

Avril 2021

bon Appétit

PLEIN DE BONNES CHOSSES

Une viande en croûte réussie.



Suisse. Naturellement.



Délicieusement enrobé.



Que ce soit pour les fêtes ou à tout autre moment: faites-vous plaisir et faites plaisir à vos proches. Par exemple avec un filet de porc en croûte. Sur viandesuisse.ch, vous trouverez des instructions pas à pas avec vidéo pour la classique recette populaire dans son enrobage croustillant. Et pour 55 autres délicieuses préparations pour tous les goûts et toutes les occasions.



La différence est là.

TOUJOURS TENDANCE: LA VIANDE EN CROÛTE

Chère lectrice, cher lecteur,

Un morceau de viande de choix enrobé d'une pâte croustillante est un classique à servir en toute occasion – lors de fêtes comme Pâques ou au quotidien. Car on peut le préparer, le mettre au four et se consacrer ensuite à sa famille, à ses invité-e-s ou à son travail à domicile.

Nos conseils, instructions et recettes raffinées enthousiasmeront les gourmets, petits et grands. Profiter pleinement tout en ayant bonne conscience? Dans ce numéro, nous répondons également à des questions importantes sur la consommation de viande et le climat.

*bon Appétit,
vos bouchers suisses*



Trucs et astuces de votre boucher



À la bonne température

Le moyen le plus simple de vérifier le niveau de cuisson de la viande est d'utiliser un thermomètre à viande.



Bien préparée

La viande peut être enrobée jusqu'à 3 jours à l'avance et conservée au réfrigérateur. Sortez-la du réfrigérateur entre 15 et 30 minutes avant de la glisser dans le four.



Délicieuses petites quantités

Cette méthode de préparation convient également pour de petites quantités à décongeler et à enfourner plus tard. La viande en croûte préparée peut être conservée jusqu'à 6 mois au congélateur.

VIANDE EN CROÛTE

La viande en croûte est polyvalente, elle peut être préparée à l'avance et présente encore un autre avantage: la pâte et les ingrédients savoureux de la farce fournissent en même temps les féculents.

SAISIR D'ABORD

Les viandes de bœuf, de veau, d'agneau et de porc devraient d'abord être saisies à feu vif. De cette façon, la viande en croûte perdra moins de jus et développera par ailleurs de délicieux arômes de grillé. Vous pouvez omettre cette étape pour la viande de poulet si vous voulez gagner du temps.

À CHAQUE VIANDE SON COUVERCLE

La préparation en croûte se prête à pratiquement tous les types et toutes les formes de viande. Les Britanniques montrent la voie: du noble steak au ragoût de viande hachée avec couvercle de pâte, on trouve toutes les façons de faire sur l'île. Laissez-vous inspirer.

CROUSTILLANTE À L'EXTÉRIEUR, JUTEUSE À L'INTÉRIEUR

Pour que la viande soit cuite et la croûte croustillante en même temps, le timing est essentiel. Suivez scrupuleusement les instructions relatives à la quantité et à la durée de cuisson, et utilisez un thermomètre à viande. Sortez la viande du four quand elle atteint 6° C de moins que la température visée et laissez-la reposer pendant 5 minutes.

LA PÂTE EST PRÊTE, LA VIANDE PAS ENCORE

Votre pâte est déjà plutôt foncée, mais la viande n'est pas encore cuite? Il y a une astuce simple: couvrez le tout d'une feuille d'aluminium. La viande continuera ainsi à cuire au four alors que la croûte de pâte restera telle quelle.



À CHALEUR SUPÉRIEURE ET INFÉRIEURE OU À AIR CHAUD?

Les deux types de chaleur conviennent à la préparation au four. Si vous souhaitez une croûte un peu plus foncée, vous pouvez passer à la chaleur supérieure pendant les 10 à 15 dernières minutes.

LA VIANDE ET LE CLIMAT:

QU'EST-CE QUI EST VRAI?

Le lien entre la consommation de viande et le changement climatique provoque souvent des discussions. Des mythes ne correspondant pas aux faits circulent fréquemment. Vous trouverez ici quelques clarifications à ce sujet.

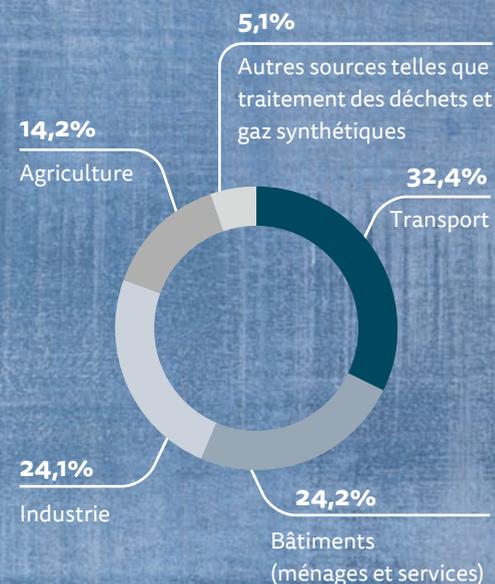
La consommation de viande contribue-t-elle de manière significative à l'effet de serre?

La consommation de viande contribue aussi au réchauffement climatique, mais n'en est pas la principale cause. Trois gaz sont responsables de l'effet de serre: le dioxyde de carbone, le méthane et le protoxyde d'azote. Le méthane et le protoxyde d'azote sont également générés par l'agriculture. Issu de la détention d'animaux de rente, le méthane est produit presque exclusivement au cours du processus de digestion des ruminants ainsi que lors du stockage du lisier et du fumier. Non seulement l'industrie

de la viande est pointée du doigt, mais aussi la détention de ruminants en général, et donc l'économie laitière. La détention de porcs et de volailles ne génère pratiquement aucune émission de méthane. Le protoxyde d'azote, en revanche, se forme principalement lors de l'utilisation de fumure et du stockage du fumier. Dans l'ensemble, cependant, l'élevage impacte beaucoup moins le climat que le trafic, par exemple.

L'agriculture est-elle la principale responsable des émissions de gaz à effet de serre?

Non. Selon l'Office fédéral de l'environnement (OFEV), les émissions de la Suisse en 2019 se répartissaient comme suit:



Informations détaillées sur les sources dans le document «Gaz à effet de serre»: proviande.ch/fr/questionsetreponses

Que fait l'agriculture suisse pour réduire ses émissions de gaz à effet de serre?

L'agriculture suisse a réduit ses émissions de 13,9% entre 1990 et 2018 grâce à des races offrant un meilleur rendement pour la production de viande et de lait, par l'optimisation de l'affouragement et par une gestion des pâturages avec moins d'engrais.

Quelle est la quantité de soja importée?

Les animaux de rente suisses mangent des aliments produits à 85% par nos agriculteurs eux-mêmes. Sur les 15% restants, 95% sont du soja importé provenant d'une production durable certifiée.

Utilise-t-on du fourrage génétiquement modifié?

Non, la culture des OGM est interdite en Suisse. Les animaux de rente y sont nourris sans exception avec des aliments sans OGM. Dans le cas des ruminants, il s'agit à 80% de fourrage grossier, c'est-à-dire d'herbe et de foin.

Agneau en pâte à strudel avec épinards et raisins secs

pour 4 personnes

Ingrédients

2	filets d'agneau suisse d'env. 260 g chacun
600 g	épinards en branches
1	échalote
1	gousse d'ail
30 g	pignons de pin
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
40 g	raisins secs
	sel
	poivre noir du moulin
250 g	riz basmati
1 sachet	safran moulu
40 g	beurre
1	pâte à strudel, 4 feuilles d'env. 30 g
2	yogourts à la grecque de 180 g env. chacun
1 pc	cumin
½ bouquet	coriandre

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

Préparation

- 1 | Sortir la viande du frigo 30 minutes à l'avance. Trier, laver et essorer les épinards. Peler et hacher finement l'échalote et l'ail. Dorer les pignons de pin à la poêle sans matière grasse.
- 2 | Chauffer l'huile dans une poêle à feu vif. Saisir les filets des deux côtés pendant 2 minutes. Sortir la viande et la réserver. Faire revenir l'échalote et l'ail à la poêle. Ajouter les épinards, les faire suer, cuire environ 5 minutes en remuant. Incorporer les raisins secs et les pignons, saler et poivrer.
- 3 | Cuire le riz avec le safran en suivant les instructions de l'emballage.
- 4 | Faire fondre le beurre à feu moyen dans une petite casserole. Badigeonner un côté des feuilles de pâte à strudel d'un peu de beurre liquide, puis placer deux feuilles l'une sur l'autre. Rabattre le côté court pour former un long rectangle.
- 5 | Essorer les épinards, les diviser en deux portions égales – une par rectangle de pâte. Étaler une portion au centre de chaque rectangle, en laissant 1 cm de bordure libre. Saler et poivrer les filets, en placer un par rectangle dans le sens de la longueur au centre des épinards. Badigeonner les bords avec un peu de beurre. Replier complètement la pâte sur la viande, rouler, bien fermer les extrémités.
- 6 | Badigeonner les paquets avec le reste du beurre et les faire cuire dans le four préchauffé à 220° C (four à air chaud 200° C) pendant 12-15 minutes.
- 7 | Assaisonner le yogourt de sel, de poivre, de cumin, hacher la coriandre et l'ajouter. Sortir les filets d'agneau du four, les couper en tranches et servir avec le riz safrané et le yogourt à la coriandre.

SAVOUREUX AVEC DU PORC AUSSI

Un filet mignon de porc remplace très bien les filets d'agneau. Augmenter le temps de cuisson au four à env. 20 minutes, mais seulement à 200° C (four à air chaud à 180° C).



 **Préparation**
env. 60 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
783 kcal | 45 g de protéines
32 g de lipides | 77 g de glucides

filet mignon de veau en croûte avec farce au fenouil et au cerfeuil

MESURER LA TEMPÉRATURE AVEC PRÉCISION

Utiliser un thermomètre à viande:
la viande est rose clair lorsqu'elle
atteint une température
à cœur de 55° C.



pour 4 personnes

Ingrédients

600 g	filet mignon de veau suisse
150 g	chair à saucisse de veau suisse
6 tranches	lard à cuire de porc suisse
2	bulbes de fenouil
1	échalote
30 g	beurre
	sel
	poivre noir du moulin
1 bouquet	cerfeuil
1 cs	beurre à rôtir
1	pâte feuilletée, étalée en un rectangle (environ 25 x 42 cm)
1	œuf
200 g	jeunes pousses de salade
2 cc	confiture de framboises
2 cs	vinaigre de vin blanc
4 cs	huile d'olive

Préparation

1 | Sortir le filet de veau du réfrigérateur 30 minutes à l'avance. Laver le fenouil et le couper en petits cubes. Peler et hacher l'échalote. Chauffer le beurre à feu moyen dans une poêle. Ajouter l'échalote et le fenouil et faire revenir pendant environ 10 minutes en remuant constamment. Saler et poivrer. Retirer du feu et laisser refroidir. Hacher finement le cerfeuil.

2 | Chauffer le beurre à rôtir à haute température dans une grande casserole. Y saisir le filet de veau de tous côtés pendant env. 5 minutes. Sortir la viande et la réserver.

3 | Incorporer soigneusement le fenouil et le cerfeuil à la chair à saucisse.

4 | Étaler la pâte feuilletée sur le plan de travail. Couper quelques bandes étroites sur le petit côté pour la décoration ultérieure, mettre au frais. Étendre les tranches de lard au milieu de la pâte feuilletée et répartir uniformément la chair à saucisse par-dessus, en laissant environ 2 cm de bord libre.

5 | Saler et poivrer le filet de veau, puis le déposer au centre. Batre l'œuf et en badigeonner les bords. Replier la pâte sur le filet sans serrer, bien fermer la jointure et les extrémités. Décorer la surface avec les bandes de pâte et badigeonner le tout avec l'œuf restant.

6 | Cuire env. 30 minutes dans le four préchauffé à 220° C (four à air chaud à 200° C). Sortir la viande du four et la laisser reposer pendant 10 minutes.

7 | En attendant, laver et éplucher la salade. Mélanger la confiture, le vinaigre, le sel, le poivre et l'huile d'olive en vinaigrette. L'incorporer à la salade juste avant de servir et dresser avec des tranches de filet.

 **Préparation**
env. 50 minutes

Cuisson au four
30 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
854 kcal | 47 g de protéines
57 g de lipides | 36 g de glucides

Ragoût de bœuf en croûte au pak-choï

pour 4 personnes

Ingrédients

600 g	ragoût de bœuf suisse
4	petits oignons
2	carottes
100 g	céleri branche
1 cs	beurre à rôtir
3,5 dl	vin rouge sec
2	feuilles de laurier
	sel, poivre noir du moulin
2 brins	sauge
2	gousses d'ail
1 cs	huile de tournesol
600 g	pak-choï
	flocons de piment
½	citron bio (jus)

Pour la pâte à pâté:

400 g	farine
½ cc	sel
200 g	beurre froid, en petits morceaux
2	œufs
7 cs	eau
	beurre pour le moule
	farine pour saupoudrer



Préparation
50 minutes

Cuisson braisée
90 minutes

Cuisson au four
env. 25 minutes



Valeurs nutritives

1 portion contient env.:
1051 kcal | 50 g de protéines
53 g de lipides | 76 g de glucides

Préparation

- 1 | Pour la pâte à pâté, sabler la farine, le sel et le beurre. Ajouter la moitié des œufs et l'eau froide, assembler en pâte lisse. Envelopper la pâte dans du film alimentaire et la mettre au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
- 2 | Peler et hacher l'oignon et les carottes. Laver le céleri branche et le couper en fines tranches. Faire chauffer le beurre à rôtir dans une casserole. Y faire revenir la viande pendant 6-8 minutes. Ajouter des légumes, couvrir de vin rouge. Ajouter les feuilles de laurier, saler et poivrer. Mijoter à feu doux et à couvert pendant env. 90 minutes. Remuer de temps en temps jusqu'à ce que le liquide soit presque entièrement réduit. Couper la sauge en lanières et incorporer. Retirer la casserole du feu, laisser refroidir.
- 3 | Beurrer et fariner un ramequin allant au four (environ 2,5 dl) par personne. Diviser la pâte en un nombre identique de portions, l'étaler à 3 mm d'épaisseur sur le plan de travail légèrement fariné. Dans chaque part, découper un couvercle de la taille du ramequin et y former un petit trou. Utiliser la pâte restante pour garnir les ramequins. Égaliser la pâte sur le bord des ramequins, bien piquer le fond.
- 4 | Verser le ragoût dans les ramequins, en détachant légèrement la pâte sur le bord supérieur. Battre l'œuf restant, en badigeonner le bord de la pâte, poser le couvercle dessus, bien presser. Badigeonner avec l'œuf et faire dorer dans le four préchauffé à 180° C (four à air chaud 160° C) pendant env. 25 minutes.
- 5 | Éplucher l'ail, le couper en rondelles et le faire revenir dans l'huile dans une poêle. Nettoyer le pak-choï, le couper en quatre, l'ajouter et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide. Saler et pimenter. Ajouter le jus de citron, laisser tirer pendant 3-4 minutes à couvert sur la plaque éteinte. Servir avec les pâtés.



PAS LE TEMPS?

Lorsque le temps manque, utiliser une pâte feuilletée toute prête pour cette recette.

Tempura de blanc de poulet au gingembre et citron vert

PLUS JUTEUSES?

Les tempuras sont encore plus juteuses avec des cuisses de poulet désossées au lieu de blancs de poulet.



pour 4 personnes

Ingrédients

4	blancs de poulet suisse
1 morceau	gingembre, d'env. 2 cm
1	citron vert bio
120 ml	eau
1	œuf
	sel
100 g	farine
100 g	amidon de riz
600 g	chicorée
1	oignon
3 brins	menthe
50 g	cacahuètes, grillées et salées
2 cs	huile d'olive
6 dl	huile d'arachide
	farine pour fariner

Préparation

1 | Couper les blancs de poulet en bouchées et les mettre dans un bol. Peler le gingembre et le râper finement par-dessus. Laver le citron vert à l'eau chaude, en râper le zeste et l'incorporer. Bien mélanger le tout, couvrir et réserver au frais pendant 2 heures.

2 | Pour la pâte, mélanger l'eau froide et l'œuf en ajoutant un peu de sel. Mélanger la farine prévue pour la pâte et l'amidon de riz, puis les ajouter en fouettant. Mettre au frais pendant 30 minutes.

3 | Laver la chicorée et la couper en quatre dans le sens de la longueur. Peler et hacher finement les oignons. Détacher les feuilles de menthe, les hacher grossièrement. Hacher grossièrement les cacahuètes. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter la chicorée et étuver 5-6 minutes en remuant. Saler légèrement, retirer du feu, et laisser tirer à couvert.

4 | Chauffer l'huile d'arachide à 170° C dans une casserole à bords hauts ou une friteuse. Mettre la farine pour fariner dans une assiette plate. Tourner les morceaux de poulet dedans, les plonger dans la pâte à tempura par portions à l'aide d'une fourchette, les égoutter un peu et les faire glisser dans l'huile chaude.

5 | Dorer chaque portion pendant environ 5-6 minutes. Laisser égoutter sur du papier absorbant. Dresser la viande sur des assiettes chaudes et l'arroser de jus de citron vert. Mélanger les cacahuètes et la menthe à la chicorée et servir avec les blancs de poulet.

 **Préparation**
50 minutes

Marinade
2 heures

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
643 kcal | 42 g de protéines
41 g de lipides | 25 g de glucides

Chèques du boucher

CHÈQUE GOURMAND



Vous cherchez un cadeau pour votre cheffe passionnée de cuisine ou comme remerciement pour une invitation? Offrez des chèques du boucher, le cadeau idéal des commerces locaux pour tous les gourmets. Vous pouvez acheter

et encaisser les chèques dans de nombreuses boucheries affiliées à l'Union Professionnelle Suisse de la Viande UPSV. Plus d'informations sur: sff.ch/cheques-du-boucher

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



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



Viande Suisse
aussi sur Facebook et Instagram.

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:** Christian Spletstösser, Zurich, foodstyling-splett.com
Photographie: Jules Moser, Berne, jules-moser.ch | **Concept, mise en page et texte:** Polyconsult AG, Berne, polyconsult.ch
Veillez adresser vos remarques et souhaits à: Rédaction «bon Appétit», Proviande, Viande Suisse, case postale, 3001 Berne