

Mai/juin 2023

# bon Appétit

## Bien rempli

**Idées de fantastiques plats  
avec des farces à la viande.**



*Tout le monde aime ces rouleaux.*



Envie de sensations estivales? Essayez ces délicieux rouleaux de riz au poulet de style asiatique, accompagnés d'un dip rafraîchissant au citron vert. Vous trouverez cette recette et d'autres toutes aussi succulentes pour toutes les saisons sur [viandesuisse.ch/recettes](http://viandesuisse.ch/recettes).



La différence est là.

# À votre tour d'emballer

*Chère lectrice, cher lecteur,*

Emballer la viande dans sa garniture, c'est à la fois simple et raffiné. Dans ce numéro, vous trouverez quatre plats avec de délicieuses farces à la viande. Et de l'inspiration pour l'emballage: quatre pâtes à crêpes différentes amèneront de la variété autour de votre farce préférée.

Pour la farce, ayez bien notre devise en tête: de la viande, oui, mais de la viande suisse! Nous vous montrons pourquoi en pages 4 et 5 avec des faits intéressants sur les conditions de production de la viande en Suisse.

*bon Appétit,  
vos bouchères et bouchers suisses*



## Trucs et astuces de votre boucherie



### Encore meilleur avec des restes

Délicieusement réchauffés: des restes de rôti, de viande hachée ou d'émincé feront une délicieuse farce à la viande.



### Conseils pratiques

Chair à saucisse selon vos goûts, viande hachée ou autre farce à base de viande: votre boucherie se fera un plaisir de vous fabriquer la farce de votre choix.



### Surplus de bonnes choses

Avez-vous des restes de farce? La plupart des farces peuvent être congelées sans problème – demandez conseil dans votre boucherie.

# Viande Suisse: la différence est là

**Un pays riche en herbages, une utilisation raisonnée des ressources, une législation stricte et des exploitations agricoles familiales – autant d'éléments qui font qu'en Suisse, la viande peut être produite de manière plus durable et plus écologique qu'à l'étranger. Autrement dit, de nombreuses bonnes raisons de veiller à l'origine de la viande au moment de l'achat. De la viande, oui, mais de la viande suisse!**

## **La Suisse, pays d'herbages**

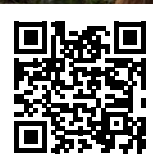
En Suisse, la surface agricole utile représente quelque 1 043 000 ha (2021). Or, pour des raisons topographiques, seul un petit tiers se prête à la culture de légumes, de fruits et de céréales. Le reste, ce sont des herbages. Nous, les humains, ne pouvons pas utiliser ces prairies et ces pâturages nous-mêmes. Nos vaches, chèvres et moutons en revanche peuvent s'en nourrir et nous permettent ainsi de produire de précieuses denrées alimentaires riches en protéines, de la laine et du cuir.

## **Un fourrage principalement indigène**

Nous produisons la majeure partie de l'alimentation destinée à nos ruminants. Les aliments importés sont principalement des céréales et du soja. Ils sont surtout utilisés pour l'alimentation des volailles et des porcs.

## **Pas d'OGM et C<sup>ie</sup>**

Nos animaux de rente ne reçoivent que des aliments sévèrement contrôlés et respectueux de l'environnement. Ils sont exempts d'organismes génétiquement modifiés (OGM) et ne contiennent pas de farines animales. L'utilisation d'hormones et d'antibiotiques visant à stimuler la performance est également interdite. Le recours aux antibiotiques pour les animaux de rente a en outre pu être fortement réduit ces dernières années.



Apprenez-en plus sur les conditions de production en Suisse sur [viandesuisse.ch/origine](https://viandesuisse.ch/origine).

# Un emballage emballant

Les crêpes sont l'emballage idéal pour toutes sortes de farces à la viande. Et varier les pâtes vous permet de donner une nouvelle note à votre farce préférée. Vous trouverez ici la recette de la pâte à crêpes classique ainsi que trois variantes originales.



## Pâte à crêpes classique

pour env. 8 pièces

### Ingrédients

150 g farine  
3 dl lait  
½ cc sel  
3 œufs  
30 g beurre liquide ou huile

### Préparation

Mélanger la farine et le lait jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajouter le sel, les œufs et le beurre ou l'huile puis mélanger le tout. Laisser reposer pendant 30 minutes. Préparez ensuite de fines crêpes dans une poêle légèrement beurrée ou huilée.

## Pâte à crêpes aux épinards

pour env. 8 pièces

### Ingrédients

100 g épinards surgelés, décongelés  
3,5 dl lait  
½ cc sel  
120 g farine  
3 œufs  
30 g beurre liquide ou huile

### Préparation

Bien presser les épinards et les réduire en fine purée avec le lait dans un mixeur. Ajouter le sel et la farine, mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse, puis incorporer les œufs et le beurre ou l'huile. Laisser reposer pendant 30 minutes. Préparez ensuite de fines crêpes dans une poêle légèrement beurrée ou huilée. Pour la farce, essayez la recette de la page 12.

## Pâte à crêpes au sarrasin

pour env. 8 pièces

### Ingrédients

100 g farine de sarrasin  
50 g farine de riz complet  
4 dl lait  
½ cc sel  
3 œufs  
30 g huile de colza

### Préparation

Pour cette pâte sans gluten, mélanger les deux types de farine et le lait jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajouter le sel, les œufs et l'huile puis mélanger le tout. Laisser reposer pendant 30 minutes. Préparez ensuite de fines crêpes dans une poêle légèrement beurrée ou huilée.

## Pâte à crêpes aux betteraves

pour env. 8 pièces

### Ingrédients

80 g betteraves cuites et épluchées  
3 dl lait  
120 g farine  
½ cc sel  
3 œufs  
30 g beurre liquide ou huile

### Préparation

Réduire en fine purée les betteraves avec le lait dans un mixeur. Ajouter la farine et mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajouter le sel, les œufs et le beurre ou l'huile puis mélanger le tout. Laisser reposer pendant 30 minutes. Préparez ensuite de fines crêpes dans une poêle légèrement beurrée ou huilée.

# Empanadas

## farcies à la viande hachée

..... pour 8 pièces .....

### Ingrédients

300 g	viande hachée de porc suisse
300 g	farine
½ cc	sel
1,5 dl	eau chaude
80 g	huile de tournesol
1	oignon
1	gousse d'ail
1	piment
1 bouquet	persil ou coriandre
200 g	carottes
1 boîte	maïs (poids égoutté 285 g)
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
1 cs	curry en poudre fort sel
	poivre noir du moulin
0,5 dl	vinaigre balsamique
0,5 dl	bouillon de légumes
0,5 dl	huile de colza pressée à froid
1 cc	moutarde
1 cc	miel
300 g	feuilles de salade mélangée

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

### Préparation

1 | Placer la farine dans un bol. Dissoudre le sel dans l'eau et l'ajouter à la farine avec l'huile. Amalgamer le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Mettre au frais pendant 30 minutes.

2 | Peler l'oignon et l'ail, épépiner le piment et hacher finement le tout. Hacher le persil ou la coriandre. Peler les carottes et les râper. Égoutter le maïs.

3 | Dans une grande poêle, chauffer l'huile à haute température. Y faire revenir la viande hachée, l'oignon, l'ail et le piment 3-4 minutes en remuant. Baisser le feu à doux. Ajouter le curry, les carottes et le maïs et faire revenir le tout pendant 2 minutes. Saler et poivrer. Incorporer le persil ou la coriandre.

4 | Diviser la pâte en 8 portions et les abaisser en cercles d'environ 16 cm de diamètre. Déposer un peu de farce sur une moitié de chaque cercle de pâte, badigeonner le bord avec de l'eau et rabattre l'autre moitié sur la farce. Appuyer sur les bords avec une fourchette et piquer la surface.

5 | Faire dorer les empanadas au four à 200° C, chaleur inférieure/supérieure (chaleur tournante à 180° C) pendant 25 minutes.

6 | Pour la salade, mettre le vinaigre balsamique, le bouillon, l'huile, la moutarde, le miel ainsi que du sel et du poivre dans un gobelet haut et mixer jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.


7 | Laver la salade. Pour servir, mélanger avec la sauce et dresser sur des assiettes avec les empanadas.

### Conseil

Pour aller plus vite, préparer les empanadas avec de la pâte feuilletée du commerce.



 **Préparation** 35 minutes **Cuisson au four** 25 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 pièce contient env.:  
399 kcal | 15 g de protéines  
20 g de lipides | 37 g de glucides

# Crêpes aux herbes farcies au ragoût de bœuf

pour 4 personnes

## Ingédients

800 g	ragoût de bœuf suisse
3	oignons rouges
800 g	carottes
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
2 cs	purée de tomates
2 dl	vin rouge
3 dl	bouillon de bœuf
3	feuilles de laurier
	sel
	poivre noir du moulin
½ bouquet	fines herbes mélangées (p. ex. cerfeuil, aneth, persil, ciboulette)
150 g	farine
3 dl	lait
½ cc	sel
3	œufs
30 g	beurre liquide ou huile

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

## Préparation

1 | Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure à l'avance.

2 | Peler et hacher l'oignon. Peler les carottes, les couper en deux ou en quatre dans le sens de la longueur selon leur taille, puis les couper en dés.

3 | Chauffer l'huile à feu vif dans un autocuiseur. Y saisir la viande par portions de tous les côtés. Ajouter les oignons, les carottes et la purée de tomates, faire revenir. Ajouter le vin rouge, le bouillon et le laurier. Saler et poivrer. Fermer l'autocuiseur et chauffer jusqu'à l'apparition du premier anneau, puis laisser cuire 60-80 minutes.

4 | Hacher les herbes. Dans un bol, mélanger la farine et le lait jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajouter les herbes, le sel, les œufs et le beurre ou l'huile puis mélanger le tout. Laisser reposer pendant 30 minutes. Dans une poêle antiadhésive, préparer de fines crêpes dans un peu de beurre ou d'huile. Réserver au chaud.

5 | Verser la viande et les légumes dans une passoire. Remettre la sauce dans l'autocuiseur, saler et poivrer. Effiloche la viande. Remettre la viande et les carottes dans la sauce et bien réchauffer.


6 | Pour servir, disposer la viande avec la sauce au milieu des crêpes et rabattre les bords l'un sur l'autre.

*Toliment  
noué*

Former des aumônières en attachant les crêpes fourrées au moyen de «ficelles» créées avec des brins de ciboulette blanchis.

 **Préparation**  
45 minutes

**Cuisson braisée**  
60 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
640 kcal | 58 g de protéines  
20 g de lipides | 46 g de glucides

# Crêpes aux épinards farcies à la viande de veau

pour 4 personnes


## Ingédients


500 g	émincé de veau suisse (p. ex. de la noix pâtissière)
100 g	épinards surgelés, décongelés
3,5 dl	lait
½ cc	sel
120 g	farine
3	œufs
30 g	beurre liquide ou huile
2	oignons de printemps
1	citron bio
½ bouquet	herbes printanières, p. ex. cerfeuil, aneth, persil, ciboulette
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
2 dl	bouillon de poule
1 dl	crème
1 cc	fécule, p. ex. maïzena
	sel
	poivre noir du moulin
1 kg	asperges vertes suisses

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

## Préparation

- 1 | Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure à l'avance.
- 2 | Bien presser les épinards et les réduire en fine purée avec le lait et le sel. Ajouter la farine et mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse. Incorporer en dernier les œufs et le beurre ou l'huile. Laisser reposer pendant 30 minutes.
- 3 | Laver les oignons de printemps, les couper en fines rondelles, réserver le vert à part. Laver le citron à l'eau chaude et zester finement l'écorce. Presser un peu de jus. Hacher finement les herbes.
- 4 | Chauffer fortement l'huile dans une poêle. Y faire revenir l'émincé de veau par portions à feu vif pendant 2 minutes au total. Sortir la viande et la réserver. Faire revenir la partie blanche des oignons de printemps dans le fond de cuisson. Mouiller avec le bouillon, couvrir et laisser cuire 5 minutes. Mélanger la crème et la fécule, ajouter à la sauce et assaisonner avec du sel, du poivre, le zeste de citron et du jus de citron.
- 5 | Laver les asperges, raccourcir les extrémités de 2-3 cm, ne les éplucher que si nécessaire. Cuire les asperges dans de l'eau salée ou à la vapeur en les gardant fermes.
- 6 | Entre-temps, préparer 8 fines crêpes dans une poêle antiadhésive.
- 7 | Pour servir, porter la sauce à ébullition, ajouter la viande avec le vert des oignons et les herbes et réchauffer brièvement. Répartir la viande et les asperges sur les crêpes et les enrouler.

 **Préparation**  
60 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
595 kcal | 46 g de protéines  
29 g de lipides | 34 g de glucides



*Un délice,  
même  
froides*

Il reste des crêpes? Farcies de légumes finement coupés, de feuilles de salade et de restes de rôti ou de saucisse, elles feront un délicieux repas de midi froid à emporter.

## Conseil

Agrémenter la sauce d'herbes aromatiques au choix, comme du cerfeuil ou de l'ail des ours ramassé soi-même.



# Choux-raves farcis avec viande de porc et petits pois

pour 4 personnes


## Ingrédients


400 g	viande de porc suisse (p. ex. de la cuisson)
2	oignons
1	gousse d'ail
1 bouquet	ciboulette
4	choux-raves d'env. 250 g chacun
300 g	petits pois, surgelés
2 cs	beurre
200 g	riz à risotto
8 dl	bouillon de légumes
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
1 dl	vin blanc
2 dl	bouillon de poule
1 dl	crème
	sel
	poivre noir du moulin
25 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 à l'avance.
- 2 | Hacher les oignons et l'ail et couper la ciboulette en fines rondelles.
- 3 | Éplucher les choux-raves, couper un couvercle sur le côté supérieur et les évider. Hacher la chair et la mettre de côté pour le risotto. Cuire les choux-raves dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendres, les retirer et les laisser égoutter. Cuire les petits pois pendant 2 minutes dans la même eau de cuisson, puis les égoutter.
- 4 | Faire fondre le beurre dans une poêle. Y faire revenir la moitié des oignons, l'ail et la chair de chou-rave. Ajouter le riz et la moitié du bouillon de légumes et cuire le risotto en remuant jusqu'à ce qu'il soit à peine cuit, en ajoutant peu à peu le reste du bouillon.
- 5 | Couper la viande en cubes d'env. 1,5 cm. Chauffer l'huile dans une poêle.
- 6 | Y saisir la viande par portions à feu vif de tous les côtés, réserver. Faire revenir le reste des oignons dans le fond de cuisson. Déglacer au vin blanc et faire réduire. Ajouter le bouillon de poule et faire réduire le tout de moitié. Ajouter la crème à la sauce et l'assaisonner de sel et de poivre.
- 7 | Avant de servir, réchauffer le chou-rave dans la sauce à couvert. Ajouter ensuite la viande, les petits pois et la ciboulette et faire chauffer également. Incorporer en même temps le fromage au risotto et assaisonner avec du sel et du poivre.
- 8 | Répartir le risotto sur les assiettes, y ajouter le chou-rave et le remplir de viande et de légumes.

 **Préparation**  
45 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
635 kcal | 37 g de protéines  
24 g de lipides | 62 g de glucides



# Une branche offrant des opportunités: faire un stage maintenant!



Tu cherches un apprentissage passionnant?  
Le métier de bouchère-charcutière ou de boucher-charcutier offre une grande diversité dans les trois spécialisations au choix: **production, transformation et commercialisation.**

**Fais un stage et découvre un métier passionnant!**

Regarde sur [sff.ch/fr/lehre](http://sff.ch/fr/lehre) quelles sont les entreprises qui forment des apprenti-e-s. Tu trouveras d'autres informations sur le métier et l'apprentissage sur [sff.ch](http://sff.ch) et sur [swissmeatpeople.ch](http://swissmeatpeople.ch).



**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](http://viandesuisse.ch) | Union Professionnelle Suisse de la Viande UPSV, Zurich, [upsv.ch](http://upsv.ch), [bonappetit.ch](http://bonappetit.ch) | **Recettes et Foodstyling:** Florina Manz, Berne, [arte-cucina.ch](http://arte-cucina.ch)  
**Photographie:** Jules Moser, Berne, [jules-moser.ch](http://jules-moser.ch) | **Concept, mise en page et texte:** Polyconsult AG, Berne, [polyconsult.ch](http://polyconsult.ch)  
Veuillez adresser vos remarques et souhaits à: Rédaction «bon Appétit», Proviande, Viande Suisse, case postale, 3001 Berne