

Chèques du boucher:

LE BON CADEAU



Un ami gourmet fête son anniversaire? Notre conseil: offrez-lui un bon d'achat chez le boucher de son choix! Les chèques peuvent être achetés et utilisés dans toutes les boucheries membres de l'Union Professionnelle Suisse de la Viande (UPSv).

Tous les membres sur bonappetit.ch

Q+
Votre
Boucherie
Suisse.
Parfaite
pour la viande
et plus encore.



La différence est là.



Suisse. Naturellement.



IMPRESSUM | Édition et rédaction: Proviande, Viande Suisse, Berne, www.viandesuisse.ch | Union Professionnelle Suisse de la Viande UPSv, Zurich, www.upsv.ch | **Recettes et Foodstyling:** Christian Spletstösser, Zurich, www.foodstyling-splett.com | **Photographie:** Jules Moser, Berne, www.jules-moser.ch | **Concept, mise en page et texte:** Polyconsult AG, Berne, www.polyconsult.ch
Veuillez adresser vos remarques et souhaits à: Rédaction «bon Appétit», Proviande Viande Suisse, case postale, 3001 Berne

Février/Mars 2019

bon Appétit

Y'A BON,
LE COCHON!

Plats légers à base de porc suisse.



Facts & Figures

Que contiennent vraiment
la côtelette, le jambon et
CO.? Page 6

Notre préférée

Steak de porc avec une
sauce mangue-citron vert.
Page 8

DES ARGUMENTS DE POIDS.

En quoi la viande de suisse est plus durable:
la-difference-est-la.ch



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



LE PORC SUISSE, À SAVOURER LA CONSCIENCE TRANQUILLE.

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous entendons régulièrement dire de la part de nos clientes et clients qu'ils renoncent à manger de la viande de porc parce qu'elle est trop grasse. En l'occurrence, le porc offre aussi des morceaux maigres comme le filet ou la noix pâtissière. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet sur les pages suivantes. Et n'hésitez pas à nous demander – nous sommes là pour vous aider.

Saviez-vous par ailleurs que la Suisse possède l'une des lois sur la protection des animaux les plus sévères au monde? Cela garantit une détention et un affouragement conformes aux exigences des espèces animales dans notre pays. C'est également pour cela qu'en privilégiant la viande suisse, on peut la savourer la conscience tranquille.

*bon Appétit,
vos bouchers suisses*

Conseils de votre boucher



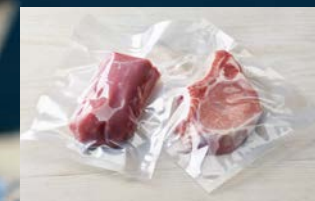
Retirer le gras?

Les personnes qui préfèrent découper le bord gras de leur steak pour éviter de le manger devraient le faire seulement après la cuisson. Le gras confère de beaux arômes à la viande et la rend plus juteuse.



Special Cuts de porc

Secreto, araignée, couvert de quasi – jamais entendu parler? Le porc contient un grand nombre de découpes peu connues, qu'il vaut la peine de découvrir. N'hésitez pas à nous demander!



Vous en avez acheté trop?

Vous pouvez sans problème congeler la viande de porc: le porc maigre se conserve jusqu'à 6 mois, le porc gras en revanche jusqu'à 3 mois seulement.

TOUT CE PORC!

La viande préférée des Suisses? Le porc! Nous en mangeons chaque année plus de 20 kg par personne. Une raison suffisante pour se pencher un peu plus sur cette délicieuse viande et balayer quelques préjugés.

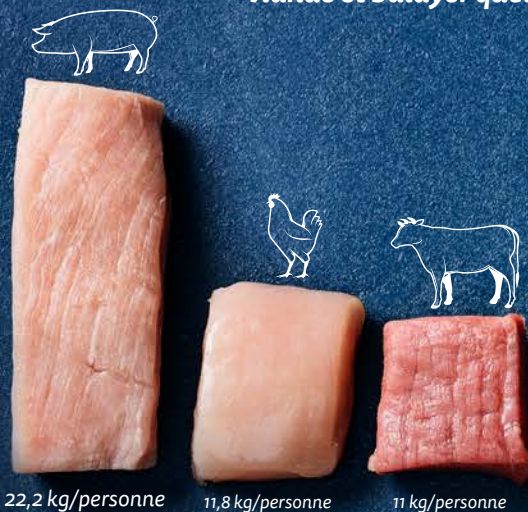


3 La Suisse compte beaucoup de porcs

En 2017, près d'1,5 million de porcs vivaient dans notre pays. Le nombre maximum d'animaux par exploitation fait l'objet d'une réglementation légale et est plutôt faible dans la comparaison internationale. Plus de 50% des porcs sont détenus dans le cadre du programme SRPA («Sorties régulières en plein air») et plus de 66% dans le cadre du programme «Systèmes de stabulation particulièrement respectueux des animaux» (SST).

1 And the winner is...

La viande de porc représente plus de 44% de la consommation de viande en Suisse, suivie de la volaille et du bœuf.



4 Du groin à la queue

Le filet mignon, l'escalope et la côtelette sont des morceaux succulents, cela ne fait aucun doute. Pourtant, ces morceaux nobles ne représentent que 21,7% de la viande de porc prête à la vente. Servir de temps en temps d'autres morceaux du porc serait donc une bonne idée, n'est-ce pas? Demandez à votre boucher du ragoût, des jarrets, de la poitrine de porc ainsi que les recettes correspondantes!



Nous adorons la viande suisse

96,2% de l'ensemble de la viande de porc que nous avons consommée en 2017 venait de Suisse.



5 Avec la peau et les soies

Saviez-vous que sur un porc, non seulement la viande peut être valorisée, mais aussi presque tout le reste – et que des parties de porcs peuvent se cacher dans des savons, des crayons de couleur et des freins de train? Le livre «Pig 05049» de l'artiste Christien Meindertsma rassemble d'une manière impressionnante tous les endroits où l'on peut retrouver du porc. Très excitant!



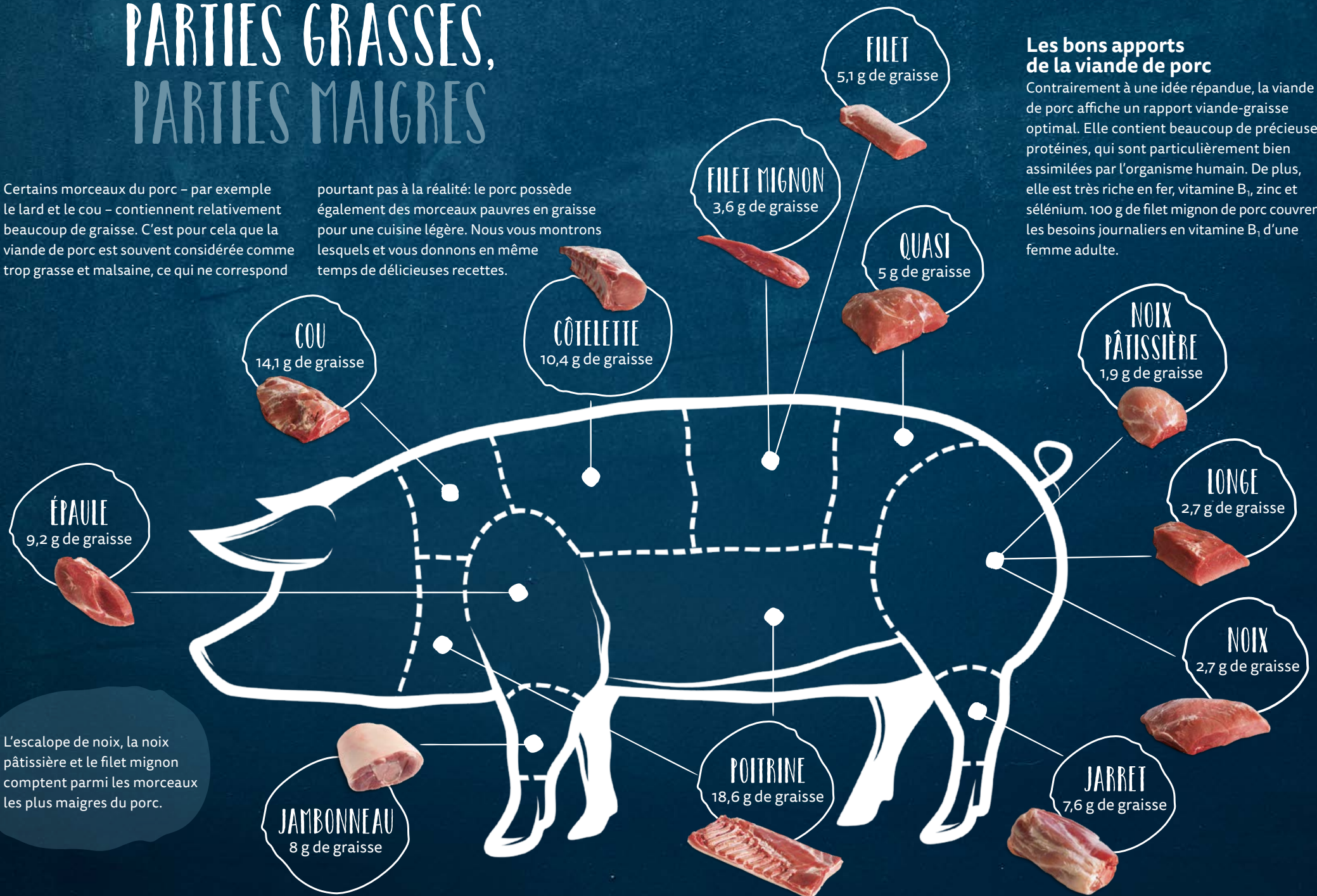
PARTIES GRASSES, PARTIES MAIGRES

Certains morceaux du porc – par exemple le lard et le cou – contiennent relativement beaucoup de graisse. C'est pour cela que la viande de porc est souvent considérée comme trop grasse et malsaine, ce qui ne correspond

pourtant pas à la réalité: le porc possède également des morceaux pauvres en graisse pour une cuisine légère. Nous vous montrons lesquels et vous donnons en même temps de délicieuses recettes.

Les bons apports de la viande de porc

Contrairement à une idée répandue, la viande de porc affiche un rapport viande-graisse optimal. Elle contient beaucoup de précieuses protéines, qui sont particulièrement bien assimilées par l'organisme humain. De plus, elle est très riche en fer, vitamine B₁, zinc et sélénium. 100 g de filet mignon de porc couvrent les besoins journaliers en vitamine B₁ d'une femme adulte.



L'escalope de noix, la noix pâtissière et le filet mignon comptent parmi les morceaux les plus maigres du porc.

Steak de porc

avec une sauce mangue-citron vert


pour 4 personnes


Ingrédients

- 4 Steaks de porc suisse dans le filet (env. 150 g pièce)
- 1 Mangue mûre
- 1 Oignon de printemps
- 1 Petit piment vert
- 1 Citron vert bio
- 3 cs Vinaigre de vin blanc
- 1 cs Sucre roux
- Sel de mer
- 4 Gousses d'ail
- 30 g Beurre à rôtir
- Flocons de piment
- 3 brins Mélisse

Préparation

- 1 | Sortir les steaks de porc du réfrigérateur une heure avant de les préparer.
 - 2 | Peler la mangue, débiter la chair en petits dés. Détailler l'oignon de printemps en tout petits dés. Ouvrir le piment en deux dans le sens de la longueur, l'épépiner et le couper finement. Verser le tout dans un petit bol et mélanger avec le jus et le zeste finement râpé du citron vert.
 - 3 | Porter le vinaigre et le sucre à ébullition et mélanger jusqu'à ce que le sucre se soit dissous. Laisser refroidir un peu, saler légèrement et verser sur le mélange de mangue. Mélanger le tout, couvrir et laisser macérer.
 - 4 | Peler l'ail et le couper en deux. Faire fondre le beurre à rôtir dans une poêle et y faire revenir les steaks à feu vif 1 minute de chaque côté. Réduire à feu moyen, ajouter l'ail et faire revenir lentement les steaks pendant env. 3 minutes supplémentaires de chaque côté, en arrosant régulièrement de beurre à rôtir. Assaisonner de sel marin et de flocons de piment.
 - 5 | Effeuille la mélisse, déchirer grossièrement les feuilles et les mélanger à la sauce.
 - 6 | Disposer les steaks sur des assiettes préchauffées et servir avec la sauce mangue-citron vert.
- Accompagner de chou chinois braisé et de pain chaud non levé.

 **Préparation**
env. 40 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
361 kcal | 35 g de protéines
16 g de lipides | 17 g de glucides
(sans le chou chinois et pain non levé)

ENVIE D'UNE VIANDE PLUS JUTEUSE?

Prenez des steaks doubles dans le filet. Saisissez-les puis baissez la température à feu moyen. Après env. 6 minutes, les steaks sont parfaitement cuits.

POUR PLUS DE GOÛT

Juste avant de servir, faites revenir de tous les côtés la noix pâtissière de porc à la poêle dans de l'huile jusqu'à ce qu'elle soit bien grillée.

Noix pâtissière de porc sur lit de poireaux et pommes

pour 4-6 personnes

Ingédients

- 1 Noix pâtissière de porc suisse (d'env. 800 g)
- Poivre noir du moulin
- 3-4 cs Moutarde à l'ancienne
- 1 bouquet Sage
- 3 tiges Poireau
- 3 Pommes acidulées (Boskoop, p. ex.)
- 2 dl Bouillon de légumes
- Sel

Préparation

1 | Poivrer la noix pâtissière de porc de tous les côtés, la placer sur une assiette et la badigeonner généreusement de moutarde. Répartir la sauge dessus. Couvrir d'un grand saladier et laisser mariner pendant 3-4 heures (ou mieux toute la nuit) au réfrigérateur.

2 | Sortir la noix pâtissière de porc du réfrigérateur 1 heure avant de la préparer. Préchauffer le four (chaleur inférieure et supérieure) à 85° C.

3 | Nettoyer le poireau, le couper en deux dans le sens de la longueur et le laver soigneusement. Couper les pommes en tranches fines. Répartir le tout sur une plaque. Ajouter le bouillon et poser la viande dessus. Cuire au four pendant env. 2,5 heures. Si vous utilisez un thermomètre à viande, la température à cœur devrait être de 65° C.


4 | Sortir la plaque du four, saler légèrement la noix pâtissière de porc et le lit de poireaux et pommes, couper la viande en fines tranches et servir le tout sur des assiettes préchauffées.

Accompagner de purée de pommes de terre.

 **Préparation**
env. 20 minutes

Marinade
3-4 heures (ou mieux toute la nuit)

Cuisson à basse température
env. 2,5 heures

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
313 kcal | 29 g de protéines
14 g de lipides | 14 g de glucides
(pour 6 personnes, sans la purée de pommes de terre)

Escalopes de porc et salade de courgettes

pour 4 personnes

Ingrédients

600 g	Fines escalopes de porc suisse dans le quasi
40 g	Pignons de pin
600 g	Courgettes
2	Échalotes
3 cs	Huile d'olive
2 cs	Vinaigre balsamique
1 cs	Miel liquide
	Sel
	Poivre noir du moulin
4 brins	Menthe poivrée
2 cs	Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
2 brins	Romarin

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

Préparation

1 | Sortir les escalopes de porc du réfrigérateur une heure avant de les préparer.

2 | Pendant ce temps, faire dorer les pignons dans une poêle non graissée. Couper les courgettes en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur. Peler les échalotes et les couper en fines rondelles. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Y faire suer les échalotes. Ajouter les courgettes et les cuire pendant 4-5 minutes en les retournant de temps en temps. Elles doivent rester croquantes. Assaisonner avec le vinaigre balsamique, le miel, du sel et du poivre. Effeuillez la menthe poivrée, l'incorporer et réserver.

3 | Faire chauffer l'huile de tournesol ou de colza dans une poêle à feu vif. Ajouter le romarin et les escalopes et les griller 2 minutes de chaque côté. Saler, poivrer et disposer avec la salade de courgettes sur des assiettes préchauffées.


4 | Avant de servir, parsemer de pignons de pin.


Accompagner de pain au levain grillé.

GRILLER DANS DE LA FARINE AU ROMARIN

Hacher très finement le romarin et le mélanger à 1 cs de farine. Paner les escalopes dans le mélange en appuyant bien, puis les griller comme dans la recette.



 **Préparation**
env. 40 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
390 kcal | 40 g de protéines
20 g de lipides | 10 g de glucides
(sans le pain au levain)

ENVIE DE CHANGER UN PEU?

Remplacez le jus de pomme par du lait de coco pour créer un contraste intéressant.



Émincé de porc

et lamelles de gingembre et de pois mange-tout

pour 4 personnes

Ingrédients


- 600 g Émincé de cuisse de porc suisse
- Poivre noir grossièrement concassé
- 400 g Pois mange-tout
- 1 Oignon
- 1 Gousse d'ail
- 3 cm Gingembre
- 1 Citron bio
- 3 cs Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
- Sel
- 2 dl Jus de pomme


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

Préparation

- 1 | Sortir l'émincé de porc du réfrigérateur 30 minutes avant de le préparer et l'assaisonner généreusement de poivre noir.
- 2 | Couper les pois mange-tout en fines lanières. Peler l'oignon et le couper en petits dés. Peler l'ail et le couper en fines lamelles. Peler le gingembre et le couper en fines lamelles. Peler finement le citron à l'aide d'un zesteur ou prélever la partie superficielle de la peau avec un économe et la détailler en très fines lanières.
- 3 | Faire chauffer 2 cs d'huile à feu vif dans une poêle lourde. Y saisir l'émincé de porc par portions à feu vif pendant 2-3 minutes. Retirer la viande de la poêle et réserver.
- 4 | Verser le reste de l'huile dans la poêle, ajouter l'ail et l'oignon et les faire suer à feu moyen. Ajouter le gingembre et laisser caraméliser un peu. Ajouter les pois mange-tout et faire revenir. Saler, déglacer avec le jus de pomme et cuire pendant 3-4 minutes en remuant régulièrement.
- 5 | Ajouter à nouveau la viande, faire chauffer quelques instants, ajouter le zeste de citron et servir immédiatement sur des assiettes préchauffées.

Accompagner de riz basmati avec de la noix de coco râpée grillée.

 **Préparation**
env. 45 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
369 kcal | 36 g de protéines
16 g de lipides | 17 g de glucides
(sans le riz basmati)