

Janvier 2023

bon Appétit Onepot

Des potées délicieuses.



*Pour une
potée tip top,
bien saisir la viande.*



Qu'il s'agisse d'un chili con carne relevé ou de tout autre plat à base de viande hachée: le secret est de bien saisir la viande. Nous vous montrons comment faire dans une vidéo sur viandesuisse.ch. Vous y trouverez aussi 55 autres recettes délicieuses avec des instructions pas à pas en image et en son.



La différence est là.

Tout sauf monotone

Chère lectrice, cher lecteur,

Les potées ne sont pas seulement délicieuses, elles sont aussi variées et faciles à préparer: la viande et les autres ingrédients sont mis ensemble dans la cocotte et cuisent presque tout seuls. Même la vaisselle est vite faite. Exactement ce qu'il faut pour commencer l'année en toute sérénité.

Le saviez-vous? Certains animaux d'élevage permettent également d'éviter le gaspillage alimentaire. En premier lieu les porcs, qui sont de formidables recycleurs. Découvrez le pourquoi et le comment dans cette brochure.

*bon Appétit,
vos bouchers et bouchères suisses*

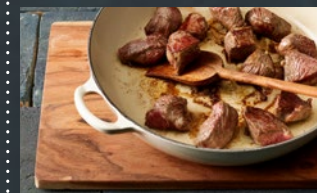


*Trucs et astuces
de votre boucherie*



Grands ou petits morceaux?

Tout est possible, laissez-nous vous conseiller. Un chili con carne associant de la viande hachée et en cubes est particulièrement délicieux. Tenez compte des différents temps de cuisson.



Faire revenir la viande pour une potée?

Les arômes de grillé sont très importants pour donner de la saveur à une potée. Commencez toujours par faire revenir la viande à feu vif.



Cuisiner une fois, en manger plusieurs fois?

Une potée peut parfaitement être réchauffée: conservez les restes quelques jours au réfrigérateur ou plus longtemps encore au congélateur à -18° C.

Petit guide de la potée

Rien n'est plus facile qu'une potée. Et pourtant, il vaut la peine de respecter quelques règles.

Quelle viande convient particulièrement bien?

Hachée ou en dés, poulet, bœuf, porc ou agneau: en principe, toutes les viandes conviennent pour une potée. Veillez juste à ce qu'elles ne soient pas trop maigres, elles risqueraient de devenir sèches.

Quels autres ingrédients?

- **La base:** les classiques pommes de terre, lentilles, haricots, riz, Ebly, millet, pâtes.
- **Des légumes:** selon la saison, en hiver notamment carottes, potiron, oignon, céleri, chou rouge ou salsifis.
- **Des ingrédients protéinés:** viande ou poisson, œufs, légumineuses.
- **Des épices et herbes aromatiques:** herbes stables telles que romarin, thym, laurier pour la cuisson, herbes plus tendres telles que persil, basilic, coriandre pour rectifier l'assaisonnement. Utilisez sel, poivre et mélanges d'épices avec modération.
- **Des liquides:** eau, bouillon, crème, vin ou vins doux tels que vermouth ou porto.



À quoi faut-il veiller?

- Faites d'abord revenir la viande pour obtenir des arômes de grillé.
- Ajoutez du liquide: respectez les indications de la recette. Si nécessaire, rajoutez-en un peu.
- À prendre en compte lorsque vous coupez et ajoutez des ingrédients: les morceaux de légumes devraient être de taille identique. Plus ils sont petits, plus ils cuisent vite.
- Respectez le temps de cuisson des différents ingrédients: mettez les légumes fermes dans la cocotte avant les légumes tendres.
- Remuez de temps en temps les potées préparées sur la cuisinière. Ne dépassez pas le temps de cuisson indiqué.

Quels sont les avantages des potées?

- ✓ Une préparation rapide et facile
- ✓ Moins de vaisselle
- ✓ Portionnables à volonté, aussi pour les réchauffer
- ✓ Parfaites pour valoriser des restes



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 des flocons d'avoine, du marc de raisin, du pain, du petit-lait et du 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 médica-

ments 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 aujourd'hui près de 10% de l'alimentation des porcs. Envi-

ron 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 s'engage ainsi activement en faveur du développement durable. Comment est-ce contrôlé? Au moyen d'images satellites!

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.

Potée de veau à la courge et fregola sarda

pour 4 personnes

Ingédients

800 g	ragoût de veau suisse
1	oignon
2	gousses d'ail
100 g	tomates séchées à l'huile
6 brins	thym
	sel
	poivre du moulin
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
2 dl	vin blanc
1 l	bouillon de bœuf
1 kg	courge
1 bouquet	persil
200 g	fregola sarda

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

Préparation

- 1 | Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure avant de la cuisiner.
- 2 | Peler et hacher finement l'oignon et l'ail. Éponger les tomates séchées avec du papier absorbant et les couper en lamelles. Hacher le thym.
- 3 | Saler et poivrer la viande. Chauffer l'huile dans une grande cocotte et y saisir la viande de tous les côtés. Ajouter l'oignon et l'ail et faire revenir le tout. Déglacer avec le vin blanc et le bouillon et ajouter les tomates séchées. Couvrir et laisser braiser pendant 60 minutes.
- 4 | Peler, épépiner et couper la courge en dés. Hacher le persil.
- 5 | Après 60 minutes, ajouter la courge et la fregola sarda à la viande et laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes supplémentaires, en remuant de temps en temps.
- 6 | Prélever un peu de liquide et 5-6 morceaux de courge et les réduire en fine purée. Remettre la purée de courge et le persil dans la cocotte, saler et poivrer la potée. Servir immédiatement.


Conseil

La fregola sarda est une variété de pâtes originaire de Sardaigne. Ces petites boules, à peine plus grosses qu'un grain de poivre, sont fabriquées à partir de semoule de blé dur. On peut les remplacer par des risoni ou des ditalini.



 **Préparation**
35 minutes

Cuisson braisée
90 minutes

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

Paella aux cuisses de poulet du four

pour 4 personnes

Ingédients

- 4 cuisses de poulet suisse
- 100 g chorizo de porc suisse
- 2 brins romarin
- 1 citron bio
- sel
- poivre noir du moulin
- 1 gousse d'ail
- 2 oignons
- 400 g carottes
- 2 cs huile d'olive
- 6 dl bouillon de poule
- 1 petite boîte de tomates pelées hachées, 230 g
- 1 dl vin blanc
- 1 sachet safran moulu
- 1 cs paprika en poudre
- 200 g riz à paella, p. ex. bomba
- 250 g petits pois surgelés


Préparation

- 1 | À l'aide d'un couteau, partager les cuisses de poulet en deux morceaux au niveau de l'articulation. Hacher le romarin. Râper le zeste d'un ½ citron, presser 2-3 cs de jus. Assaisonner le poulet avec le romarin, le zeste et le jus de citron, le sel et le poivre et laisser mariner 30 minutes.
- 2 | Peler et hacher finement l'ail et les oignons. Peler les carottes et les couper en cubes. Peler le chorizo et le couper en cubes.
- 3 | Chauffer l'huile dans une poêle allant au four et y faire revenir l'ail, les oignons, les carottes et le chorizo. Ajouter le bouillon, les tomates, le vin blanc, le safran et le paprika, porter à ébullition, saler et poivrer. Ajouter le riz et la viande et cuire le tout quelques instants.
- 4 | Cuire la paella pendant 40 minutes au milieu du four préchauffé à 200° C (à 180° C au four à air chaud).
- 5 | Cuire les petits pois dans un peu d'eau salée pendant 3 minutes. Égoutter dans une passoire. 5 minutes avant la fin de la cuisson, mélanger les petits pois au riz.

Conseil

Le riz bomba est le riz le plus connu pour la paella. Ce riz à grain rond absorbe très bien les arômes et colle moins facilement qu'un riz à risotto.

 **Préparation** 25 minutes **Cuisson braisée** 40 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
719 kcal | 45 g de protéines
31 g de lipides | 59 g de glucides

Ribollita de viande de porc pommes de terre et chou frisé

pour 4 personnes

Ingrédients

400 g ragoût de porc suisse
150 g dés de lard de porc suisse
1 oignon rouge
1 cs huile de tournesol HO
ou huile de colza HOLL*
sel
poivre noir du moulin
cumin
1/2 cc
1,2 l bouillon de poule
2 dl jus de tomate
2 carottes
400 g pommes de terre
à chair ferme
400 g chou frisé
1 boîte haricots blancs, égouttés,
env. 240 g
4 brins marjolaine
4 brins origan
1/2 bouquet persil plat
50 g sbrinz râpé

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

Préparation


- 1 | Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure avant de la cuisiner.
- 2 | Couper chaque morceau de ragoût en 4 morceaux. Peler et hacher l'oignon.
- 3 | Chauffer l'huile à feu vif dans une cocotte et y faire revenir la viande et le lard. Ajouter l'oignon, assaisonner de sel, de poivre et de cumin, ajouter le bouillon et le jus de tomate et braiser la viande à couvert pendant 70 minutes.
- 4 | Peler les carottes et les pommes de terre et les couper en cubes. Couper d'abord le chou en larges lanières puis en cubes.
- 5 | Après 70 minutes de cuisson, ajouter le chou et les pommes de terre et poursuivre la cuisson pendant 25 minutes.
- 6 | Égoutter les haricots dans une passoire et les rincer sous l'eau chaude. Hacher finement les herbes.
- 7 | En fin de cuisson, ajouter les herbes et les haricots et rajouter un peu de liquide si nécessaire. Saler et poivrer la ribollita et laisser cuire encore 5 minutes. Servir le sbrinz à part.


Conseil

Pour aller plus vite,
préparer la ribollita avec de la viande hachée.
Ainsi, la potée sera sur la table après 30 minutes
de cuisson.



 Préparation 25 minutes

 Cuisson braisée 70 minutes

 Valeurs nutritives
1 portion contient env.:
614 kcal | 49 g de protéines
23 g de lipides | 45 g de glucides

Potée de bœuf au curry avec nouilles et chou plume

Conseil

En l'absence de très grande casserole, il est préférable de cuire le chou plume séparément pendant environ 5 minutes dans de l'eau salée, de l'égoutter et de l'ajouter à la potée avec les pâtes.

..... pour 4 personnes

Ingrédients


- 500 g viande hachée de bœuf suisse
- 150 g oignons
- 2 gousses d'ail
- 50 g gingembre frais
- 1 piment
- 2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
- 2 cs curry en poudre fort
- 1 cc paprika en poudre
- 1,2 l bouillon de poule
- 5 dl lait de coco
- 600 g chou plume
- 1 citron vert bio
- sel
- 250 g nouilles fines aux œufs (ou nouilles de riz)
- 6 brins coriandre fraîche

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

Préparation

- 1 | Éplucher les oignons, l'ail et le gingembre et les couper en petits morceaux. Couper le piment en deux, l'épépiner selon les goûts et le couper également en petits morceaux. Hacher finement tous les ingrédients à l'aide d'un grand couteau ou d'un hachoir.
- 2 | Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu vif et y faire revenir la viande hachée. Ajouter la pâte d'oignons et de gingembre et faire revenir le tout. Ajouter le curry, le paprika, le bouillon et le lait de coco. Couvrir et laisser mijoter la sauce à la viande hachée pendant 15 minutes.
- 3 | Effeuilier le chou plume et le hacher grossièrement.
- 4 | Rectifier l'assaisonnement de la viande hachée avec du jus de citron vert et du sel. Ajouter le chou plume et cuire à couvert pendant 5 minutes. Ajouter ensuite les pâtes; elles doivent être bien couvertes de sauce. Ajouter encore un peu de liquide si nécessaire. Couvrir et cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, remuer de temps en temps.
- 5 | Dresser la potée dans des assiettes creuses préchauffées. Effiloche grossièrement les feuilles de coriandre et en parsemer les assiettes.

 **Préparation**
40 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
872 kcal | 43 g de protéines
52 g de lipides | 55 g de glucides

Jamais de trop: les cornettes Bschüssig



Notre
cadeau de
fidélité

Des cornettes à la viande hachée: un duo gagnant, depuis toujours. Et encore plus avec notre cadeau de Nouvel An. Car rien ne se marie mieux avec une bonne viande hachée suisse que de délicieuses cornettes suisses. Jugez-en par vous-même et demandez votre paquet gratuit de cornettes Bschüssig à l'achat de 500 g de viande hachée suisse dans votre boucherie.

Dans de nombreuses boucheries USPV. Dans la limite des stocks disponibles.

Q+
**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