

Avril 2023

bon Appétit

DÉLICIEUX CROUSTILLANT!

*Viande savoureuse, délicieusement panée:
et le tour est joué!*



Suisse. Naturellement.



Tradition panée.



Qui l'a inventé? C'est bien ça: le cordon-bleu est un véritable classique suisse. Garnissez l'escalope de veau de jambon de derrière et de gruyère et paniez-la vous-même – grâce à nos instructions pas à pas sur viandesuisse.ch. Vous y trouverez 55 autres recettes délicieuses en texte, en photos et en vidéos.



**Viande
Suisse**

La différence est là.

UN DÉLICE DORÉ

Chère lectrice, cher lecteur,

Qui n'aime pas ça? Croustillante et épicée à l'extérieur, tendre et juteuse à l'intérieur: la viande panée est tout simplement délicieuse. Nous vous montrons comment paner correctement une escalope selon la méthode classique.

Considérez-vous qu'utiliser une panure, c'est «démodé»? Alors, essayez nos idées de panures créatives pour une surprise croustillante dans votre assiette.

*Bon Appétit,
vos bouchères et bouchers suisses*



*Trucs et astuces
de votre boucherie*



**Panure à l'extérieur,
et à l'intérieur?**

Des escalopes de longe de veau suisse ou de noix de porc suisse conviennent parfaitement pour être panées.

.....



Pas le temps?

Ne pas renoncer, demander au boucher: nous nous chargeons volontiers de la panure – selon vos souhaits.

.....



Garder au chaud?

L'un des secrets d'une bonne escalope panée: elle doit être servie et mangée immédiatement, en sortant de la poêle. En effet, si elle repose, elle perd son croustillant.

L'ESCALOPE PARFAITE

***Vous avez envie d'une escalope de veau panée classique?
Nous vous montrons pas à pas comment la réussir à la perfection.***

1

Sortir les escalopes du réfrigérateur 1 heure à l'avance.



2



Placer les tranches individuellement dans des sacs de congélation. Les taper avec une casserole assez lourde et les aplatir jusqu'à une épaisseur de 2 mm. Vous pouvez également demander à la boucherie de s'en charger.

3

Préparer la panure: verser la farine, les œufs et la chapelure chacun dans une assiette. Saler et poivrer les escalopes avant de les paner.



4



Chauffer le beurre à rôtir à feu moyen dans une poêle. Dès que le beurre est aussi liquide que de l'eau, ajouter les escalopes. Le fond de la poêle doit être entièrement recouvert de beurre.

5



Paner les escalopes une à une: tourner d'abord dans la farine, tapoter l'excédent, puis plonger complètement dans le bain d'œufs. Finalement, bien couvrir avec de la chapelure et la faire adhérer.

7

Retirer la viande de la poêle, la garnir de quartiers de citron et la servir immédiatement.



PARADE DES PANURES

Revisiter les classiques – pourquoi pas? Laissez-vous inspirer par ces variantes de panures originales ou exotiques.



DES CORN-FLAKES

Remplacez la chapelure par des corn-flakes que vous aurez préalablement moulus au robot ménager ou simplement écrasés finement. Pour plus de saveur, vous pouvez ajouter un peu de moutarde au «mélange d'œuf».

DES POMMES DE TERRE

Que diriez-vous d'une panure de röstis? Râpez grossièrement des pommes de terre cuites et mélangez-les avec de l'œuf, du sel et du poivre. Enrobez ensuite la viande avec la masse de röstis et d'œuf et faites-la revenir dans la poêle. Ou plutôt une panure de purée de pommes de terre? À la fin, tournez simplement vos escalopes dans des flocons de pommes de terre au lieu de chapelure.

DES NOIX

Mélangez une bonne poignée de noix et noisettes suisses finement moulues à la chapelure. Plus la proportion de noix et noisettes est élevée, plus la saveur sera intense.

DES HERBES FRAÎCHES

Ajoutez à la chapelure une bonne portion d'herbes fraîches de saison comme du persil ou de l'ail des ours.

EXOTIQUE

Pour une touche d'exotisme, mélangez à la chapelure de la noix de coco râpée, des cacahuètes concassées ou de la citronnelle finement hachée.

LOW CARB

Vous avez envie d'essayer une panure pauvre en glucides? Remplacez la chapelure par de la farine de graines de lin suisses.

Escalopes de porc farcies enrobées de graines de lin

..... pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 escalopes de porc suisse (de la cuisse) d'env. 120 g chacune
- 4 tranches jambon cru de porc suisse
- 250 g riz long grain
- 5 dl bouillon de légumes
- sel
- poivre noir du moulin
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cs beurre
- 800 g épinards en branches surgelés, décongelés
- 100 g fromage frais aux herbes
- 2 œufs
- 40 g sbrinz
- 200 g graines de lin concassées
- 4 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*

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


Préparation

- 1 | Sortir la viande du réfrigérateur 30 minutes à l'avance.
- 2 | Porter le riz à ébullition avec le bouillon, laisser cuire 5 minutes, puis réduire le feu et laisser gonfler le riz à couvert pendant 20 minutes. Saler et poivrer.
- 3 | Hacher les oignons et l'ail. Faire revenir les deux dans le beurre. Ajouter les épinards et faire revenir 5 minutes. Saler et poivrer.
- 4 | Placer les escalopes dans un sachet en plastique et les aplatir jusqu'à env. 2 mm d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un maillet. Étaler le fromage frais au milieu de chaque tranche de jambon cru, les replier en formant un petit paquet. Déposer un paquet de jambon cru sur une moitié d'escalope, replier et bien appuyer les bords. Saler et poivrer.
- 5 | Préchauffer le four à 180° C à chaleur supérieure et inférieure (four à air chaud à 160° C).
- 6 | Dans une assiette creuse, battre les œufs et le fromage. Tourner d'abord les escalopes dans le mélange d'œufs, puis les paner dans les graines de lin.
- 7 | Chauffer l'huile dans une poêle. Y faire revenir les escalopes pendant 1 minute, puis les retourner et les faire cuire encore 1 minute. Mettre la poêle avec les escalopes au four et faire braiser pendant 15 minutes. Dresser les escalopes avec le riz et les épinards et servir.


CONSEIL

Ajouter des lamelles de tomates séchées finement coupées ou de l'ail des ours au fromage frais avant de l'enrouler dans le jambon cru.



 **Préparation**
45 minutes

Cuisson au four
15 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
924 kcal | 59 g de protéines
49 g de lipides | 53 g de glucides

Viande de cuisses de poulet

panure gingembre - noix de coco

pour 4 personnes

Ingédients

600 g	viande de cuisses de poulet suisse, pelées, désossées
1 l	eau
150 g	nouilles de verre
300 g	chou-rave
350 g	carottes
1	concombre
1	piment
2	oignons de printemps
½ bouquet	coriandre fraîche
2	citrons verts bio
4 cs	huile de colza pressée à froid
4 cs	sauce soja
1 cs	sucre roux
	sel
	poivre noir du moulin
50 g	gingembre
2	œufs
2 cs	maïzena
150 g	noix de coco râpée
100 g	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*


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


Préparation

- 1 | Porter l'eau à ébullition. Mettre les nouilles de verre dans un bol et les arroser d'eau bouillante. Laisser gonfler pendant 10 minutes, puis égoutter dans une passoire.
- 2 | Peler le chou-rave et les carottes et les râper à la râpe à rösti. Laver le concombre, le couper en deux, l'épépiner et le râper également à la râpe à rösti.
- 3 | Hacher finement le piment. Laver les oignons de printemps et les couper en fines rondelles avec le vert. Hacher la coriandre.
- 4 | Presser le jus des citrons verts et le mélanger avec l'huile, la sauce soja, le sucre, le sel et le poivre. Ajouter tous les ingrédients préparés et mélanger.
- 5 | Peler le gingembre et le râper finement. Battre les œufs avec le gingembre dans une assiette creuse. Répartir la farine et la noix de coco râpée chacune sur une assiette plate. Saler et poivrer la viande de poulet. La passer d'abord dans la maïzena, puis dans l'œuf et enfin dans la noix de coco râpée. Bien presser la panure.
- 6 | Chauffer l'huile dans une poêle. Y saisir les morceaux de poulet des tous les côtés pendant 5-6 minutes. Laisser égoutter sur du papier absorbant. Dresser avec la salade sur une assiette et servir.

CONSEIL

À la place de gingembre, assaisonner le mélange d'œufs avec du curry en poudre.

 **Préparation**
40 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
948 kcal | 41 g de protéines
69 g de lipides | 36 g de glucides

Côtelettes d'agneau épicées

panées aux herbes et à l'ail

..... pour 4 personnes

Ingrédients

600 g côtelettes d'agneau suisse
1 kg pommes de terre farineuses
sel
1 oignon
½ bouquet persil
3 brins menthe
1 cs beurre
600 g petits pois surgelés
1 dl bouillon de légumes
poivre noir du moulin
1 dl lait
1 dl crème
muscade
1 botte herbes fraîches, p. ex.
persil, ciboulette, thym,
marjolaine
120 g chapelure
2 cs ail en poudre
2 œufs
50 g farine
80 g beurre à rôtir


Préparation


- 1 | Sortir la viande du réfrigérateur 30 minutes à l'avance.
- 2 | Peler les pommes de terre, les couper en dés et les faire cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 3 | Peler et hacher l'oignon. Hacher les herbes. Faire revenir l'oignon dans le beurre. Ajouter les petits pois et le bouillon, couvrir et laisser cuire 5 minutes. Saler et poivrer. Avant de servir, incorporer les herbes.
- 4 | Porter le lait et la crème à ébullition. Assaisonner avec du sel et de la noix de muscade. Égoutter les pommes de terre, les passer au passe-vite ou au presse-purée dans le mélange lait-crème chaud, lisser et réserver au chaud.
- 5 | Hacher finement les herbes, la chapelure et l'ail en poudre dans un hachoir et verser le mélange dans une assiette. Battre les œufs dans une assiette creuse. Répartir la farine dans une autre assiette. Saler et poivrer les côtelettes. Les passer d'abord dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la panure aux herbes, la faire adhérer en pressant bien.
- 6 | Chauffer le beurre à rôtir dans une poêle. Y saisir les côtelettes d'agneau de chaque côté pendant 3-4 minutes. Laisser égoutter sur du papier absorbant. Dresser avec la purée de pommes de terre et les petits pois sur les assiettes et servir.

CONSEIL

La panure épicée aux herbes et à l'ail permet également de préparer des escalopes de veau ou de porc.



 **Préparation**
40 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
1002 kcal | 48 g de protéines
49 g de lipides | 84 g de glucides



Bouilli

dans une panure épicée

pour 4 personnes


Ingrédients


- 4 tranches bouilli de bœuf suisse (cuit), chacune de 1 cm d'épaisseur
- 800 g betteraves rouges crues
- ½ bouquet thym
- 2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
- ½ dl bouillon de légumes
- sel
- poivre noir du moulin
- 800 g pommes de terre fermes à la cuisson
- 2 dl crème
- 2 dl lait
- muscade
- 1 bouquet ciboulette
- 2 œufs
- 50 g farine
- 150 g chapelure
- 2 cs moutarde forte
- 2 cs pâte de raifort en bocal
- 80 g beurre à rôtir

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

Préparation

- 1 | Éplucher les betteraves et les couper en bouchées. Effeuilier le thym. Mettre les betteraves, le thym, l'huile et le bouillon dans un plat à gratin, saler et poivrer. Faire cuire les betteraves au four à 200° C, chaleur inférieure/supérieure (chaleur tournante à 180° C) pendant 50 minutes.
- 2 | Peler les pommes de terre et les couper en dés. Porter la crème et le lait à ébullition. Assaisonner de sel, de poivre et de muscade, ajouter les pommes de terre et cuire à couvert à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres. Remuer de temps à autre. Couper la ciboulette en fines rondelles et l'ajouter à la fin.
- 3 | Battre les œufs dans une assiette creuse. Mettre la farine et la chapelure chacune dans une assiette. Badigeonner les tranches de viande des deux côtés avec de la moutarde et de la pâte de raifort. La tourner d'abord dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la panure. Bien presser pour faire adhérer la panure.
- 4 | Dans une poêle, chauffer le beurre à rôtir et dorer la viande panée pendant 3-4 minutes de chaque côté. Dresser avec les pommes de terre et les betteraves et servir.

 **Préparation**
45 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
1123 kcal | 43 g de protéines
68 g de lipides | 80 g de glucides

CONSEIL

Cette recette est idéale pour utiliser des restes de viande cuite, braisée ou grillée.

Chèques du boucher

CADEAU DE PÂQUES? CHECK.



Les chèques du boucher sont toujours une bonne idée de cadeau, pour une fête ou un anniversaire. Faites plaisir à une personne

passionnée de cuisine: avec les chèques pratiques à utiliser dans de nombreuses boucheries. Demandez-les dans votre boucherie.

 **Votre Boucherie Suisse.**
Parfaite pour la viande et plus encore.



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



SUISSE
GARANTIE

  **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: Jules Moser, Berne, jules-moser.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