

Mai/Juin 2013

Bon Appétit.

Burger party

Bons conseils et délicieuses recettes à base de viande suisse

Des idées
gourmandes
pour vos
barbecues!



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



Tout le reste n'est que garniture.

Suisse. Naturellement.



*13 bonnes raisons
de faire un barbecue.*



Tout le reste n'est que garniture.

Quand les as de la grillade portent la toque

Chers fans des grillades,

Viande marinée prête à cuire, saucisses de toutes sortes: avec le vaste éventail de délicieux produits que propose votre boucherie, faire un barbecue est un jeu d'enfant. Mais entre nous, un véritable as de la grillade a parfois envie de prouver ses compétences avec une recette inédite «faite maison».

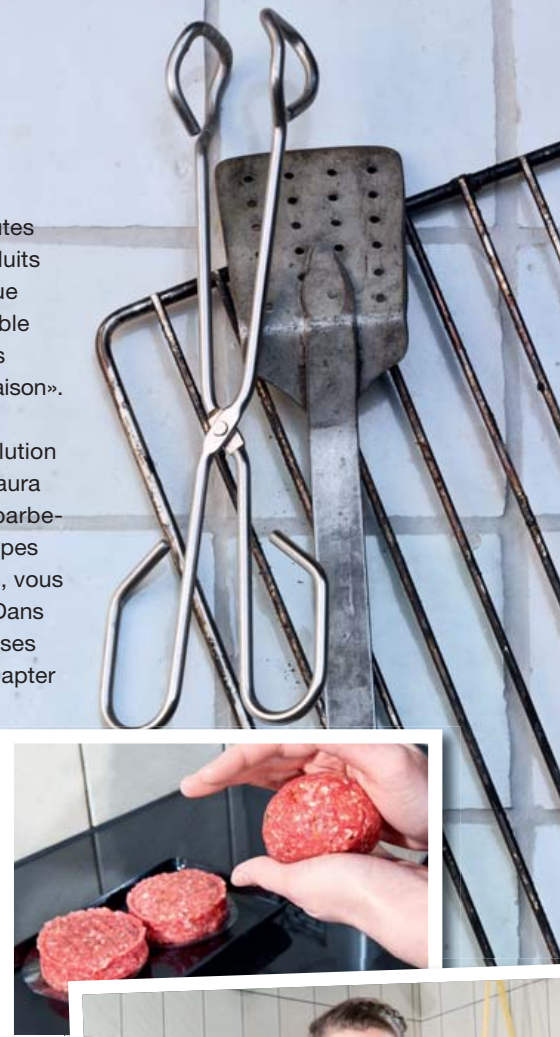
Pour cela, je vous propose aujourd'hui une solution épatante: le burger. Très simple à préparer, il saura également séduire tous les convives de vos barbecues! Car si vous aimez combiner les divers types de viandes avec des assaisonnements raffinés, vous saurez le décliner selon les goûts de chacun. Dans ce numéro, je vous présente quelques délicieuses variations sur ce thème. N'hésitez pas à les adapter selon votre inspiration: c'est en créant vos propres recettes que vous vous amuserez le plus!

Vous trouverez chez votre boucher la viande nécessaire à vos burgers. De même que dans mon entreprise formatrice, elle vient généralement de producteurs de la région que votre boucher connaît encore personnellement. Cela décuple naturellement le plaisir de la dégustation.

Pour votre prochaine burger party, nous vous souhaitons beaucoup de plaisir – et un «bon appétit»!

N. Nick

Nicole Nick,
apprentie-bouchère chez
Wechsler Metzger à Nebikon LU



Devenez un *as du burger!*

Quoi de plus délicieux que des burgers maison sortis tout chauds du gril? Découvrez ici tout ce qu'il faut savoir pour les réussir.

Tout d'abord, la viande

N'hésitez pas à choisir votre viande préférée: en effet, un bon burger peut être fait indistinctement avec de la viande hachée de veau, de bœuf, d'agneau ou de porc. Sans parler des mélanges – soit avec une deuxième viande, soit avec de la chair à saucisse. Pour une barbecue party, il est conseillé de choisir plusieurs variantes afin de répondre à tous les goûts. A l'exception de l'agneau qu'il faut commander à l'avance, votre boucher dispose en magasin de toutes les viandes adéquates, ainsi que de chair à saucisse.

Les bons condiments

Les ingrédients de base pour aromatiser la farce sont: sel, poivre et oignons, ces derniers devant être au préalable brièvement blondis à la poêle. En leur adjoignant de l'ail, des épices, du piment, des pistaches, etc., vous pouvez varier à l'infini la palette des saveurs.



Question de forme

Cru, le burger doit être très compact afin de ne pas se désagréger lors de la cuisson. Pour cela, il est nécessaire de bien malaxer la farce et de former des boulettes très fermes, que l'on aplatira ensuite selon la forme souhaitée. Au final, les burgers doivent en effet être aplatis afin d'éviter qu'une fois sur le grill, la viande ne reste crue à l'intérieur tout en étant brûlée à l'extérieur. Les farces peuvent aussi être préparées la veille – mais sans sel: celui-ci n'est alors ajouté qu'au dernier moment.

Barbecue: quelques astuces

Une grille bien nettoyée évite que les burgers n'y attachent. L'instrument idéal pour retourner les burgers est une truelle à bout large (à se procurer en magasin de bricolage). Servez les burgers bien cuits. Seuls les burgers de bœuf ou de veau dont la viande a été achetée le jour même peuvent rester un peu rosés à l'intérieur. Faites dorer brièvement sur le grill les petits pains dans lesquels vous servirez les burgers – mais attendez le dernier moment pour cela.

Jamais sans garniture


De la viande et du pain ne suffisent pas pour faire un burger. La touche finale exige différentes sauces, des feuilles de salade, des anneaux d'oignons, des tranches de concombre, de tomate et de fromage, ainsi que toutes sortes de garnitures supplémentaires. Ces ingrédients sont essentiels pour donner au burger non seulement un goût délicieux, mais aussi un aspect appétissant.



Burger de bœuf avec asperges vertes, tomates, mozzarella et basilic

Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 35 min

INGRÉDIENTS



600 g	de bœuf suisse haché
8	asperges vertes
8	tomates-cerises
1	boule de mozzarella
1 cs	de vinaigre balsamique
2 cs	d'huile d'olive
	Sel, poivre du moulin
2 brins	de basilic
4	petits pains de seigle

1 PORTION CONTIENT ENV.:

600 kcal | 48 g de protéines
25 g de matières grasses
43 g de glucides (sans salade)

PRÉPARATION

1 | Couper les asperges en deux dans le sens de la longueur. Couper les tomates et la mozzarella en tranches. Préparer une vinaigrette en mélangeant vinaigre, huile, poivre et sel. Effeuilier le basilic.

2 | Saler et poivrer généreusement la viande hachée. Avec cette préparation, former quatre burgers ronds et plats de taille égale. Poser les burgers sur le grill et les faire cuire à température moyenne pendant 6 à 8 minutes, en les retournant une seule fois avec précaution.

3 | Faire griller les demi-asperges 3 à 4 minutes. Couper les petits pains de seigle en deux et les faire griller rapidement.

4 | Poser des tranches de tomate sur la moitié inférieure du petit pain, ajouter le burger, garnir de mozzarella, d'asperges et de basilic et assaisonner de vinaigrette selon son goût.

Délicieux accompagné d'une salade.



Barbecue: pour un plaisir sans nuage

Afin que savourer de la viande suisse reste un plaisir sans nuage, les as de la grillade se doivent de respecter quelques règles simples d'hygiène.

Les Suissesses et les Suisses ont prouvé depuis longtemps qu'ils maîtrisaient parfaitement le maniement de la braise et de la pince à barbecue. Et si nous privilégions naturellement la viande suisse, c'est que nous savons que ce n'est qu'avec les meilleurs ingrédients que l'on obtient un résultat parfait. Afin de préparer avec soin ce produit naturel de grande qualité, il est indispensable de respecter quelques règles simples d'hygiène – tout particulièrement par temps chaud.

Les règles d'usage de la viande fraîche pour le barbecue

- La réfrigération de la viande ne doit en aucun cas être interrompue. Le respect de la chaîne du froid est garanti jusqu'à l'étal du boucher, mais ensuite, c'est vous qui en devenez responsable. A la belle saison, il est donc recommandé de n'acheter la viande qu'au tout dernier moment et de la mettre très rapidement au réfrigérateur. L'idéal est de la transporter dans un sac isotherme.
- La viande hachée nécessaire pour préparer les recettes de burger présentées dans ce numéro s'oxyde plus rapidement qu'un

morceau entier. C'est pourquoi elle ne doit pas être conservée plus d'une journée avant d'être consommée.

- La viande crue doit toujours être conservée et préparée à l'écart des autres aliments, et ce jusqu'à ce que sa cuisson soit achevée. Lorsqu'ils ont été en contact avec de la viande crue, couteaux, fourchettes, planches à découper, plats, récipients, mais aussi les mains des marmitons doivent être minutieusement lavés avec du liquide à vaisselle ou du savon.
- La viande préparée au barbecue doit être bien cuite. Ce n'est qu'une fois que le burger ou le morceau de viande a atteint une température à cœur d'au moins 60° C, et qu'il n'est plus rouge nulle part, que tous les germes sont détruits à coup sûr et que l'on peut consommer sans risque la viande quelle qu'elle soit.

Il suffit de respecter ces simples règles d'hygiène pour savourer sans réserve la viande cuite au barbecue.

Plus d'infos concernant l'usage correct de la viande en toute saison sur:
viandesuisse.ch/bonappetit



Tout le reste n'est que garniture.

Bon Appétit. 9




Burger d'agneau

avec piment, citron, fines herbes et beurre à l'ail

Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 30 min

INGRÉDIENTS



600 g	d'agneau suisse haché (à commander chez votre boucher-charcutier)
1	oignon
2	gousses d'ail
40 g	de beurre
	Sel, poivre du moulin
	Piment en flocons
2 branches	de thym
1	citron bio (jus et zeste râpé)
1	œuf
4	petits pains ciabatta
1 bouquet	de menthe poivrée et de cresson de fontaine (effeuillés)

PRÉPARATION

- 1** | Eplucher l'oignon et les gousses d'ail. Couper l'oignon en petits dés et hacher grossièrement l'ail. Dans deux poêles, faire fondre l'oignon et l'ail respectivement dans 20 g de beurre, saler et poivrer.
- 2** | Assaisonner l'agneau haché avec des flocons de piment, du sel, le thym et le zeste de citron. Y ajouter l'oignon et l'œuf, mélanger énergiquement jusqu'à obtention d'une farce homogène.
- 3** | Avec cette préparation, former quatre burgers ronds et plats de taille égale. Poser les burgers sur le gril et les faire cuire à température moyenne pendant 6 à 8 minutes, en les retournant une seule fois avec précaution.
- 4** | Couper les petits pains ciabatta en deux et les faire griller rapidement. Garnir de menthe et de cresson, ajouter le burger d'agneau, assaisonner de jus de citron et de beurre à l'ail selon son goût.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

470 kcal | 38 g de protéines

19 g de matières grasses

34 g de glucides (sans salade)

Délicieux accompagné d'une salade mêlée.

Burger de veau avec mangue, coriandre, oignon nouveau et mayonnaise au citron vert

Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 40 min

INGRÉDIENTS



600 g	de veau suisse haché
	Sel, poivre du moulin
60 g	de mangue séchée
3	oignons nouveaux
½ bouquet	de coriandre
2	œufs
1	ballon de la veille (trempé dans l'eau puis essoré)
1	citron vert non traité (jus et zeste râpé)
3-4 cs	de mayonnaise
4	petits pains au sésame
4	feuilles de salade au choix

1 PORTION CONTIENT ENV.:

520 kcal | 43 g de protéines

20 g de matière grasse

40 g de glucides (sans salade)

PRÉPARATION

1 | Saler et poivrer la viande hachée. Détailler les morceaux de mangue en très petits dés. Hacher les oignons nouveaux finement et la coriandre grossièrement. Dans un récipient, mélanger très rapidement et vigoureusement le tout avec les œufs et le ballon jusqu'à obtention d'une farce homogène.

2 | Avec cette préparation, former quatre burgers ronds et plats de taille égale. Poser les burgers sur le gril et les faire cuire à température moyenne pendant 6 à 8 minutes, en les retournant une seule fois avec précaution.

3 | Mélanger le jus et le zeste de citron vert avec la mayonnaise, saler et poivrer. Couper les petits pains au sésame en deux et les faire griller rapidement.

4 | Tartiner de mayonnaise au citron vert quatre moitiés de petit pain, disposer les feuilles de salade, ajouter un burger par petit pain. Garnir de feuilles de coriandre selon son goût, recouvrir avec la deuxième moitié de petit pain, servir.

Délicieux accompagné d'une salade mêlée.







Burger bœuf et porc avec tranches de tomates, lard et pesto de roquette

Ingrédients pour 4 portions enfants
Temps de préparation: env. 30 min



INGRÉDIENTS

200 g de bœuf suisse haché
200 g de porc suisse haché
8 tranches de bacon suisse
env. 40 g de roquette
20 g de pignons de pin
50 ml d'huile d'olive
4 tomates
Sel, poivre du moulin
4 petits pains à hamburger

PRÉPARATION

1 | Mixer rapidement la roquette, les pignons et l'huile d'olive. Couper les tomates en tranches.

2 | Saler la viande hachée, la poivrer légèrement. Avec cette masse, former quatre burgers ronds et plats de taille égale. Poser les burgers sur le grill et les faire cuire à température moyenne pendant 4 à 6 minutes, en les retournant une seule fois avec précaution. Faire également griller 3-4 minutes le lard et les tomates.

3 | Couper les petits pains à hamburger en deux, les faire griller rapidement puis y disposer les tranches de tomates et le lard. Assaisonner de pesto de roquette selon son goût.

Délicieux accompagné d'une salade.

D'autres recettes sur:
viandesuisse.ch/bonappetit

1 PORTION CONTIENT ENV.:

480 kcal | 30 g de protéines
28 g de matière grasse
27 g de glucides (sans salade)



Food on Fire 2013

Barbecue chez votre boucherie

Le **8 juin 2013** aura lieu le prochain samedi «Food on Fire». Ce jour-là, de nombreuses boucheries suisses proposeront des promotions, ainsi qu'un concours avec des prix fantastiques à gagner pour réaliser le parfait barbecue.

De plus, pour tout achat de viande à grillade, vous recevrez un cadeau gratuit. Il vous suffira pour cela d'apporter le bon-cadeau que vous aurez reçu dans votre boîte à lettres. Vous le trouverez dans le flyer «Food on Fire» remis par votre boucher en prévision de cet événement.

Cela vaut la peine de passer!



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



Un cadeau
pour vos
grillades!

Votre boucherie: