

Une participation s'impose

Dans notre dernier numéro, nous vous avons présenté notre promotion pour les enfants. Et celle-ci connaît un franc succès: la demande est forte dans les restaurants et les boucheries. Avez-vous déjà commandé le pack promotionnel?

De quoi s'agit-il?

Nous vous faisons parvenir des sets promotionnels pour vos jeunes clients. Chaque set contient un jeu de l'échelle avec la petite mascotte de Viande Suisse Carnelli, ainsi qu'un concours. Le jeu de

l'échelle consiste à aider Carnelli à libérer son amie. Le concours consiste à trouver un nom original à l'amie de Carnelli.

Les prix pour les enfants

Trois tirages au sort auront lieu le 31.12.05, le 31.3.06 et le 30.6.06. Le premier prix est chaque fois un séjour de 2 jours au parc Europapark (2 adultes et 2 enfants) d'une valeur de 1500 francs.

Les prix pour vous

Si un enfant gagne un des premiers prix avec une carte provenant de votre restaurant, vous gagnez vous aussi: un bon de voyage d'une valeur de 1000 francs.

Le set

Gratuit, participation aux frais d'envoi de CHF 6.90

25 «jeux de l'échelle» avec des cartes-concours (disponibles en français, allemand ou italien)

25 petits sacs contenant 4 personnages et 1 dé

Informations et commandes:
www.viandesuisse.ch/shop



INFOS GASTRONOMIQUES

VIANDE SUISSE
En toute franchise.

FOURCHETTE & COUTEAU

Pyramide alimentaire réactualisée: c'est l'alimentation équilibrée qui compte

La célèbre pyramide alimentaire a été réactualisée. La version actuelle accorde une plus grande importance à la viande, car celle-ci possède une grande valeur nutritive et nombre de composants bons pour la santé.

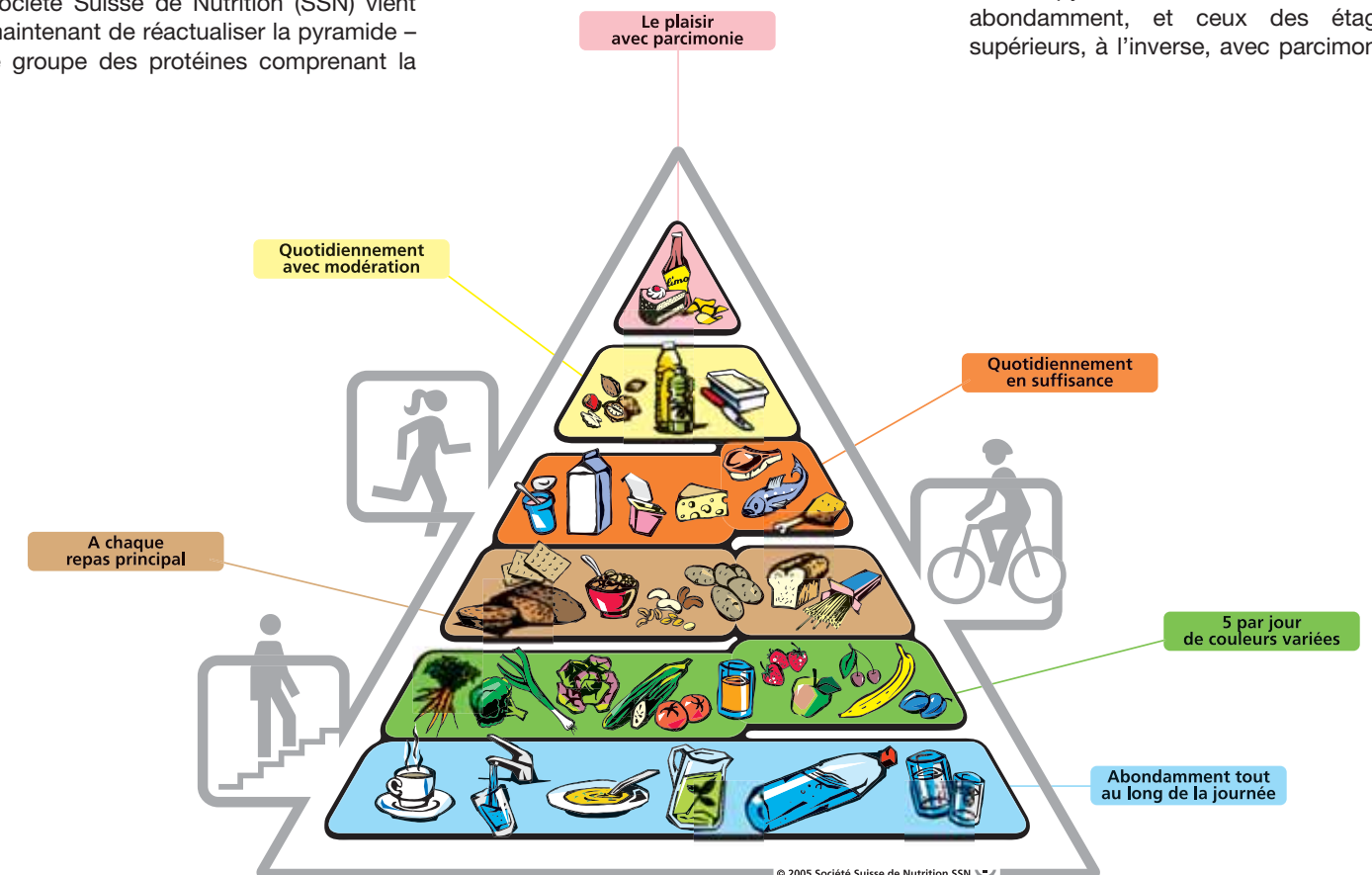
La pyramide alimentaire suisse de 1998 est basée sur le modèle américain de 1992 utilisé dans de nombreux pays. La Société Suisse de Nutrition (SSN) vient maintenant de réactualiser la pyramide – le groupe des protéines comprenant la

viande, les produits laitiers et les œufs, a été revalorisé. Il devrait couvrir 10 à 20% des besoins énergétiques quotidiens.

Alterner fait du bien

La pyramide alimentaire représente des recommandations compréhensibles pour une alimentation équilibrée. Ces recommandations s'adressent à des adultes en

bonne santé – mais elles ne sont pas suffisantes pour les enfants, les femmes enceintes, les sportifs de haut niveau et les végétariens. Une alimentation équilibrée doit être variée et tenir compte des différents groupes de denrées alimentaires. Elle apporte suffisamment d'énergie et toutes les substances nutritives indispensables à notre organisme, et contribue ainsi également à notre bien-être. Les aliments des étages inférieurs de la pyramide sont à consommer abondamment, et ceux des étages supérieurs, à l'inverse, avec parcimonie.



Quotidiennement en suffisance

La recommandation pour la consommation de lait, de produits laitiers, de viande, de poisson et d'œufs est la suivante: quotidiennement en suffisance. C'est-à-dire alterner chaque jour une portion de viande, de poisson, d'œufs, de fromage ou d'autres sources de protéines (1 portion = 100 – 120 g de viande/ de poisson [poids frais] ou 2 – 3 œufs ou 200 g de fromage frais /cottage ou 60 g de fromage à pâte pressée ou 100 – 120 g de tofu/quorn). Et le maître-mot est ici aussi: l'alternance. Alternez par exemple les types de viande: une fois du bœuf, une fois du porc, une fois de la volaille.

Le dernier mot à...

Paul Walter, président de la Société Suisse de Nutrition

«Mais Monsieur Walter, que mangez-vous là? Une saucisse à rôtir avec une grosse portion de pommes frites? C'est complètement déséquilibré et cela ne correspond pas du tout aux recommandations que prêche votre société avec la pyramide alimentaire!» «J'aime bien manger ce dont j'ai envie, et je me laisse de temps en temps aller à un repas déséquilibré comme celui-ci. Mais j'essaie en même temps d'observer les principes de base de l'alimentation équilibrée en mangeant quelques fruits et une assiette de légumes

joliment présentée au repas d'après. Même chose pour les trop nombreuses calories que je consomme parfois en répondant à une gentille invitation: je compense le lendemain par un repas léger. Ma devise est la suivante: faire attention, prendre du plaisir et veiller à ce que mon alimentation corresponde aux recommandations sur toute la semaine. J'avoue que cela ne marche pas toujours. En particulier, je n'atteins pas toujours les «5 fruits et légumes par jour», même si je sais bien que cette recommandation est importante pour ma santé.»

Coupon

J'aimerais recevoir à l'avenir mon exemplaire personnel gratuit de «Fourchette & Couteau»

f a i

Veuillez me faire parvenir un pack promotionnel «Jeu de l'échelle» (015008002) (participation aux frais d'envoi de CHF 6.90 par package)

f a i

Nom: _____ Signature: _____

Etablissement: _____

Adresse: _____

E-mail: _____

VIANDE SUISSE
En toute franchise.

Tout le reste n'est que garniture.

Veuillez cocher la case correspondante. Découpez ou copiez le coupon, remplissez-le et envoyez le tout à «Fourchette & Couteau», case postale, 3000 Berne 23, ou envoyez-nous un fax au 031 370 02 02 ou un e-mail à l'adresse gastronomie@proviande.ch.

Toutes les denrées alimentaires sont permises. Mais outre la variété, une préparation respectueuse des aliments est également importante.

Précieuse viande

La viande nous apporte de précieuses protéines. Notre corps assimile ces protéines plus aisément que celles qui proviennent de denrées végétales. Par ailleurs, la viande nous apporte entre autres du fer, du zinc, du sélénium et les vitamines B1, B6 et B12. Manger de la viande en quantité adaptée est donc sain. La viande est également moins grasse que ce que l'on dit, notamment grâce à des mesures prises au niveau de l'élevage et à l'optimisation de l'engraissement. De plus, en Suisse, on enlève la majeure partie des dépôts graisseux pour les découpes courantes prêtes à la vente. Et, par rapport au poids frais au

moment de la préparer, la viande perd encore entre 20 et 40 pour-cent de gras. Une escalope de veau de bonne qualité par exemple contient moins de 5 pour-cent de gras, et les côtelettes un peu plus. Les charcuteries présentent en revanche des valeurs supérieures.

Préparation respectueuse des aliments

Tout processus de cuisson entraîne des pertes de substances nutritives. Les cuissons longues et les cuissons dans un liquide quelconque sont à l'origine des plus grandes pertes. Une préparation respectueuse des aliments ramène ces pertes à un minimum, par ex. la cuisson à la vapeur ou la cuisson basse température. En l'occurrence, non seulement les précieuses substances sont largement préservées, mais aussi les pertes en eau

resp. en jus sont faibles et la viande reste donc juteuse.

La viande comme objet de plaisir gustatif

Pour la plupart des Suisses, la viande est synonyme de plaisir, en particulier pour les personnes qui mangent de la viande tous les jours, mais aussi en majorité des clientes et des clients comptant plutôt parmi les consommateurs de viande critiques. La viande est et reste à de nombreux égards une denrée alimentaire tout à fait particulière, qui reste très appréciée justement par rapport à la notion de plaisir et à une alimentation de pleine valeur.

Informations complémentaires:
www.viandesuisse.ch
www.sge-ssn.ch



Tout le reste n'est que garniture.

Pendant longtemps, le mot d'ordre était: «Avaler la moitié». Mais avaler – pardon – manger la moitié de quoi? Une moitié de steak, avec des moitiés de grains de riz? Ou uniquement le riz? Ou même – encore mieux – uniquement le steak? C'est alors que le régime «Low-Fat» a fait son apparition. Parce que l'on associe souvent à tort la viande au gras, le mot d'ordre était: uniquement le riz. Le régime «Low-Carb» est alors arrivé sur toutes les lèvres, faisant la chasse aux hydrates de carbone et ayant désormais pour devise: uniquement la viande, sans le riz. Comme chacun sait, la viande est

toujours bonne pour la santé. D'où l'Assiette Fitness connue depuis longtemps. Et que dire du régime dissocié, aujourd'hui du steak et demain du riz? Certains disent que ce régime est efficace uniquement parce que l'on fait beaucoup plus attention à son alimentation, et non parce que l'on sépare les hydrates de carbone des protéines. Alors, on préfère s'en tenir à la pyramide alimentaire – un peu de tout, mais dans des proportions correctes et équilibrées. L'essentiel est de bien se nourrir. Tout le reste n'est que garniture.

Portrait

Auberge de la Croix-Blanche, Villarepos

L'idyllique «Auberge de la Croix-Blanche» se trouve au-dessus du lac de Morat, entre Morat et Avanches. Christa et Arno Abächerli-Bauters ont repris l'hôtel et le restaurant en décembre 2002. Ils proposent à leurs clients un moment de détente et de plaisir dans une atmosphère classique – avec une petite salle de restaurant à l'ambiance cosy, un restaurant, un jardin terrasse, une grande salle avec une scène ainsi que cinq chambres doubles et deux chambres simples. L'Auberge de la Croix-Blanche accueille souvent des mariages et des fêtes diverses, des réunions d'affaires et des apéritifs, et l'on y savoure surtout une délicate cuisine accompagnée d'un bon vin.



Arno Abächerli vous recommande: la côtelette de veau aux chanterelles et purée de pommes de terre



Arno Abächerli,
gérant et chef de cuisine

Arno Abächerli a grandi à Gstaad. C'est dans les hôtels bien établis du Saanenland qu'il s'est forgé l'essentiel de son expérience en gastronomie, notamment comme commis de cuisine et chef de partie dans le fameux restaurant Chesery de Gstaad. Il a également travaillé à Genève et dans le Tessin, et est capable depuis de parler à ses clients en cinq langues.

Les cours de cuisine pour 4-6 personnes qu'il propose sont une vraie attraction. Les menus sont préparés dans la cuisine de l'Auberge. Si on le souhaite, on achète auparavant ses produits auprès des producteurs installés autour du Lac de Morat et l'on déguste du vin chez le vigneron. Arno Abächerli ne cache pas sa préférence pour les produits saisonniers et en provenance directe du marché. Il achète par exemple sa viande exclusivement à la boucherie Blatter à Morat.

Côtelette de veau aux chanterelles et purée de pommes de terre



Ingrédients (pour 10 personnes)

Côtelette de veau

1,8 kg	Côtelettes de veau
500 g	Chanterelles
3	Echalotes
1	Gousse d'ail
3 dl	Crème
	Sel, poivre, mélange quatre-épices

Purée de pommes de terre et chips

1,5 kg	Pommes de terre farineuses
6 dl	Lait
100 g	Huile d'olive ou beurre
	Sel, poivre, muscade

Légumes

1 kg	Haricots
10	Carottes-bottes

Préparation

Côtelettes de veau: Demander au boucher de tailler les côtelettes. Assaisonner, saisir et faire cuire à four chaud pendant 6-8 minutes. Laisser ensuite reposer au chaud à couvert (feuille de papier aluminium) pendant environ 10 minutes. Couper l'os et trancher la côtelette dans le sens contraire des fibres (1 côtelette pour 2 personnes). Nettoyer les chanterelles et les faire sauter à feu vif avec les échalotes et l'ail. Verser la crème, porter à ébullition et faire cuire jusqu'à la consistance voulue. Assaisonner.

Purée de pommes de terre: Peler les pommes de terre et les faire cuire dans de l'eau légèrement salée. Vider l'eau, remettre les pommes de terre dans la casserole bien chaude et laisser étuver. Verser le lait bouillant, assaisonner et bien mélanger le tout. Affiner avec de l'huile d'olive ou des noisettes de beurre.

Chips: couper les pommes de terre pelées en fines rondelles et les faire frire.

Légumes: Bien faire blanchir les haricots et les carottes-bottes dans de l'eau salée, glacer ensuite avec un peu de beurre et d'eau, et assaisonner.

Présentation: Disposer sur l'assiette la purée de pommes de terre et les haricots. Poser la côtelette de veau tranchée sur les haricots. Disposer les chanterelles sur la viande et garnir avec des carottes et des herbes en branche.

Préparation: env. 1 h 15
Coût par personne: env. CHF 9.50

Igeho 05 invite à se mettre à table

Le 21^{ème} Salon international de la restauration collective, de la gastronomie et de l'hôtellerie promet encore une fois de nombreuses impulsions. Avec plus de 800 exposants, de nombreux conférenciers et de grands cuisiniers internationaux, elle inspire les professionnels et les personnes intéressées. Nous vous présentons ici les principales manifestations et plates-formes.

Le point fort du salon est le «Salon Culinaire Mondial 05», un des concours d'art culinaire les plus prestigieux du monde. Les dix meilleures équipes nationales et participants venus de plus de 30 pays cuisinent pour remporter distinctions et points dans le classement mondial. Trois disciplines sont disputées cette année: les Culinary World Master, le European Culinary Challenge et le Culinary Art Show. Les menus des équipes d'élite mondiale peuvent être dégustés au «Restaurant des Nations».

Des concepts sources d'inspiration

Cette année encore, les professionnels puiseront au «World of Inspiration» de nouvelles idées de décoration intérieure. Plusieurs îlots thématiques donnent des solutions concrètes pour les domaines de l'architecture d'intérieur, du design et de la technique. En parallèle, le Centre gastronomique sera source d'inspiration culinaire avec de nombreuses spécialités, des pavillons nationaux et une présentation sur le thème des spiritueux et des cigares.

Igeho

Award-Night

Les nominations «Best of Swiss Gastro 05» seront divulguées le 20 novembre 2005. Kurt Aeschbacher animera la soirée ponctuée de diverses entrées en scène et présentera le gagnant toutes catégories, le «Master of Best of Swiss Gastro 05».

Autres manifestations spéciales et plates-formes

- Marché de la restauration collective Suisse: tous les top-managers des principales entreprises suisses de restauration participeront comme intervenants au Symposium SVG
- Symposium.Zéro.Cinq: où est le juste équilibre entre santé et plaisir?
- Nachwuchs-Corner («Coin de la relève»): encadrement de la relève du secteur
- Erotisme à l'hôtel: présentation de chambres d'hôtel à l'atmosphère érotique
- Symposiums de GastroSuisse et du Schweizer Verband für Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie

Bref: A Igeho 05, il y en a pour tous les goûts.

Rendez-vous à Igeho 05

Date: du samedi 19 au mercredi 23 novembre 2005
Lieu: Foire de Bâle
Heures d'ouverture: tous les jours de 9h00 à 18h00
Carte à la journée: CHF 60.-
Carte permanente: CHF 140.-

Autres informations: www.igeho.ch



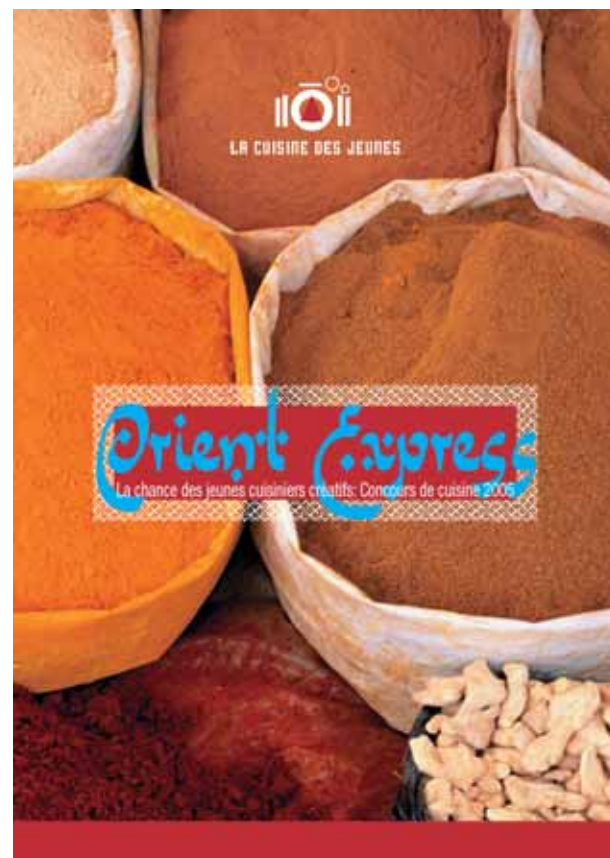
«La Cuisine des Jeunes»: l'Orient-Express est en route



LA CUISINE DES JEUNES

Le concours de cuisine de la «Cuisine des Jeunes» promet cette année encore quelques mets de choix: le thème était «Orient-Express», et la création devait comporter des blancs de poulet suisse. Plus de 150 cuisiniers ont commandé leur dossier d'inscription. Finalement, le jury a dû retenir quatre recettes parmi les meilleures et les plus originales.

Les noms des quatre finalistes seront publiés dans les prochains jours sur www.lcdj.ch. Ils prépareront leurs créations devant le jury, la presse et des invités le 26 octobre à Berne, et le ou la meilleur(e) se verra remettre un trophée ainsi que 1500 francs. Celles et ceux qui ne seront pas classés parmi ces quatre pourront tout de même assister en spectateurs à la finale et à la remise des prix suivies d'un apéritif. Inscription: info@lcdj.ch



Savourer au lieu de se presser

La première «Semaine du Goût» a été organisée il y a cinq ans. Une petite fête des sens assortie de délicieuses spécialités. La manifestation a grandi d'année en année – aujourd'hui, elle attire déjà plusieurs centaines d'organisateur dans toute la Suisse. Le parrain cette année est Frédy Girardet.

Du 15 au 25 septembre, cuisiniers, enseignants et amateurs nous font découvrir des plats et des boissons authentiques, montrant ainsi leur volonté de lutter contre la tendance du «fast-food».

Certains sont récompensés

Les personnes intéressées ont eu jusqu'au 5 mai 2005 pour présenter leurs projets à un comité qualité régional. Vous trouverez sur www.gout.ch une liste de l'ensemble des manifestations. Soulignons ici que la ville de Bulle, ville du goût, est le théâtre des principales festivités.



Un éminent porte-parole

Les organisateurs ont trouvé un éminent parrain à cette 5^{ème} Semaine du Goût en la personne de Frédy Girardet. Ce chef international est une référence unique pour le public et les critiques gastronomiques. Pendant dix jours, il sera le porte-parole des manifestations organisées à travers le pays.

Une charte ambitieuse

Les organisateurs – «l'Association pour la promotion du Goût» – se sont fixé de nobles objectifs. Selon leur charte, la Semaine du Goût doit entre autres:

- montrer la variété des saveurs;
- sensibiliser les consommateurs à la qualité des produits;
- revaloriser l'artisanat gastronomique;
- promouvoir la santé grâce à une alimentation équilibrée;
- préserver la tradition et l'innovation culinaire.

On peut donc s'attendre à un véritable festival pour les papilles.

Viande porcine tendre, durement controversée

La castration des porcs est-elle une raison pour renoncer à la bien-aimée côtelette? Que répondre à vos clients qui abordent le sujet? Voici quelques explications sur ce qui se fait actuellement pour la protection des animaux.

La castration donne toujours lieu à des discussions pour tous les animaux de rente – chez les animaux vivant en troupeaux comme le mouton, il s'agit de protéger les jeunes femelles; concernant les porcs, il en va du goût de la viande. La maturité sexuelle du verrat donne à sa viande un goût considéré comme désagréable. Il est possible d'atténuer ce goût en castrant les porcelets mâles.

Protection des animaux et législation

La Loi sur la protection des animaux interdit d'imposer de façon injustifiée aux animaux des douleurs, ni de les mettre en état d'anxiété. Cependant, la castration sans anesthésie est autorisée jusqu'au 14^e jour de vie. La Protection des animaux exige maintenant que l'on abandonne cette pratique. Celle-ci a donc été totalement interdite par le Conseil des Etats à l'automne 2004. C'est maintenant au tour du Conseil national de prendre sa décision.

Projet ProSchwein

La Haute école suisse d'agronomie, Suisseporcs, l'Office vétérinaire fédéral

et l'Office fédéral de l'agriculture étudient plusieurs alternatives dans le projet «ProSchwein»:

1. Castration sans douleur avec du gaz narcotique.
2. Engraissement des jeunes verrats sans intervention: détention, affouragement et odeur de la viande sont contrôlés.
3. Vaccination contre l'hormone biologique principalement responsable de l'odeur de verrat.
4. Inhibiteur dans le fourrage qui réprime la formation de l'odeur de verrat.

La solution qui sera définitivement choisie n'est pas encore connue. Mais les débats veillent à ce que, quel que soit l'appétit des consommateurs, l'animal ne soit pas oublié.

Informations complémentaires:
www.suisseporcs.ch
www.bvet.ch
www.shl.bhf.ch



Vue d'ensemble du marché de la viande de veau

Normalement, une vache met au monde un veau par an. Ces veaux sont en partie élevés en vaches laitières, d'autres sont engraisés pour servir à la production de viande. La viande de veau, jeune et aux fibres très fines, est appréciée pour sa tendreté et sa grande qualité. On consomme aujourd'hui en Suisse près de 3,5 kg de viande de veau par habitant et par an. Le veau occupe donc la quatrième place derrière le porc (24,8 kg), le bœuf (10,2 kg) et la volaille (10 kg). La production indigène couvre plus de 98% des besoins en viande de veau, ce qui correspond à la plus grande part indigène.

Viande prêt à la vente	2004
Production suisse (t)	26 270
Importations (t)	491
Exportations (t)	–
Consommation totale (t)	26 761
Part indigène (%)	98,2
Consommation par habitant (kg)	3,5

Source: Proviande