

Décembre 2022

bon Appétit

VISER LES
ÉTOILES



**Un menu
de fête haute cuisine.**

Suisse. Naturellement.



*Les meilleurs
paquets se mangent.*



Pour de nombreux gourmets, petits et grands, un filet de porc en croûte ne saurait manquer à un repas de fête. Cuisinez ce morceau classique dans son délicat manteau de pâte feuilletée, de lard et de pistaches grâce à notre recette pas à pas, vidéo incluse, sur viandesuisse.ch. Vous y trouverez également des instructions détaillées en mots et en vidéo pour 55 autres plats de fête ou de tous les jours.



La différence est là.

CUISINER COMME UN CHEF, À LA MAISON

Chère lectrice, cher lecteur,

Avez-vous parfois envie de concocter des menus comme un chef étoilé? Nous vous dévoilons le secret: c'est plus simple qu'il n'y paraît et parfaitement possible à la maison. Vous trouverez dans ce «bon Appétit» de formidables recettes pour impressionner vos invités. Nos conseils de dressage vous permettront de marquer des points: au niveau du goût et de l'aspect.

À propos: avez-vous déjà remplacé un morceau noble par une alternative? Nous vous présentons les morceaux de viande qui conviennent le mieux et qui sont par ailleurs moins chers.

*Bon Appétit - et bonne fin d'année,
vos bouchers suisses*



*Trucs et astuces
de votre boucherie*



Précommander

Commandez impérativement votre viande pour les fêtes, en particulier les grandes pièces. Placez la viande dans l'endroit le plus frais du frigo, au-dessus du bac à légumes.



Tempérer

Sortez la viande du réfrigérateur au moins une heure avant de la préparer - ou même plus tôt, selon sa taille.



Demander conseil

Votre boucherie ne dispose pas seulement d'un large assortiment, mais aussi d'un immense savoir-faire. Laissez-vous conseiller, le personnel spécialisé se tient à votre disposition.

ON MANGE AUSSI AVEC LES YEUX

Un plat qui a non seulement une saveur exceptionnelle, mais se présente aussi comme un chef-d'œuvre fera forte impression sur vos invités. Nos conseils de dressage leur en mettront plein la vue.

JOUEZ AVEC LES TEXTURES

Chatouillez le palais avec diverses consistances: l'alliance du crémeux et du croustillant, du croquant et du fondant, fait toute la différence!

MÉLANGEZ LES FORMES ET LES COULEURS

Variez les contenants avec créativité: présentez les plats ou les accompagnements dans un bocal ou dans une petite poêle, sur des planchettes en bois, dans des verres ou sur une cuillère.

UTILISEZ DE «PETITES AIDES»

De nombreux ustensiles facilitent le garnissage ou le dressage: pinceau, passoire, râpe, pincette, cure-dents, emporte-pièces, épépineur, cuillère à glace, etc.



DRESSEZ DE MANIÈRE DÉCORATIVE

Placez toujours la viande au centre de l'assiette. Petite astuce pour les ragoûts et la viande braisée: les gros cubes ont plus belle allure! N'ajoutez que quelques garnitures joliment disposées et décorez avec des gouttes ou des traits de sauce. Veillez à créer d'élégants contrastes de couleurs. Servez séparément les autres garnitures.

UTILISEZ UNIQUEMENT DES PRODUITS COMESTIBLES

Des fleurs, des herbes, des graines ou des baies sont idéales pour la finition de la décoration, tout comme une fine gaufrette salée ou des étoiles en papier comestible.

DOSEZ L'EFFORT

Même si vous aimez soigner les détails: une décoration sophistiquée prend beaucoup de temps. Si vous souhaitez être non seulement en cuisine, mais aussi avec vos invités, utilisez peu d'éléments et misez sur l'effet de surprise.

HAUTE GASTRONOMIE MÊME SANS FILET ET C^{IE}

Il n'est pas nécessaire de toujours utiliser des morceaux nobles. Même dans la cuisine gastronomique, vous pouvez les remplacer par des morceaux équivalents. Nous vous présentons quelques exemples originaux.



PETIT TENDER AU LIEU DE FILET DE BŒUF

La partie arrière de l'épaule de bœuf, également appelée petit tender, est aussi tendre et aromatique que le filet.

ROND DE FAUSSE TRANCHE AU LIEU DE FILET DE VEAU

pour un rôti de veau tendre. Le rond de fausse tranche est souvent utilisé pour les escalopes en raison de sa structure à fibres très fines. Mais ce morceau est également délicieux comme rôti cuit à basse température!



COIN AU LIEU DE FILET DE BŒUF

pour un magnifique tartare de bœuf. Le coin est particulièrement tendre, finement marbré, de couleur foncée et d'une saveur exquise.

NOIX AU LIEU DE FILET MIGNON DE PORC

pour un rôti de porc juteux. La noix provient du milieu de la cuisse et est particulièrement tendre et maigre – elle ressemble donc beaucoup au filet mignon.



ENVIE D'EN SAVOIR PLUS?

Ce ne sont là que quelques exemples d'alternatives aux morceaux nobles. Vous trouverez d'autres recettes sur notre site web viandesuisse.ch/nose-to-tail.



Joues de porc braisées avec céleri et pommes de terre

pour 4 personnes

Ingrédients

800 g	joues de porc suisse (à commander chez le boucher)
900 g	céleri
2	carottes
2	oignons
	sel
	poivre noir du moulin
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
2 cs	purée de tomates
3 dl	madère ou marsala
2 dl	vin rouge
5 dl	fond de bœuf
2	feuilles de laurier
2 brins	romarin
600 g	potatoes bleues ou violettes
2 cs	beurre
1 cs	farine

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

Préparation

1 | Éplucher le céleri et le couper en tranches de 1 cm d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce, découper des ronds d'env. 7 cm de diamètre et les mettre de côté. Couper le céleri restant en gros morceaux. Peler les carottes et les oignons et les couper en cubes.

2 | Saler et poivrer les joues. Chauffer fortement l'huile dans une cocotte. Y saisir la viande de tous les côtés, puis la retirer. Faire suer les légumes dans le fond de cuisson, à l'exception des rondelles de céleri. Ajouter la purée de tomates et poursuivre la cuisson quelques instants. Mouiller avec le madère ou le marsala, le vin rouge et le fond. Ajouter le laurier et le romarin. Porter le tout à ébullition. Braiser pendant 2 heures à couvert dans le four préchauffé à 160° C à air chaud (chaleur supérieure et inférieure à 180° C).

3 | Peler les pommes de terre et les couper en dés. Les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

4 | Cuire les rondelles de céleri à la vapeur dans un panier jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres. Faire fondre la moitié du beurre dans une grande poêle et y tourner le céleri. Saler, poivrer et garder au chaud.

5 | Retirer la viande de la cocotte et la réserver au chaud. Passer la sauce. Mélanger le reste du beurre avec la farine et l'incorporer à la sauce bouillante, laisser cuire 5 min. Saler et poivrer et remettre les joues dans la sauce.

6 | Dresser la viande avec la sauce, le céleri et les pommes de terre sur des assiettes préchauffées.

Conseil

Parsemer la viande d'une garniture de fines lamelles de céleri frites et dorées dans de l'huile.



 **Préparation** Cuisson braisée
50 minutes 120 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
1011 kcal | 40 g de protéines
62 g de lipides | 39 g de glucides

La recette contient de l'alcool.

Cubes de bœuf au vin rouge et à la grenade

pour 4 personnes

Ingédients

- 800 g ragoût de bœuf suisse en gros cubes
- 500 g légumes à soupe (carottes, céleri, poireaux)
- 1 oignon
- sel, poivre noir du moulin
- 1 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
- 2 cs purée de tomates
- 1 cs miel
- 5 brins marjolaine
- 5 dl vin rouge corsé
- 5 dl bouillon de bœuf
- ½ grenade
- 2 cs féculé

Polenta et chou de Bruxelles

- 2,5 dl lait
- 2,5 dl eau
- 125 g polenta fine
- 40 g sbrinz râpé
- 1 œuf
- 800 g chou de Bruxelles
- 2 cs huile de colza HOLL*
- 2 cs beurre
- 1 dl bouillon de légumes

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

 **Préparation** Cuisson braisée
55 minutes 3 heures

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
750 kcal | 61 g de protéines
23 g de lipides | 49 g de glucides

La recette contient de l'alcool.

Préparation

- 1 | Peler et couper en dés les légumes et l'oignon.
- 2 | Saler et poivrer la viande. Chauffer fortement l'huile dans une cocotte, y faire revenir la viande de tous les côtés, réserver. Faire revenir les légumes dans le fond de cuisson. Ajouter la purée de tomates et le miel et étuver le tout. Remettre le ragoût, ajouter la marjolaine, mouiller avec le vin rouge et le bouillon et braiser le ragoût pendant 3 heures.
- 3 | Couper la grenade en deux, retirer les graines et réserver.
- 4 | Chauffer le lait, l'eau et le sel. Ajouter la polenta en remuant, couvrir et laisser gonfler 20 minutes à feu doux. Retirer la polenta du feu, ajouter le fromage et l'œuf, saler et poivrer. Étaler la polenta sur une plaque huilée en couche de 1 cm. Mettre au frais.
- 5 | Laver les feuilles de chou de Bruxelles, en détacher autant que possible, couper le cœur en quatre ou en deux selon la taille.
- 6 | Verser le ragoût à travers une passoire en récupérant la sauce, réserver. Remettre la sauce dans la casserole. Porter la sauce à ébullition, délayer la féculé dans de l'eau froide, l'ajouter, saler et poivrer. Remettre le ragoût dans la sauce sans les légumes, mais avec les graines de grenade.
- 7 | Couper la polenta en triangles et les faire dorer dans l'huile de colza. En même temps, faire revenir les choux de Bruxelles dans le beurre. Mouiller avec le bouillon et cuire à couvert jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saler et poivrer.
- 8 | Dresser la viande avec la sauce, les choux de Bruxelles et les triangles de polenta sur des assiettes préchauffées.

Conseil

Ne placer qu'une partie des choux de Bruxelles sur l'assiette et servir le reste à part pour mieux mettre en valeur la viande et la polenta.

Blanc de poulet enrobé de röstis avec légumes

pour 4 personnes

Ingrédients

4	blancs de poulet suisse
900 g	pommes de terre à chair ferme sel
4 cs	beurre à rôtir
150 g	carottes
1	oignon
1,5 dl	bouillon de légumes poivre noir du moulin
½ dl	crème
1 cs	jus de citron
400 g	carottes multicolores
200 g	persil tubéreux
300 g	chou-navet
1 cs	huile de colza HOLL*
1 cs	beurre
1 cc	sucre
1 dl	bouillon de légumes
1 bouquet	persil plat

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

Préparation

1 | Éplucher les pommes de terre, les râper en fines lamelles et les mettre dans un bol d'eau pour éliminer l'amidon. Les égoutter, les répartir sur un linge de cuisine et les sécher en les tapotant. Les saler.

2 | Dans une poêle antiadhésive, préparer successivement 4 röstis fins d'environ 22 cm de diamètre dans du beurre à rôtir. Cuire chaque rösti d'abord 5 minutes à couvert, puis 10 minutes sans couvercle, d'un côté uniquement. Les faire glisser sur une plaque, côté non cuit vers le haut.

3 | Peler et couper en rondelles les carottes et l'oignon. Les cuire à couvert avec le bouillon jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la crème, réduire le tout en purée et assaisonner la sauce avec du sel, du poivre et du jus de citron.

4 | Peler et tailler en losanges les carottes multicolores, le persil tubéreux et le chou-navet. Les faire revenir dans l'huile, le beurre et le sucre. Mouiller avec le bouillon et laisser cuire les légumes à couvert jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Hacher le persil et l'ajouter aux légumes.

5 | Poser 1 blanc de poulet sur une moitié de rösti non cuite et rabattre délicatement l'autre moitié par-dessus. Cuire la viande pendant 20 minutes dans le four préchauffé à 160° C à air chaud (chaleur supérieure et inférieure à 180° C).

6 | Couper chaque morceau en trois et les dresser sur des assiettes préchauffées avec les légumes et la sauce.

Conseil

Au lieu d'utiliser une râpe à légumes, les pommes de terre pour les röstis peuvent être coupées en longues lanières fines à l'aide d'un éplucheur.

 **Préparation** Cuisson au four
55 minutes 20 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
549 kcal | 39 g de protéines
21 g de lipides | 47 g de glucides



Conseil

Il est tout à fait possible de cuire la viande braisée à l'avance. Avant de la servir, il suffira de la couper en tranches, de la réchauffer dans la sauce et de la dresser avec les garnitures.

Épaule de veau, sauce au citron vert et crumble

pour 4 personnes

Ingrédients

800 g épaule de veau suisse
2 gousses d'ail
2 oignons
sel, poivre noir du moulin
1 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
1 dl vin blanc
5 dl fond de veau
½ bouquet thym
1 dl crème
1 citron vert bio, lavé

Crumble

60 g farine
10 g graines de pavot
1 g sel
50 g beurre

Pommes de terre et courge

500 g pommes de terre farineuses
800 g courge, pesée épluchée
2 cs beurre
½ dl bouillon de légumes
2 dl lait
2 dl crème
noix de muscade

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

Préparation

- 1 | Peler et couper en rondelles l'ail et les oignons.
- 2 | Saler et poivrer la viande. Chauffer fortement l'huile dans une cocotte, y saisir la viande de tous les côtés. Ajouter l'oignon et l'ail, étuver le tout. Déglacer avec le vin blanc et le fond, ajouter le thym. Braiser la viande à couvert pendant 90 minutes, la retourner de temps en temps.
- 3 | Pour le crumble, mélanger les ingrédients avec les doigts jusqu'à obtenir une pâte, la mettre au frais pendant 15 min. L'émietter ensuite sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Faire dorer le crumble pendant 15 minutes dans le four préchauffé à 180° C à air chaud.
- 4 | Peler et couper les pommes de terre en dés. Couper la courge en dés, faire deux parts. Cuire une moitié de la courge et les pommes de terre dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 5 | Étuver l'autre moitié des cubes de courge à couvert dans le beurre et le bouillon jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 6 | Porter à ébullition le lait et la crème, assaisonner de sel, de poivre et de muscade. Égoutter les pommes de terre et la courge. Les passer au presse-purée ou au presse-vite dans le mélange lait-crème. Réserver au chaud.
- 7 | Retirer la viande et les branches de thym de la sauce. Ajouter la crème à la sauce, porter à ébullition, mixer et assaisonner de sel, de poivre, de zeste et de jus de citron vert.
- 8 | Trancher la viande et la remettre dans la sauce. Dresser sur des assiettes préchauffées avec le crumble, les dés de courge et la purée.

 **Préparation** Cuisson braisée
50 minutes 90 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
906 kcal | 51 g de protéines
55 g de lipides | 44 g de glucides

La recette contient de l'alcool.

365 JOURS DE SAVEURS

Un immense merci à vous, chères clientes et chers clients, pour votre confiance et l'intérêt que vous portez à la qualité suisse! En guise de petite attention, nous vous offrons le nouveau calendrier des bouchers incluant douze délicieuses recettes de saison.



Le calendrier est disponible dans de nombreuses boucheries suisses, jusqu'à épuisement des stocks.

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



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



Viande Suisse
aussi sur Facebook
et Instagram.