

Avril/mai 2024

bon Appétit

SUR PLAQUE

Recettes faciles au four.



Suisse. Naturellement.



*Des travers
irrésistibles.*



Les spare-ribs croustillants cuits au four sont les stars de l'assiette et transforment chaque bouchée en une expérience gustative. Scannez le code QR et cuisinez-les.



**Viande
Suisse**

La différence est là.

TOUT FEU TOUT FLAMME POUR LES PLATS AU FOUR

Chère lectrice, cher lecteur,

Le four offre un nombre de possibilités presque aussi grand que la taille de la plaque. Et ce n'est pas tout: la cuisson au four est si facile que vous pouvez consacrer votre temps à autre chose pendant la cuisson. Nous vous montrons quelle viande convient particulièrement bien et ce qui est important lors de la préparation.

En outre, vous apprendrez tout ce qu'il faut savoir sur la viande en tant que source de protéines et de nutriments. Régalez-vous avec nos quatre recettes raffinées de plats au four qui empliront votre maison d'odeurs irrésistibles.

*Bon Appétit, vos bouchères
et bouchers suisses*



*Trucs et astuces
de votre boucherie*



Bien préparé

De nombreux plats au four peuvent être préparés à l'avance. Il vous suffira de les sortir à temps du réfrigérateur et de les mettre au four le moment venu.



Bien dimensionné

Pour éviter d'ouvrir trop souvent la porte du four, coupez en plus petits morceaux les ingrédients dont le temps de cuisson est plus long.



Bien cuit

Le meilleur ustensile pour les recettes au four: un thermomètre à viande qui garantit le bon niveau de cuisson.

BON À SAVOIR

SUR LES PLATS AU FOUR

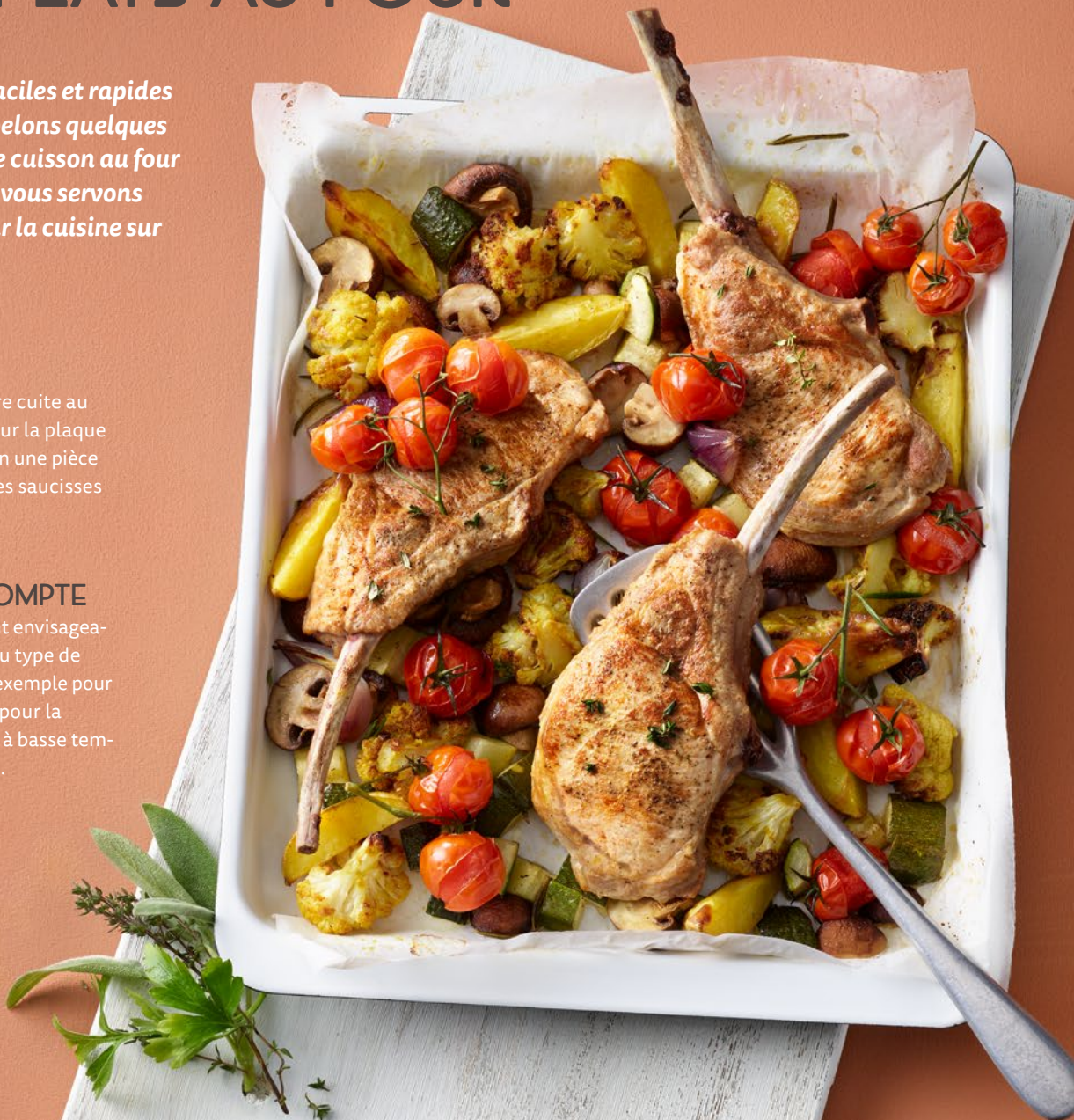
Les plats sur plaque sont faciles et rapides à préparer. Nous vous rappelons quelques points à respecter pour une cuisson au four réussie et délicieuse. Nous vous servons des conseils et astuces pour la cuisine sur plaque.

QUELLE VIANDE?

En principe, toute viande peut être cuite au four. Selon la recette, on la pose sur la plaque hachée, coupée en morceaux ou en une pièce sous forme de rôti. De nombreuses saucisses conviennent aussi très bien.

LA BONNE CUISSON COMPTE

Diverses méthodes de cuisson sont envisageables en fonction de la recette et du type de viande. Choisissez entre rôti (par exemple pour un rôti de bœuf classique), cuire (pour la viande en croûte), braiser ou cuire à basse température (pour une cuisson lente).



SAVOUREUSE AVEC DU JUS

Cuite au four, la viande perd son jus et sa graisse. On utilise ce jus de cuisson aromatique en le versant régulièrement sur la viande au moyen d'une cuillère. On appelle cela «arroser», ce qui est l'équivalent de «mouiller».

QUELLE EST LA MEILLEURE CHALEUR?

Chaleur inférieure, supérieure ou tournante: il n'y a pas de grande différence pour la plupart des plats. Une température de 180° C est une bonne valeur de référence pour presque toutes les recettes. Pour la cuisson à point, il est préférable de travailler avec un thermomètre à viande.

LES BONS ACCOMPAGNEMENTS

Pour un accompagnement parfait, cuisez également des légumes sur la plaque: notamment des courgettes, des tomates grappe, du fenouil, des quartiers de pommes de terre, des champignons ou des carottes.

ASTUCE POUR GAGNER DU TEMPS: PRÉCHAUFFER

Au lieu de mettre les ingrédients sur une plaque froide, on peut la préchauffer au four, la retirer avec un gant de cuisine et la garnir chaude. Les ingrédients commencent alors à cuire immédiatement et deviennent particulièrement croustillants (par exemple cuisses de poulet).

PLEINE DE BONNES CHOSES

La viande n'est pas seulement un plaisir pour le palais, elle contribue également à une alimentation équilibrée. Elle fournit notamment des protéines, appelées aussi protides. Découvrez le rôle des protéines dans notre corps et pourquoi les sources de protéines animales sont cruciales.



LES PROTÉINES SAVENT TOUT FAIRE

Une alimentation équilibrée fait partie d'un mode de vie sain. Les protéines, qui remplissent de nombreuses fonctions vitales dans l'organisme, jouent un rôle important à cet égard. Les acides aminés sont les éléments constitutifs des protéines. Ils fournissent le matériau de construction pour nos muscles, nos organes, notre peau, nos cheveux, nos ongles et ont un effet positif sur le psychisme. On trouve des protéines dans des aliments d'origine animale et végétale. Mais qu'est-ce qui est le mieux pour nous?



QU'EST-CE QUI EST MIEUX: LES PROTÉINES ANIMALES OU VÉGÉTALES?

Le Dr Paolo Colombani, nutritionniste suisse, écrit dans un article paru dans «NZZ Magazin»: «Il est avéré que notre corps a besoin de moins de protéines lorsqu'elles sont d'origine animale. Parce qu'elles sont de meilleure qualité et plus digestes que les protéines végétales.» Un mot d'ordre général s'applique néanmoins à toute l'alimentation, aussi aux aliments d'origine animale: plus le choix est varié, mieux c'est.

Les protéines d'origine animale contiennent des quantités plus importantes d'acides aminés essentiels et sont mieux assimilées.

QUELS ALIMENTS SONT RICHES EN PROTÉINES?

Les aliments qui contiennent les huit acides aminés essentiels en quantité suffisante sont appelés «protéines complètes». Ces acides aminés sont indispensables à notre organisme, qui ne peut pas les produire lui-même et doit les trouver dans l'alimentation. Voici une sélection de produits carnés dont les protéines contiennent les huit acides aminés (pour 100 g).

- Viande séchée, Mostbröckli: plus de 30 g
- Blanc de poulet: 25-30 g
- Viande de veau, de bœuf et de porc, filet d'agneau, jambon: 20-25 g
- Cervelas: 10-15 g



LA VIANDE EN FAIT ENCORE PLUS

Outre les protéines, la viande fournit également du fer, mieux absorbé par notre organisme que le fer végétal. De plus, la viande contient de précieuses vitamines B, notamment de la vitamine B₁₂, que le corps ne peut pas produire lui-même.

Le zinc, un oligoélément important pour la cicatrisation des plaies, se trouve principalement dans la viande de bœuf et d'agneau.

Tomates farcies à la viande hachée et riz

pour 4 personnes

Ingrédients

500 g	viande hachée de veau suisse
6	grosses tomates charnues
2,5 dl	sauce des tomates évidées (voir préparation)
150 g	riz long grain
1	oignon de printemps
1	gousse d'ail
1 bouquet	basilic
1 cc	cumin moulu
½ cc	coriandre moulue
2 cs	purée de tomates
50 g	sbrinz râpé
	sel
	poivre noir du moulin

Préparation

1 | Découper des couvercles sur le dessus des tomates lavées et les réserver. Évider les tomates, mettre la pulpe et le jus dans un bol et réduire en fine purée. Mesurer la quantité de sauce, la mélanger avec le riz et laisser infuser 10 minutes. Verser le reste de la sauce dans une poêle.

2 | Préchauffer le four à chaleur tournante à 180° C (chaleur supérieure/inférieure 200° C).

3 | Peler et hacher l'oignon de printemps et l'ail. Hacher également le basilic. Ajouter au riz le cumin, la coriandre, la purée de tomates, le sbrinz et la viande hachée, mélanger, saler et poivrer. Farcir les tomates avec cette préparation, poser un couvercle dessus et placer le tout sur une plaque.


4 | Cuire les tomates farcies au milieu du four pendant 45 minutes.


5 | Porter la sauce tomate à ébullition dans une poêle et laisser mijoter 5 minutes. Saler et poivrer et servir avec les tomates.

ENFOURNER, SORTIR, C'EST PRÊT

Les tomates peuvent sans autre être préparées à l'avance, il suffira ensuite de les glisser dans le four pour les cuire.



 **Préparation** 65 minutes **Cuisson au four** 45 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
389 kcal | 34 g de protéines
11 g de lipides | 37 g de glucides

Côtelette de porc avec chou-fleur et pommes de terre


pour 4 personnes

Ingrédients


4	côtelettes de porc suisse
800 g	potatoes
800 g	chou-fleur
2 cs	huile de tournesol HO
2 cc	curry en poudre
	sel
	poivre noir du moulin
1	échalote
2	cornichons au vinaigre
1 cs	câpres
1	œuf dur
½ bouquet	persil
1 gobelet	demi-crème acidulée
50 g	mayonnaise
1 cs	beurre

Préparation

- 1 | Sortir les côtelettes du réfrigérateur 1 heure à l'avance.
- 2 | Préchauffer le four à chaleur tournante à 180° C (chaleur supérieure/inférieure 200° C).
- 3 | Laver les pommes de terre, les couper en quartiers avec la peau. Laver le chou-fleur, le diviser en petits bouquets, éplucher la tige et la couper en dés. Répartir les pommes de terre et le chou-fleur sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Parsemer d'huile et de curry, saler et poivrer, puis bien mélanger. Faire cuire les légumes au milieu du four pendant 35 minutes.
- 4 | Peler et hacher finement l'échalote. Hacher finement les cornichons et les câpres. Peler l'œuf et le couper en petits dés. Hacher le persil. Mettre tous ces ingrédients dans un bol avec la demi-crème acidulée et la mayonnaise, mélanger, saler et poivrer.
- 5 | Faire fondre le beurre dans une poêle. Saler, poivrer et badigeonner de beurre les côtelettes des deux côtés. Les déposer ensuite sur les légumes déjà cuits pendant 35 minutes et poursuivre la cuisson encore 15 à 20 minutes selon leur épaisseur.
- 6 | Servir les côtelettes avec les légumes et la sauce.

 **Préparation**
60 minutes

Cuisson au four
15-20 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
1058 kcal | 84 g de protéines
62 g de lipides | 39 g de glucides

Blanc de poulet sur asperges et patates douces


pour 4 personnes

Ingrédients


- 4 blancs de poulet suisse
- 1 citron bio
- 4 brins thym
- 2 brins romarin
- 3 cs huile de colza HOLL
- 2 cc graines de coriandre moulues
- sel
- poivre noir du moulin
- 800 g asperges vertes fines
- 800 g patates douces
- 2 oignons de printemps
- 1 gousse d'ail
- 1 cc beurre
- 1,5 dl bouillon de poule
- 2 cs jus de citron frais
- 1 dl crème
- 1 cc miel

Préparation

- 1 | Laver le citron à l'eau chaude. Le zester finement et en couper 4 fines tranches. Effeuilier les herbes et les hacher finement. Mélanger le zeste, les herbes, la coriandre et l'huile, saler et poivrer généreusement. Badigeonner les blancs de poulet avec la moitié de la marinade et recouvrir chacun d'une tranche de citron.
- 2 | Préchauffer le four à chaleur tournante à 180° C (chaleur supérieure/inférieure 200° C).
- 3 | Laver les asperges, les raccourcir de 2-3 cm et ne les éplucher que si nécessaire à la base. Peler et couper les patates douces en dés de 1,5 cm. Déposer les asperges et les patates douces sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, verser le reste de la marinade et bien mélanger le tout. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre si nécessaire. Cuire les asperges et les patates douces au milieu du four chaud pendant 20 minutes.
- 4 | Parer les oignons de printemps, couper le blanc en très fines rondelles, réserver la partie verte. Peler et hacher l'ail. Faire fondre le beurre dans une casserole et y faire revenir les rondelles d'oignon et l'ail. Mouiller avec le bouillon et mijoter 5 minutes. Ajouter le jus de citron et la crème, réduire la sauce en purée et assaisonner avec du sel, du poivre et du miel. Réserver la sauce au chaud.
- 5 | Après 20 minutes de cuisson, poser les blancs de poulet sur les légumes et poursuivre la cuisson encore 15 minutes.
- 6 | Saupoudrer le poulet et les légumes avec le vert de l'oignon réservé et servir la sauce à part.

 **Préparation**
45 minutes

Cuisson au four
15 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
547 kcal | 38 g de protéines
26 g de lipides | 38 g de glucides



Pitas à la viande de bœuf et légumes sur plaque

CONSEIL

Le pain pita peut être remplacé par du pain kebab ou des tortillas.



..... pour 4 personnes

Ingrédients

- 500 g rumpsteak de bœuf suisse
- 1 cs paprika doux
- 1 cc cumin moulu
- 1 cc graines de coriandre moulues
- 1 cc ail en poudre
- 3 cs huile de tournesol HO*
- 3 poivrons: 1 rouge, 1 jaune, 1 vert
- 1 courgette
- 2 oignons rouges
- 4 brins thym
- sel
- poivre noir du moulin
- 4 pains pita
- 2 cs sauce sriracha
- 1 cs purée de tomates
- 3 cs mayonnaise
- 1 cc jus de citron


* Cette huile stable à la cuisson est idéale pour un usage à haute température.

Préparation

- 1 | Couper le rumpsteak en longues lanières épaisses. Mélanger le paprika, le cumin, la coriandre et l'ail en poudre avec la moitié de l'huile puis avec la viande. Plier les lamelles de viande et les enfiler sur 2 grandes brochettes. Laisser mariner 30 minutes à couvert.
- 2 | Préchauffer le four à chaleur tournante à 180° C (chaleur supérieure/inférieure 200° C).
- 3 | Laver les légumes. Couper les poivrons en deux, les épépiner et les couper en lamelles. Couper les courgettes en fines tranches. Peler les oignons, les couper en deux puis en lamelles. Effeuiller le thym et le mettre dans un bol avec les légumes préparés et le reste de l'huile. Bien mélanger le tout, saler et poivrer. Déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et faire cuire 25 minutes au milieu du four.
- 4 | Après 25 minutes, poser les brochettes sur les légumes et poursuivre la cuisson pendant environ 12 minutes. Déposer les pains pita sur une grille de four et les enfourner pendant 2 à 3 minutes juste avant la fin de la cuisson, au-dessus ou au-dessous de la plaque avec les légumes et la viande.
- 5 | Mélanger la sauce sriracha avec la purée de tomates, la mayonnaise et le jus de citron.
- 6 | Ouvrir les pains pita et les farcir de légumes. Détacher la viande de la brochette à l'aide d'un couteau et en garnir également les pains pita avec la sauce. Servir immédiatement.

 **Préparation** 45 minutes **Cuisson au four** 12 minutes

Marinade
30 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
563 kcal | 37 g de protéines
23 g de lipides | 50 g de glucides

AIGUISE TON TALENT ET PLONGE DANS LE MONDE DE LA BOUCHERIE



Tu es une personne passionnée, créative et tu aimes le travail manuel? Alors laisse-toi séduire par une formation dans la filière viande! Fais un stage de bouchère-charcutière ou de boucher-charcutier et découvre une branche pleine de traditions et d'opportunités.



Consulte ce site pour en apprendre plus: swissmeat-people.ch/fr/le-debut-d-un-grande-passion/



Tu trouveras encore plus d'informations sur sff.ch/fr/apprentissage-dans-la-branche-de-la-viande



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



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



SUISSE
GARANTIE



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