. Faire caraméliser le sucre dans une poêle. Ajouter les oignons et les faire revenir brièvement. Ajouter le vin rouge, le sel et la feuille de laurier et laisser cuire doucement jusqu'à ce que le vin rouge ait réduit. Ajouter le vinaigre et cuire encore 5 minutes.
- 3 | Effeuillement le thym et le hacher. Pétrir vigoureusement la viande hachée avec le thym, la moutarde, le sel et le poivre, de préférence à la main. Former 4 patties de 12 cm de diamètre et les enduire d'huile.
- 4 | Chauffer le grill pour une cuisson indirecte à feu moyen (180-200° C).
- 5 | Déposer les patties sur la planche à fumer préparée et les griller à chaleur indirecte, couvercle fermé, pendant 20 minutes. Griller les tranches de lard à chaleur directe.
- 6 | Écraser grossièrement les grains de poivre dans un mortier. Mélanger avec le fromage frais, le sbrinz et le lait, puis saler.
- 7 | Laver les feuilles de salade. Couper les petits pains en deux horizontalement. Les badigeonner de crème de fromage frais. Y déposer les patties, garnir de confit d'oignons, de lard et d'une feuille de salade, puis servir.

 **Préparation**
50 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
847 kcal | 44 g de protéines
46 g de lipides | 59 g de glucides

Cou de porc mariné sur planche de hêtre ou de fruitier

pour 4 personnes

Ingrédients

800 g cou de porc suisse
½ bouquet thym
3 gousses d'ail
½ dl jus de citron
3 dl jus de pomme
½ cc sel
600 g haricots verts
300 g pâtes, p. ex. conchiglie rigate ou farfalle
2 bottes radis avec les fanes
1 oignon de printemps
3 cs vinaigre de vin blanc
½ dl bouillon de légumes
150 g demi-crème acidulée
2 cs huile de colza pressée à froid
sel
poivre noir du moulin
2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
1 planche à fumer en bois de hêtre, de pommier ou de cerisier, 20 x 40 cm

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

Préparation

1 | Hacher grossièrement le thym. Peler l'ail et l'écraser avec la lame d'un couteau. Mettre la viande dans un sac de congélation avec le thym, l'ail, le jus de citron, le jus de pomme et le sel et laisser mariner au moins 2 heures.

2 | Tremper la planche à fumer pendant 1-2 heures dans de l'eau froide.

3 | Laver et éplucher les haricots et les couper en morceaux de 2 cm. Les faire cuire dans un grand volume d'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendres. Les retirer avec une écumoire, les mettre dans une passoire et les refroidir sous l'eau froide. Cuire ensuite les pâtes dans la même eau de cuisson en les gardant al dente, puis les égoutter.

4 | Laver les radis et l'oignon de printemps. Couper les fanes des radis en lamelles et les radis en fines tranches. Couper l'oignon de printemps en fines rondelles, y compris le vert.

5 | Pour la sauce, mélanger le vinaigre, le bouillon, la crème acidulée et l'huile de colza dans un bol, saler et poivrer. Ajouter les légumes préparés et les pâtes, puis mélanger le tout.


6 | Chauffer le gril pour une cuisson indirecte à feu moyen (160-180° C). Retirer la viande de la marinade et l'enduire d'huile.


7 | Déposer le cou de porc sur la planche préparée et le griller à chaleur indirecte et couvercle fermé pendant 60 minutes, jusqu'à ce que la température à cœur atteigne 72° C. Laisser reposer 10 minutes avant de le couper en tranches. Dresser la viande avec la salade de légumes et de pâtes.

MARINER SUR LE GRIL

Faire réduire la marinade à ½ dl de liquide et la passer au tamis. En badigeonner la viande de temps en temps pour obtenir une délicieuse saveur caramel.



 **Préparation**
45 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
922 kcal | 52 g de protéines
45 g de lipides | 73 g de glucides

Brochette poulet-romarin sur planche d'érable ou d'aulne

pour 4 personnes


Ingrédients


- 600 g viande de cuisse de poulet suisse sans os ni peau
- 800 g petites pommes de terre nouvelles
- 600 g brocoli
- 150 g roquette
- 1 dl bouillon de légumes
- ½ dl vinaigre balsamique blanc
- 2 cs moutarde
- ½ dl huile de colza pressée à froid
- sel
- poivre noir du moulin
- 2 petites pommes
- 8 longues branches de romarin, voir conseil
- 1 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
- 2 planches à fumer en bois d'érable ou d'aulne, 15 x 30 cm

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

Préparation

- 1 | Tremper les planches à fumer pendant 1-2 heures dans de l'eau froide.
- 2 | Laver les pommes de terre et les brocolis. Cuire les pommes de terre avec la peau dans de l'eau salée ou à la vapeur en les gardant légèrement fermes. Diviser les brocolis en petits bouquets et les faire cuire 5 minutes dans de l'eau salée. Égoutter dans une passoire et refroidir.
- 3 | Laver la roquette et en hacher un tiers, réserver le reste. Mettre la roquette hachée, le bouillon, le vinaigre balsamique, la moutarde et l'huile dans un gobelet et réduire en purée pour obtenir une vinaigrette crémeuse. Saler et poivrer.
- 4 | Couper les pommes de terre en deux ou en quatre selon leur taille et les mélanger à la vinaigrette. Juste avant de servir, ajouter la roquette réservée et les brocolis.
- 5 | Laver les pommes, les couper en quatre avec la peau et retirer le trognon. Couper les quartiers en tranches épaisses. Effeuilier les branches de romarin jusqu'à environ 3 cm en dessous de l'extrémité. Hacher les aiguilles détachées de deux branches.
- 6 | Couper la viande en morceaux de 3-4 cm. Parsemer de romarin, saler et poivrer. Piquer la viande sur les branches de romarin effeuillées en alternant avec des quartiers de pomme. Badigeonner d'huile.
- 7 | Chauffer le gril pour une cuisson indirecte à feu moyen (180-200° C).
- 8 | Poser les brochettes sur les planches à fumer préparées et les griller à chaleur indirecte, couvercle fermé, pendant 25 minutes. Servir avec la salade de pommes de terre et de brocoli.

 **Préparation**
50 minutes

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

CONSEIL

On peut aussi utiliser 8 brochettes en bois normales et, pour l'assaisonnement, les aiguilles de 2 branches de romarin.

Concours de dessin

CARNELLI VA CAMPER

QUE VIT-IL SUR LE TERRAIN DE CAMPING?

Youpi, enfin l'été! Carnelli a attrapé la fièvre du camping: en route pour la grande aventure! Ses amis l'accompagnent et il y a beaucoup à voir.

Dessine ou peins-nous les aventures de Carnelli et avec un peu de chance, tu gagneras un super prix! Tu trouveras la feuille de dessin dans le magazine.

D'autres feuilles sont disponibles dans de nombreuses boucheries ou sur bonappetit.ch.

VOICI LES PRIX

3x un appareil photo numérique étanche pour enfants

3x une montre enfant étanche

6x un mini-haut-parleur étanche



 **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: Food Visuals, Berne, foodvisuals.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