

Septembre 2023

# bon Appétit Chapeau bas!

Succulents plats de viande  
aux champignons.



Suisse. Naturellement.



# Côtelettes aux chanterelles.



Entrer dans l'automne en se régaland?  
Nous vous recommandons chaleureusement  
cet accompagnement fruité champignons-  
poire et spätzlis.



La différence est là.

## Une combinaison succulente

*Chère lectrice, cher lecteur,*

Un peu végétal, un peu animal: un champignon est un organisme vivant particulier que l'on trouve dans des tailles, couleurs, formes et saveurs les plus diverses. Ils ont presque tous un point commun: combinés à la viande, ils sont tout simplement merveilleux!

Nous vous présentons ici les sortes les plus connues et répondons aux questions essentielles quant à leur préparation. Vous trouverez également une sauce et quatre délicieuses recettes de viande aux champignons.

*bon Appétit,  
vos bouchères et bouchers suisses*



### Conseils pour la cueillette



#### Cueillir avec doigté

Vous avez trouvé des champignons?  
Ne les arrachez pas, mais détachez délicatement le pied en le tournant ou coupez-le à ras du sol.



#### Transport aéré

Mettez les champignons dans un panier en osier ou un sac en tissu pour le transport.



#### Contrôle de sécurité

Veillez toujours faire contrôler les champignons que vous avez cueillis par une autorité officielle avant de les utiliser.

# Chapeau bas devant ces champignons!

Laissez-nous vous présenter les champignons les plus appréciés de Suisse. Les avez-vous déjà tous goûtés?

## Le champignon de Paris

Le champignon comestible le plus connu au monde est cultivé toute l'année. Il est blanc ou brun et se mange cru également. On ne fait revenir les champignons de Paris que brièvement, mais à feu vif.

## La chanterelle ou girolle

Ce champignon sauvage d'Europe centrale pousse de juin à novembre et charme par sa saveur légèrement poivrée. Très polyvalent en cuisine, il doit être cuisiné le plus frais possible.

## Le cèpe ou bolet

Le bolet sauvage à la saveur de noix pousse de juillet à novembre en Europe du Nord et centrale. Son nom est emprunté au latin *boletus*, qui signifie «champignon à pied charnu».

## La morille

Les morilles poussent de mars à mai dans l'hémisphère Nord. Difficiles à cultiver, elles font partie des champignons nobles les plus chers. Restant fermes à la cuisson, elles se marient à merveille aux viandes délicates telles que le veau.

## Le pleurote

Ce champignon apparenté au pleurote en huître est cultivé toute l'année. Il a une saveur épicée et de noix avec une note d'anis. Il reste ferme à la cuisson et convient parfaitement au gibier.

## Le pleurote en huître

Les pleurotes en huître proviennent toute l'année du monde entier et sont délicieux dans des plats à la poêle ou au wok. Pour éviter qu'ils ne deviennent amers, il ne faut pas les cuire trop longtemps et ne les ajouter qu'à la fin dans les plats en daube.

## Le shiitake

En Europe, on cultive le shiitake toute l'année. La chair à la forte saveur, juteuse et ferme supporte de longues durées de cuisson et convient parfaitement aux plats en daube.

## Le saviez-vous?

Un peu plus des deux tiers de la surface agricole utile ne sont pas adaptés aux cultures. Les pâturages en pente et les sols arides sont idéaux pour les vaches, les moutons et les chèvres. En mangeant l'herbe, ils travaillent et fertilisent les sols et produisent en fin de compte des aliments de haute qualité tels que de la viande et du lait. Une durabilité naturelle. [viandesuisse.ch](http://viandesuisse.ch)



# Des champignons parfaits

Impossible de les rater avec ces conseils de préparation.

## Comestibles ou non?

Faites toujours contrôler les champignons que vous avez cueillis par une autorité officielle! Un champignon frais a une chair ferme et sèche et sent la terre et la noix. Ne touchez pas aux champignons gommeux, gluants, clairement tachés de noir ou sentant la putréfaction.

## Les laver ou les brosser?

Il est préférable de nettoyer délicatement les champignons avec un chiffon doux ou un pinceau. Laver les parties très sales sous un peu d'eau courante, puis bien les sécher. Ne jamais tremper des champignons frais dans l'eau – ils s'en gorgent et perdent leur saveur.

## Faut-il toujours tremper les champignons séchés?

Pour qu'ils déploient tout leur arôme, faites-les tremper dans un liquide froid – pour éviter les germes. Vous pouvez ensuite utiliser le liquide de trempage pour une sauce, p. ex. en le filtrant bien, cuire la sauce à 80° C pendant 10 min.

## Réchauffer sans crainte?

Un plat ou une sauce aux champignons cuits peuvent être réchauffés le lendemain – s'ils ont été conservés au réfrigérateur et chauffés à 70° C au moins durant quelques minutes.

## À quoi veiller pour le stockage?

Conserver de préférence les champignons dans un sachet en papier ou en tissu au réfrigérateur. Ils s'y gardent de deux à quatre jours selon la sorte.

# Classique fantastique: La sauce aux champignons

Un bon morceau de viande accompagné d'une délicieuse sauce aux champignons est toujours apprécié. Nous vous servons la meilleure recette.

pour 4 personnes

## Ingrédients

½ oignon  
1 gousse d'ail  
300 g champignons, p. ex. champignons de Paris, chanterelles, etc.  
1 bouquet persil  
2 brins marjolaine  
1 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL\*  
1,5 dl vin blanc  
2 dl bouillon de légumes ou de poulet  
1 dl crème  
1 cc fécule  
sel  
poivre noir du moulin selon les goûts, un peu de cognac ou de whisky

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

## Préparation

1 | Peler et hacher l'oignon et l'ail. Parer les champignons, les couper en deux ou en tranches selon la sorte. Hacher les herbes.

2 | Chauffer l'huile à feu vif dans une poêle et y faire revenir les champignons. Ajouter les oignons et l'ail et faire revenir le tout. Déglacer au vin blanc. Égoutter le tout dans une passoire en récupérant le jus des champignons.

3 | Dans une casserole, faire réduire le jus de champignons et le bouillon à 1,5 dl. Délayer la fécule dans la crème, ajouter et cuire 2 minutes à feu doux. Saler et poivrer, affiner à volonté avec un peu de cognac ou de whisky. Ajouter les champignons et les herbes et servir la sauce avec la viande.

## La viande qui convient

La sauce aux champignons classique au vin blanc accompagne idéalement des viandes blanches comme le poulet, le veau ou le porc. Pour des viandes plus corsées comme le bœuf, l'agneau ou le gibier, remplacer le vin blanc par du vin rouge ou du porto rouge.

🕒 Préparation  
30 minutes

♥ Valeurs nutritives  
1 portion contient env.:  
166 kcal | 3 g de protéines  
11 g de lipides | 3 g de glucides

# Rôti de bœuf braisé à la sauce aux cèpes et au vin rouge

pour 4 personnes


## Ingrédients


- 1 kg épaule de bœuf suisse
- 50 g cèpes séchés
- 2 dl eau
- 2 oignons rouges
- 1 gousse d'ail
- 1 tomate charnue (200 g)
- sel
- 1 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL\*
- 3 dl vin rouge
- 3 dl fond de bœuf
- 2 brins romarin
- 3 feuilles de laurier
- 700 g céleri
- 100 g double crème
- poivre noir du moulin
- muscade
- 800 g pommes de terre à chair ferme
- 2 cs beurre à rôtir

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

## Préparation

- 1 | Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure à l'avance.
- 2 | Faire tremper les cèpes dans l'eau. Peler et hacher finement l'oignon et l'ail. Retirer le pédoncule de la tomate et la couper en dés.
- 3 | Saler la viande. Chauffer l'huile dans une cocotte et y saisir la viande de tous les côtés, puis la retirer. Étuver l'oignon et l'ail dans le fond de cuisson. Ajouter la tomate, déglacer avec le vin rouge et le fond. Ajouter le romarin, le laurier et les cèpes avec l'eau de trempage. Remettre le rôti, couvrir et le laisser braiser pendant environ 2½ heures jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- 4 | Peler le céleri et le couper en cubes. Les cuire dans de l'eau salée ou au steamer jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter.
- 5 | Chauffer la double crème dans une casserole, assaisonner de sel, de poivre et de muscade. Ajouter le céleri et réduire le tout en purée à l'aide d'un mixeur-plongeur. Rectifier l'assaisonnement de la purée si nécessaire et la garder au chaud.
- 6 | Peler les pommes de terre et les couper en rondelles. Dans un grand volume d'eau bouillante salée, les précuire pendant 5 minutes. Égoutter dans une passoire. Faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle et y faire dorer les pommes de terre. Saler et poivrer.
- 7 | Saler et poivrer la sauce du rôti. Couper la viande en tranches et la dresser avec la purée de céleri, les pommes de terre et la sauce.

 **Préparation**  
60 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
742 kcal | 65 g de protéines  
30 g de lipides | 34 g de glucides



### Frais ou séchés?

Les cèpes frais conviennent également pour cette recette: les faire revenir brièvement et ne les ajouter qu'en dernier à la sauce terminée. Alternative économique: des champignons bruns.

# Involtini de porc à la sauce aux girolles

## Poire au lieu de pomme

Des poires conviennent également très bien pour farcir les roulades.



pour 4 personnes


### Ingédients


- 8 grandes escalopes de porc suisse, de la cuisse
- 8 tranches de lard de porc suisse
- 400 g farine pour knöpfli
- 1 cc sel
- 4 œufs
- 2 dl lait
- muscade
- 150 g oignons
- 2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL\*
- 1 pomme
- ½ bouquet thym
- 400 g girolles ou chanterelles sel
- poivre noir du moulin
- 2 cs moutarde gros grains
- 2 cs beurre
- 2 dl bouillon de bœuf
- 1 dl demi-crème acidulée
- 2 cc féculé

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

### Préparation

- Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure à l'avance.
- Pour les spätzlis, mélanger la farine, le sel, les œufs, le lait et un peu de muscade en une pâte lisse. La couvrir et la laisser reposer 20 minutes.
- Peler les oignons, les couper en lamelles. Dans une poêle, les faire revenir dans la moitié de l'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- Laver les pommes, les couper en deux, les épépiner et les tailler en bâtonnets. Effeuille le thym et le hacher. Parer les champignons, les couper en deux ou en quatre.
- Aplatir les escalopes. Saler, poivrer et badigeonner de moutarde. Garnir d'oignons, de bâtonnets de pommes et de la moitié du thym, enrouler. Entourer de lard et fixer avec un cure-dent.
- Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée. Faire fondre le beurre dans une poêle. Passer la pâte par portions à travers une passoire à spätzlis dans l'eau bouillante. Dès qu'ils remontent à la surface, les retirer à l'aide d'une écumoire et les mettre dans la poêle. Couvrir et réserver au chaud.
- Chauffer le reste de l'huile dans une poêle. Faire revenir les involtini de tous les côtés pendant env. 8 minutes, les retirer et les envelopper dans une feuille d'aluminium. Faire revenir les champignons dans le fond de cuisson. Mouiller avec le bouillon et cuire 2 minutes. Mélanger la féculé et la crème acidulée et ajouter à la sauce. Faire bouillir, saler et poivrer. Ajouter le reste du thym et les involtini, réchauffer. Dresser et servir avec les spätzlis.

 **Préparation**  
60 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
993 kcal | 64 g de protéines  
42 g de lipides | 86 g de glucides

# Ragoût de poulet aux pleurotes

pour 4 personnes

## Ingédients

600 g	viande de cuisse de poulet suisse, désossée et sans peau
1	oignon
2 cs	beurre à rôtir
1 cs	farine
2 dl	sherry sec
3 dl	bouillon de poule
2	feuilles de laurier
400 g	pleurotes
1 bouquet	ciboulette
1	gousse d'ail
1 botte	oignons de printemps
500 g	épinards surgelés, décongelés
8 dl	bouillon de légumes
150 g	polenta moyenne
50 g	sbrinz râpé
	sel
	poivre noir du moulin
	muscade
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
1 dl	crème


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


## Préparation

- 1 | Couper la viande en cubes pour le ragoût. Peler et hacher l'oignon.
- 2 | Chauffer le beurre à rôtir dans une poêle. Y faire revenir le poulet pendant 2 minutes. Ajouter les oignons et faire rapidement revenir le tout. Tamiser la farine par-dessus, l'incorporer et déglacer avec le sherry et le bouillon. Ajouter les feuilles de laurier et laisser mijoter le ragoût pendant 30 minutes à feu doux.
- 3 | Couper les champignons en tranches. Ciseler finement la ciboulette. Peler et hacher finement l'ail. Laver les oignons de printemps et les couper en fines rondelles avec le vert. Essorer les épinards et les hacher grossièrement.
- 4 | Dans une casserole, porter à ébullition les oignons de printemps avec le bouillon de légumes. Incorporer la polenta, couvrir et laisser gonfler à feu doux pendant 10 minutes. En fin de cuisson, incorporer les épinards et le fromage et assaisonner la polenta avec du sel, du poivre et de la muscade.
- 5 | Chauffer l'huile dans une poêle. Y faire revenir les champignons et ajouter l'ail en fin de cuisson.
- 6 | Ajouter la crème au ragoût de poulet. Saler et poivrer. Ajouter la ciboulette et les champignons et bien réchauffer le tout. Dresser le ragoût avec la polenta et servir.

## Conseil

Utiliser des champignons de Paris, des chanterelles ou des cèpes au lieu de pleurotes.

 **Préparation**  
50 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
678 kcal | 44 g de protéines  
31 g de lipides | 38 g de glucides

## Conseil

Des pommes de terre au romarin ou une polenta crémeuse se marient également à merveille avec ce plat.

# Escalopes de veau au four aux champignons

pour 4 personnes


## Ingrédients


- 8 escalopes de veau suisse
- 300 g champignons de Paris
- 400 g courgettes
- 250 g tomates cerises
- 5 brins origan
- 5 brins thym
- 2 cs huile de tournesol HOLL ou huile de colza HOLL\*
- sel
- poivre noir du moulin
- 1,5 dl bouillon de poule
- 2 oignons de printemps
- 1 citron bio
- 2 cs beurre
- 200 g riz à risotto
- 1 dl vin blanc
- 8 dl bouillon de légumes
- 25 g sbrinz râpé

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

## Préparation

- Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure à l'avance.
- Parer les champignons et les couper en deux. Laver et couper les courgettes en dés. Laver les tomates cerises et les couper en deux. Hacher les herbes. Mettre le tout dans un saladier avec la moitié de l'huile, saler, poivrer et mélanger.
- Saler la viande. Chauffer le reste de l'huile dans une poêle. Saisir les escalopes de veau à feu vif des deux côtés. Les sortir de la poêle et les disposer dans un plat à gratin. Déglacer le fond de cuisson avec le bouillon et le verser sur la viande avec les légumes préparés.
- Faire cuire les escalopes dans le four préchauffé à 200° C, chaleur inférieure/supérieure (chaleur tournante à 180° C) pendant 30 minutes.
- Laver les oignons de printemps et les couper en fines rondelles avec le vert. Laver le citron et zester finement l'écorce.
- Faire fondre le beurre dans une poêle. Y faire revenir les oignons. Ajouter le riz, faire revenir rapidement, déglacer au vin blanc, laisser réduire. Ajouter ensuite peu à peu le bouillon de légumes et faire cuire le risotto en remuant souvent jusqu'à ce qu'il soit à peine croquant. Incorporer le zeste et le fromage, saler et poivrer le risotto.
- Dresser la viande et les légumes avec le risotto sur des assiettes préchauffées et servir.

 **Préparation**  
45 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
510 kcal | 40 g de protéines  
16 g de lipides | 46 g de glucides



# C'est dans la poche



Pas besoin de les chercher longtemps et encore moins en forêt: disponibles dans de nombreuses boucheries, les chèques du boucher sont de super cadeaux pour les personnes qui ont du goût.

Sous forme de carnet de 50 francs ou de chèques de 10 francs chacun. Demandez-les dans votre boucherie.

 **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 AG, 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