Novembre/décembre 2024

bon Appétit Bouchoyade

Tradition dans votre assiette.

Suisse. Naturellement.

SUISSE GARANTIE

Les ingrédients font l'essentiel.

Les vedettes de toute bouchoyade sont les boudins et saucisses au foie frais. Accompagnés de salade de chou, d'oignons rissolés et de purée de pommes de terre, ils ont un délicieux goût de terroir.

Viande Suisse

La différence est là.

UN MÉTIER coup de coeur

Chère lectrice, cher lecteur,

Quand le temps se refroidit, on se réjouit de la bouchoyade! La traditionnelle préparation à l'hiver commence par l'abattage d'un animal et culmine avec le festin qui suit, au cours duquel on sert des spécialités encore bien meilleures toutes fraîches.

Dans ce numéro, nous vous montrons ce qu'est une bouchoyade et comment on valorise entièrement un animal, en général un porc, de la tête aux pieds. Par ailleurs, qu'en est-il de la réputation du porc d'être un bon «recycleur»? Découvrez avec nous la diversité de la bouchoyade et laissez-vous inspirer par nos propositions de recettes.

bon Appétit, vos bouchères et bouchers suisses

Conseils en matière de bouchoyade

Commander frais

Les produits de bouchoyade frais, notamment les boudins et les saucisses au foie, ne sont souvent pas disponibles tous les jours. Votre boucher vous dira ce qu'il faut commande à l'avance.

Consommer frais

Les boudins, saucisses au foie et abats frais ont une durée de conservation limitée au réfrigérateur et doivent donc être consommés si possible dans les deux jours.

Conserver au frais

La charcuterie séchée à l'air et les produits fumés se conservent plus longtemps au réfrigérateur. La viande fraîche ou les saucisses à rôtir se congèlent bien.

TOUT SUR la bouchoyade

La période de la bouchoyade s'étend de mi-septembre à décembre. Dans les auberges de campagne, les restaurants traditionnels de la ville ou à la maison, on sert des plats de bouchoyade. Nous vous présentons des informations passionnantes sur ce festin traditionnel suisse.

Les atouts du gras!

Le sang et la graisse font partie intégrante d'une bouchoyade. Le sang est principalement transformé en boudin noir. Le lard à cuire, le museau, le jambonneau et les saucisses contiennent de la graisse, un vecteur de goût qui intensifie la saveur d'un plat, est une source d'énergie et fournit des vitamines à notre corps. En quantité raisonnable, les graisses font partie d'une alimentation équilibrée.

Tout est bon dans le cochon!

Autrefois, les agriculteurs n'avaient pas les moyens de nourrir leurs porcs pendant l'hiver et ils les abattaient en automne. De nombreuses spécialités arrivaient toutes fraîches sur la table. C'est ainsi qu'est née la tradition de la bouchoyade, qui désigne à la fois l'abattage et le festin qui le suit.

Du museau à la queue

Le «Nose to Tail» n'est pas une nouvelle mode, mais trouve son origine dans la bouchoyade. Lorsqu'un porc était abattu, on utilisait autant que possible tout ce qui était comestible dans l'animal. Notamment le sang, les abats, le museau et la queue. Aujourd'hui, la valorisation entière gagne à nouveau en importance.

Quoi de mieux qu'une saucisse?

Les vedettes de la bouchoyade sont assurément les délicieux boudins et saucisses au foie. Mais du pied de porc, du carré, du lard et du jambonneau ne sauraient manquer.

Un plat varié

Bien entendu, la bouchoyade comporte également des accompagnements, différents d'une région à l'autre. Notamment de la choucroute ou des navets, très appréciés pour leur supplément en vitamine C, de la compote de pommes, des haricots (séchés), des pommes de terre vapeur ou des röstis.

UN SUPER recycleur

Les porcs sont «omnivores». Mais que trouve-t-on réellement au menu de ces animaux de rente?

Apprenez-en plus sur le thème de l'alimentation et de l'élevage en Suisse sur **viandesuisse.ch/origine**

Agroscope, le centre de compétences de la Confédération pour la recherche agronomique, dresse la liste officielle des aliments simples pour les porcs: de A comme acide citrique à U comme urée. Et entre les deux, plus de 200 autres «friandises» comme les flocons d'avoine, le marc de raisin, le pain, le petit-lait et le tourteau d'extraction de soja.

Les sous-produits en vedette

Les porcs sont principalement nourris avec des sous-produits de la transformation alimentaire: le petit-lait qui se retrouve dans leur mangeoire provient par exemple de la fabrication de fromage. Les porcs sont également nourris avec des produits de mouture et d'épluchage provenant de la transformation des céréales et des pommes de terre, ainsi qu'avec des déchets de la production de légumes. Ils contribuent ainsi fortement à réduire le gaspillage alimentaire: en effet, la plupart de ces denrées finiraient sinon à la poubelle sans être utilisées, et en tout cas pas dans notre assiette. Bien que les porcs consomment principalement des sous-produits, cela ne signifie pas que ceux-ci ne sont pas contrôlés, bien au contraire: en Suisse, la loi autorise uniquement les aliments pour animaux respectueux de l'espèce et de l'environnement. Depuis plus de vingt ans déjà, ils ne doivent ni être génétiquement modifiés ni contenir des hormones ou des antibiotiques pour stimuler les performances. Lorsque le recours à des médicaments est inévitable, tous les traitements doivent être documentés et évalués. Les aliments ne doivent pas non plus contenir de farines animales.

Qu'en est-il du soja?

Depuis la crise de l'EBS, l'alimentation des animaux doit être exempte de protéines animales, elle ne peut donc plus contenir de farines animales. Ces sous-produits, en fait très précieux pour l'alimentation animale, servent aujourd'hui principalement de combustible dans l'industrie du ciment. Tout comme l'homme, le porc a cependant besoin de protéines – et c'est là que le soja entre en jeu.

Le tourteau de soja représente près de 10% de l'alimentation des porcs. Environ 50% des besoins de la Suisse en tourteau de soja proviennent déjà d'Europe. Le soja importé provient presque entièrement de cultures contrôlées et certifiées. Cela signifie notamment qu'il est interdit d'importer du soja cultivé sur des terres défrichées après 2008. La Suisse pose ainsi un jalon en matière de durabilité. Comment contrôle-t-on cela? Au moyen d'images satellite!

Mais l'alimentation d'un cochon n'est pas seulement une utilisation bon marché des restes, sa qualité est fondamentale. En Suisse, cela a un coût: chaque kilo de poids d'engraissement d'un porc revient à env. CHF 2,20 en aliments pour animaux. En comparaison: c'est plus de deux fois plus que chez notre voisin allemand.

Boudin et saucisse au foie
avec sauce balsamique et bramata

pour 4 personnes

Ingrédients

4	boudins de porc suisse, env. 90 g chacun
4	saucisses au foie de porc suisse, env. 90 g chacune
4 dl	lait
5 dl	bouillon de légumes
2	feuilles de laurier
120 g	bramata (polenta à gros grains)
50 g	graines de sarrasin
	sel
	poivre noir du moulin
4	endives
2 cs	beurre
2 cs	huile de tournesol HO*
2 brins	romarin
2	oignons rouges
1 cs	sucre roux
1 dl	fond de bœuf
0,5 dl	vinaigre balsamique

* Cette huile stable à la cuisson est idéale pour un usage à haute température.

Préparation

1 | Porter à ébullition le lait, le bouillon de légumes et les feuilles de laurier dans une casserole. Incorporer la bramata et le sarrasin, porter à ébullition, couvrir et laisser gonfler à feu le plus doux pendant environ 45 minutes en remuant de temps en temps. Saler, poivrer et retirer les feuilles de laurier.

2 | Laver les endives, les couper en deux dans le sens de la longueur et retirer le cœur de manière que les différentes couches tiennent encore ensemble. Plonger les endives dans de l'eau tiède pendant 10 minutes.

3 | Chauffer le beurre et la moitié de l'huile dans une poêle. Bien égoutter les endives et les faire revenir légèrement de tous les côtés, puis les cuire à l'étouffée pendant 10 minutes à feu doux.

4 | Chauffer le reste de l'huile dans une poêle et y faire revenir lentement les boudins et les saucisses au foie. Ajouter les brins de romarin et les cuire avec.

5 | Peler l'oignon et le couper en fines lamelles. Retirer les saucisses de la poêle et les réserver au chaud. Faire revenir les oignons dans le fond de cuisson. Ajouter le sucre et laisser caraméliser légèrement. Mouiller avec le fond et le vinaigre balsamique et laisser cuire 5 minutes. Saler et poivrer.

6 | Dresser les saucisses avec la sauce, les endives et la bramata sur des assiettes préchauffées et servir.

Préparation
50 minutes

Valeurs nutritives
1 portion contient env.:
720 kcal | 35 g de protéines
41 g de lipides | 49 g de glucides

Du velours pour les papilles

Utiliser un vinaigre balsamique de qualité, le plus doux possible pour obtenir une sauce à l'acidité modérée, qui ne l'emporte pas sur le reste.

Lard et saucisson
avec haricots secs et purée de courge

pour 4 personnes

Ingrédients

1	saucisson vaudois de porc suisse, env. 400 g
500 g	lard à cuire fumé de porc suisse (un morceau)
200 g	haricots secs
2	oignons
1	gousse d'ail
1 cs	beurre
4 dl	eau ou bouillon de légumes
3 brins	thym ou sarriette
350 g	pommes de terre farineuses
300 g	courge, pesée épluchée
1 dl	crème
	noix de muscade fraîchement râpée
	sel
	poivre noir du moulin

Préparation

1 | Couvrir les haricots secs d'une grande quantité d'eau froide et les laisser tremper pendant une nuit. Les égoutter dans une passoire et les rincer à l'eau froide.

2 | Peler et hacher les oignons et l'ail. Dans une poêle, les faire revenir dans le beurre chaud jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les haricots, l'eau ou le bouillon ainsi que le thym ou la sarriette et porter le tout à ébullition. Mijoter à couvert pendant 10 minutes.

3 | Piquer 2-3 fois le saucisson avec une fourchette. Déposer le saucisson et le lard sur les haricots secs, couvrir et laisser cuire le tout à feu moyen pendant 45 minutes. Vérifier de temps en temps le liquide et ajouter un peu d'eau si nécessaire.

4 | Peler les pommes de terre et les couper en dés. Couper la courge en dés. Cuire les deux à couvert dans un peu d'eau ou à la vapeur.

5 | Porter la crème à ébullition, assaisonner de noix de muscade, de sel et de poivre. Ajouter les pommes de terre et la courge égouttées et les écraser grossièrement à l'aide d'un presse-purée. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire, couvrir et réserver au chaud.

6 | Couper le saucisson en tranches. Retirer la couenne du lard, couper également le lard en tranches. Dresser le saucisson et le lard avec les haricots secs et servir avec la purée de pommes de terre et de courge.

Préparation
65 minutes

Valeurs nutritives
1 portion contient env.:
1232 kcal | 52 g de protéines
94 g de lipides | 37 g de glucides

Plus rapide

La courge d'Hokkaido peut être utilisée avec la peau, il n'est pas nécessaire de l'éplucher.

Pied de porc (Gnagi) sur choucroute aux pommes

pour 4 personnes

Ingrédients

1,2 kg	pied de porc (jambonneau, museau et langue) suisse
500 g	légumes à soupe (poireaux, carottes, céleri, oignons)
4	clous de girofle
4	feuilles de laurier
1 cc	poivre noir en grains
400 g	pommes
2	oignons
4 cs	beurre
400 g	choucroute
5 brins	thym
2,5 dl	vin blanc
	sel
	poivre noir du moulin
600 g	pommes de terre
	brins ferme
1 bouquet	ciboulette
	moutarde
	en accompagnement

Préparation

1 | Éplucher les légumes et les couper en gros morceaux. Mettre le jambonneau, le museau, la langue et les légumes dans une casserole et couvrir d'eau. Ajouter la moitié des clous de girofle et des feuilles de laurier et les grains de poivre. Porter lentement à ébullition et écumer régulièrement la mousse. Cuire la viande pendant 120-150 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre.

2 | Laver les pommes, les éplucher selon les goûts et les passer à la râpe à rösti. Peler l'oignon et le couper en deux puis en fines lamelles. Faire fondre la moitié du beurre dans une poêle. Y faire revenir les pommes et les oignons. Ajouter la choucroute, le vin blanc ainsi que le reste des clous de girofle, de laurier et le thym (entiers). Laisser reposer la viande 45 minutes à couvert. Saler et poivrer.

3 | Peler les pommes de terre et les couper en deux ou quatre selon leur taille. Les cuire dans de l'eau salée ou à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

4 | Ciseler finement la ciboulette. Faire fondre le reste du beurre dans une poêle et y ajouter la ciboulette. Égoutter les pommes de terre et verser le beurre et la ciboulette par-dessus.

5 | Sortir la viande du liquide de cuisson. Peler la langue et la couper en fines tranches. Diviser le museau en gros morceaux. Détacher le jambonneau de l'os. Après avoir retiré le laurier et le thym, mettre la choucroute dans un plat et y disposer la viande. Servir avec les pommes de terre et de la moutarde.

Préparation
150 minutes

Valeurs nutritives
1 portion contient env.:
668 kcal | 57 g de protéines
25 g de lipides | 40 g de glucides

Valoriser les restes

Les restes de choucroute et de pied de porc peuvent être utilisés pour une délicieuse soupe garnie de porc rôti.

À la minute

Pour éviter que le foie ne devienne coriace, ne le saisir que brièvement à feu vif, il terminera sa cuisson dans la sauce.

foie de porc émincé à la sauce moutarde et röstis

pour 4 personnes

Ingrédients

600 g	foie de porc suisse émincé
800 g	pommes de terre à chair ferme
	sel
4 cs	beurre à rôtir
1	oignon rouge
1	gousse d'ail
1 bouquet	persil
600 g	choux de Bruxelles
1 cs	beurre
1 dl	bouillon de légumes
	poivre noir du moulin
1 cs	huile de tournesol HO*
1 dl	bouillon de bœuf
1 dl	crème
1 cs	moutarde à gros grains

* Cette huile stable à la cuisson est idéale pour un usage à haute température.

Préparation

1 | Éplucher les pommes de terre, les passer à la râpe à rösti et saler.

2 | Chauffer la moitié du beurre à rôtir dans une poêle. Faire revenir brièvement les pommes de terre, puis former une galette d'épaisseur régulière et la faire cuire lentement à feu moyen pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Retourner les röstis à l'aide d'une assiette, ajouter le reste du beurre à rôtir et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.

3 | Peler et hacher l'oignon et l'ail. Hacher le persil. Parer les choux de Bruxelles et les couper en quatre.

4 | Chauffer le beurre dans une poêle et y faire revenir l'ail et la moitié de l'oignon. Ajouter les choux de Bruxelles et mouiller avec le bouillon. Cuire 8-10 minutes à couvert. Saler et poivrer.

5 | Chauffer l'huile dans une poêle. Saisir à feu vif le foie en deux portions pendant environ 1 minute chacune. Saler, poivrer et réserver sur une assiette. Faire revenir le reste de l'oignon dans le fond de cuisson. Déglacer avec le bouillon et faire réduire de moitié. Ajouter la crème et la moutarde, donner un bouillon, saler et poivrer la sauce. Ajouter le foie et le persil et réchauffer rapidement le tout. Servir avec les röstis et les choux de Bruxelles.

Préparation
55 minutes

Valeurs nutritives
1 portion contient env.:
598 kcal | 40 g de protéines
31 g de lipides | 33 g de glucides

UNE BONNE ADRESSE POUR UN DÉBUT DE CARRIÈRE DYNAMIQUE: *la boucherie!*

Tu es une personne passionnée, créative et tu aimes le travail manuel? Alors laisse-toi séduire par une formation dans la filière viande! Fais un stage de bouchère-charcutière ou de boucher-charcutier et découvre une branche pleine de traditions et d'opportunités.

Tu en apprendras plus ici: **swissmeatpeople.ch/fr/le-debut-d-un-grande-passion/**

Tu trouveras encore plus d'informations sur **sff.ch/fr/apprentissage-dans-la-branche-de-la-viande.**.

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

Viande Suisse

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: Food Visuals, 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