

Janvier/février 2024

bon Appétit

DE LA CASSEROLE

Des plats qui réchauffent par grand froid.



Suisse. Naturellement.



*Fort jusqu'à
la moelle.*



Cette délicieuse soupe à la viande avec des os à moelle et des haricots fortifie et est un régal.



**Viande
Suisse**

La différence est là.

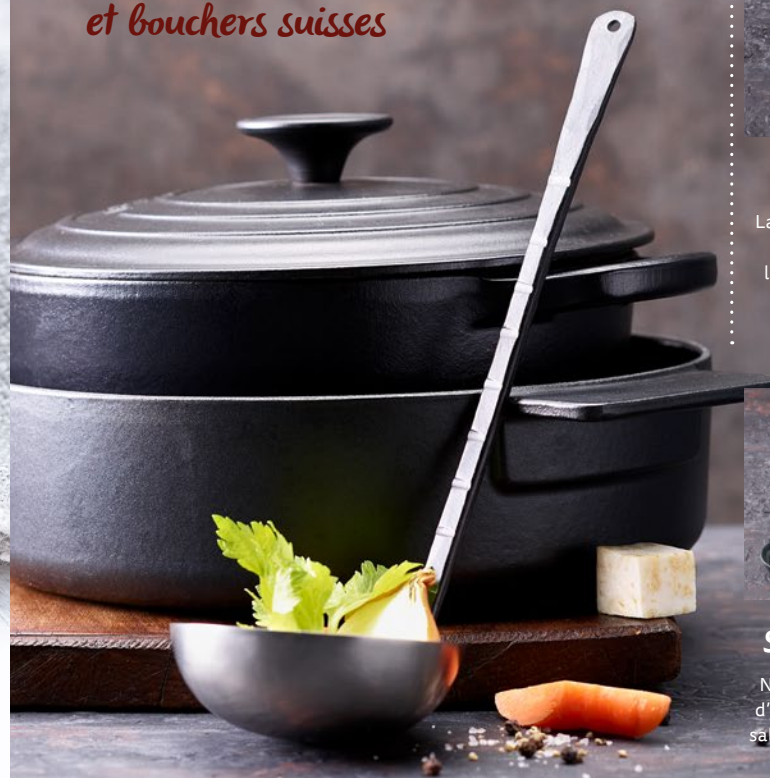
Tout du même pot

Chère lectrice, cher lecteur,

Quoi de plus réconfortant qu'une soupe ou un savoureux plat braisé par temps froid? En raison de leur long temps de cuisson, les plats «en cocotte» sont particulièrement riches en nutriments, énergétiques et variés.

Dans ce numéro, nous présentons un classique presque oublié et montrons comment préparer soi-même un bouillon de bœuf, une base précieuse pour des soupes ou des ragoûts. En outre, nous vous proposons quatre recettes de soupes, de bouillons et de plats braisés.

*Bon Appétit, vos bouchères
et bouchers suisses*



*Conseils de votre
boucherie*



Braiser pour économiser

Comme la viande à braiser est également moins chère, elle vous permet non seulement de préparer de délicieux plats, mais aussi d'économiser de l'argent.



Le meilleur morceau

La poitrine ou le cou de bœuf suisse par exemple conviennent pour le bouilli. Demandez le meilleur morceau à votre boucher.



Saler au bon moment

Ne salez qu'en fin de cuisson, afin d'éviter que les soupes soient trop salées et que la viande se dessèche.

De la poule au pot à la poule au top

Autrefois, on considérait la poule au pot comme un remède maison contre la grippe et le rhume. Mais de nos jours, on en cuisine de moins en moins. La poule au pot de grand-mère aurait-elle fait son temps? Ou serait-ce un classique oublié ne demandant qu'à être redécouvert?

Qu'est-ce qu'une poule à bouillir?

Une poule pond de 150 à 300 œufs par an, selon la race. À l'âge de 18 mois environ, les poules font leur première mue: leur plumage se renouvelle entièrement. Durant cette période, elles ne pondent pas d'œufs. Peu d'exploitations peuvent se permettre cette interruption, la plupart des poules pondeuses ont donc fait leur temps dès le début de la mue. Elles sont abattues et transformées en poules à bouillir.

Que faire de la poule?

La Suisse produit environ deux millions de poules à bouillir par an. Autrefois en grande partie transformées en biogaz, près de 70% arrivent aujourd'hui dans le commerce alimentaire sous forme de produits carnés. Malgré tout, plus d'un demi-million d'entre elles ne sont pas valorisées, leur viande ayant la

fâcheuse réputation d'être coriace et plus personne ne sachant préparer une poule au pot nourrissante.

Bien meilleure que sa réputation

Valoriser au lieu de gaspiller: cela vaut aussi pour la poule à bouillir! Contrairement à sa réputation, une poule à bouillir n'est ni coriace ni osseuse, mais nourrissante et saine. La longue cuisson permet de libérer des substances nutritives précieuses qui ont un effet fortifiant, en particulier pendant la saison froide. Un argument solide pour ramener la poule au pot sur nos tables, les professionnel-le-s de la cuisine ne jurant par ailleurs que par les pattes de poulet pour un surcroît de saveur.

Envie d'une poule au pot? Vous trouverez la recette en page 14.

Du carburant dans la casserole

Selon des études, une poule au pot faite maison peut bloquer des réactions inflammatoires dans le corps et faire disparaître les symptômes d'un refroidissement. De plus, elle apporte des vitamines et des minéraux tels que du calcium, du potassium, du magnésium et des quantités considérables de zinc. Une manière de soutenir notre système immunitaire en cas de refroidissement et de faire du bien à notre organisme.



Un bouillon fortifiant

Un bouillon de bœuf fait maison est délicieux et donne du pep en cuisine: dégusté à la cuillère ou comme base de soupes, ragoûts et autres plats. Nous vous montrons étape par étape comment préparer facilement un bouillon savoureux.

..... pour 4 personnes (donne 1,5 litre de bouillon)

Ingédients


- 500 g bouilli ou viande pour la soupe, p. ex. poitrine, côte plate ou cou de bœuf suisse
- 800 g os de bœuf suisse – avec des os à moelle
- 2 oignons
- 2 carottes
- ½ poireau
- ½ céleri-rave
- 1 cc poivre noir en grains
- 2 feuilles de laurier
- sel



1.

Couper les oignons en deux et les faire revenir dans une poêle sans matière grasse sur les surfaces de coupe, jusqu'à ce qu'ils soient noirs. Éplucher les légumes et les couper en gros morceaux.

 **Préparation**
3 heures 30 minutes

 **Valeurs nutritives**
1,5 l contient env.:
146 kcal | 13 g de protéines
9 g de lipides | 3 g de glucides

Conseil

Servir la moelle des os, saupoudrée d'un peu de sel, sur du pain toasté. Le bouilli peut être dégusté en garniture de potage ou de sandwich ou encore finement tranché avec une vinaigrette.

Verser le bouillon dans une autre casserole à travers une passoire. Saler et assaisonner avec des herbes et des épices à volonté.



3.

Remettre les légumes, les moitiés d'oignon, les grains de poivre et le laurier dans la casserole avec la viande et les os. Compléter avec de l'eau froide de manière que tout soit bien recouvert. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter à couvert pendant environ 2 à 3 heures juste en dessous du point d'ébullition. Écumer la mousse qui se forme.



2.

Rincer la viande et les os sous l'eau courante froide. Porter une bonne quantité d'eau à ébullition dans une casserole. Ajouter la viande et les os et les cuire 5 minutes. Verser l'eau, rincer la viande et les os sous l'eau froide.



4.

Fond ou bouillon? C'est le temps qui compte!

Lorsque l'on fait mijoter de la viande, des os et des légumes jusqu'à ce qu'ils soient cuits, on parle de bouillon ou de consommé. On peut le déguster en soupe ou s'en servir pour assaisonner des plats savoureux.

Un fond, en revanche, est fabriqué uniquement à base d'os et éventuellement de légumes. La cuisson prolongée d'un fond, l'on parle alors de réduction, peut durer plusieurs heures. Il en résulte une saveur plus intense, les fonds conviennent donc parfaitement comme base de sauces relevées.

Goulasch viennois aux pommes de terre

pour 4 personnes

Ingédients

| | |
|-----------|--|
| 600 g | ragoût de bœuf suisse |
| 600 g | oignons |
| 1 | gousse d'ail |
| 1 cs | huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL* |
| | sel |
| 2 cs | purée de tomates |
| 2 cs | paprika doux |
| 1 cc | paprika fort |
| 1 cc | cumin |
| 1 cc | marjolaine séchée |
| 2 dl | vin rouge |
| 1 l | bouillon de bœuf |
| 500 g | pommes de terre à chair ferme |
| 1 bouquet | persil plat |
| 200 g | demi-crème acidulée poivre noir du moulin |

* 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 et la couper en cubes de 1,5 cm.
- 2 | Peler et hacher l'oignon et l'ail.
- 3 | Chauffer fortement l'huile dans une cocotte. Y faire revenir les cubes de viande, éventuellement en deux portions selon la taille de la cocotte. Retirer la viande et la déposer sur une assiette. Ajouter les oignons et l'ail au fond de cuisson, saler et faire revenir pendant 5 minutes. Ajouter la purée de tomates, les deux sortes de paprika, le cumin, la marjolaine et le vin rouge. Porter à ébullition. Ajouter la viande et le bouillon, couvrir et laisser mijoter le tout pendant environ 150 minutes.
- 4 | Peler et couper les pommes de terre en dés de 1,5 cm. Lorsque la viande est presque tendre après deux bonnes heures, les ajouter et les faire cuire avec le goulasch.
- 5 | Hacher le persil. Lisser la demi-crème acidulée.
- 6 | Saler et poivrer le goulasch avant de le servir. Dresser la soupe dans des assiettes creuses, parsemer de persil, surmonter d'un peu de crème acidulée et saupoudrer d'un peu de paprika en poudre selon les goûts.

Conseil

Les restes de goulasch se conservent 3 à 4 jours au réfrigérateur ou peuvent très bien être congelés.



 **Préparation**
90 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
437 kcal | 38 g de protéines
14 g de lipides | 29 g de glucides

8 *bon Appétit*

Vindaloo de porc et épinards

pour 4 personnes

Ingédients

| | |
|-----------|--|
| 800 g | ragoût de porc suisse |
| 4 | gousses d'ail |
| 40 g | gingembre |
| 2 | piments |
| 10 | grains de poivre noir |
| 1 cs | graines de coriandre |
| 1 cs | cumin |
| 2 cs | sucré roux |
| 1 cs | curry en poudre |
| ½ dl | jus de citron |
| 2 cs | purée de tomates |
| 150 g | oignons |
| 2 cs | huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL* |
| 230 g | tomates pelées hachées |
| 8 dl | bouillon de bœuf |
| 1 bâton | cannelle |
| 1 | concombre |
| ½ bouquet | coriandre |
| 180 g | yogourt grec nature sel |
| 200 g | riz basmati |
| 400 g | épinards surgelés, décongelés |

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

Préparation

1 | Peler l'ail et le couper en lamelles. Peler le gingembre et le râper finement. Couper les piments en rondelles.

2 | Dans un mortier, écraser finement ensemble le poivre, la coriandre, le cumin et le sucre. Ajouter l'ail, le gingembre et le piment et broyer le tout en une pâte. Ajouter en dernier la poudre de curry, le jus de citron et le concentré de tomates. Mélanger la pâte à la viande et laisser mariner à couvert pendant 1 heure.

3 | Peler et hacher les oignons.


4 | Chauffer l'huile à feu vif dans une poêle et y faire revenir les oignons. Ajouter la viande avec la marinade et faire revenir le tout. Ajouter les tomates pelées, le bouillon ainsi que le bâton de cannelle et laisser mijoter le tout à couvert pendant 90-120 minutes jusqu'à ce que la viande soit tendre.

5 | Laver le concombre, le couper en deux dans le sens de la longueur et l'épépiner. Râper finement le concombre. Hacher la coriandre et la mélanger avec le concombre et le yogourt. Saler la sauce.

6 | Cuire le riz dans de l'eau légèrement salée jusqu'à ce qu'il soit al dente. Égoutter et garder au chaud dans la casserole.

7 | Saler la viande. Essorer légèrement les épinards, les incorporer et faire chauffer à nouveau le tout. Dresser le vindaloo avec le riz et la sauce au concombre et au yogourt et servir.

 **Préparation**
90 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
664 kcal | 54 g de protéines
22 g de lipides | 60 g de glucides

Trop épicé?

Pour les personnes qui préfèrent un plat moins épicé, il suffit d'enlever les graines du piment ou d'en réduire la quantité. Ou de ne pas en mettre du tout.

Soupe à l'orge avec bouilli et lardons

pour 4 personnes

Ingédients

| | |
|-----------|--|
| 600 g | épaule de veau suisse |
| 500 g | os de veau suisse |
| 100 g | lardons de porc suisse |
| 2 | oignons |
| 500 g | légumes à soupe (carottes, céleri, poireau) |
| 1 cc | poivre noir en grains |
| 4 | clous de girofle |
| 2 | feuilles de laurier |
| 4 briñs | thym |
| 200 g | carottes |
| 150 g | céleri |
| 150 g | poireau |
| 150 g | champignons bruns |
| 1 cs | huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL* |
| 1,5 l | bouillon du bouilli |
| 100 g | orge perlée |
| | sel |
| 1 bouquet | ciboulette |
| 2 dl | crème |
| | poivre noir du moulin |

* Ces huilés 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 | Couper un oignon non pelé en deux et le faire revenir sur la surface coupée dans une poêle sans matière grasse. Réserver le deuxième oignon.
- 3 | Laver les légumes à soupe et les couper en gros morceaux. Mettre les légumes à soupe, l'oignon grillé, le poivre, les clous de girofle, le laurier et le thym dans une casserole avec la viande de veau et les os et recouvrir d'une grande quantité d'eau. Porter le tout à ébullition, puis laisser cuire la viande pendant environ 1 heure et demie jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Si nécessaire, écumer de temps en temps.
- 4 | Peler l'oignon restant, les carottes et le céleri. Hacher finement l'oignon, couper les carottes et le céleri en petits dés. Laver le poireau et le couper en deux puis en fines lamelles. Couper les champignons en deux ou quatre selon la taille.
- 5 | Lorsque la viande est tendre, la retirer du bouillon et la réserver. Passer le bouillon au-dessus d'un saladier.
- 6 | Chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les lardons. Ajouter les légumes préparés ainsi que les champignons et faire revenir le tout. Ajouter le bouillon et l'orge, saler et cuire la soupe à couvert pendant 20 minutes.
- 7 | Entre-temps, découper le bouilli en dés de 1 cm. Ciseler finement la ciboulette. Ajouter les deux ingrédients à la soupe avec la crème et, si nécessaire, ajouter un peu de bouillon. Donner un bouillon à la soupe, rectifier avec du sel et du poivre.

🕒 **Préparation**
90 minutes

♥ **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
623 kcal | 42 g de protéines
38 g de lipides | 27 g de glucides



Conseil

Au lieu de la viande de veau, la soupe peut aussi être préparée avec une poule à bouillir.

Sugo de poule à bouillir avec nouilles al dente

Envie de soupe?

Pour une poule au pot classique, préparer le bouillon selon les étapes 1 et 4. Après avoir passé la soupe, la dégraisser et la saler à volonté. En plus de la viande désossée, on peut affiner la soupe avec de fines lamelles de légumes et des herbes hachées.


pour 4 personnes

Ingédients

- 1 poule à bouillir suisse
- 2 oignons
- 500 g légumes à soupe (carottes, poireau, céleri)
- 1 sachet d'épices (poivre noir, clous de girofle, baies de genièvre)
- 3 feuilles de laurier
- 1 cc sel
- 2 gousses d'ail
- 150 g carottes
- 150 g céleri branche
- 1 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
- 1 cc sucre roux
- 2 cs purée de tomates
- 400 g tomates pelées hachées
- 1 dl vin blanc
- 1 cc origan séché
- 3 dl bouillon de la poule à bouillir
- sel
- poivre noir du moulin
- 400 g tagliatelles
- 1 bouquet persil ou basilic
- 1 cs beurre

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

 **Préparation**
90 minutes

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env.:
713 kcal | 48 g de protéines
25 g de lipides | 67 g de glucides

Préparation

- 1 | Rincer la poule à bouillir à l'eau froide. Couper un oignon non pelé en deux. Laver les légumes à soupe et les couper en gros morceaux. Mettre la poule à bouillir dans une grande casserole ou une cocotte-minute et ajouter l'oignon, les légumes, le sachet d'épices, les feuilles de laurier et le sel, recouvrir d'eau à hauteur et porter à ébullition. Cuire la poule à bouillir jusqu'à tendreté, env. 3 heures dans la casserole ou env. 70 minutes dans la cocotte-minute.
- 2 | Éplucher et hacher l'ail et le deuxième oignon. Éplucher les carottes, effiler le céleri branche et les couper en petits dés.
- 3 | Chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir l'ail, l'oignon, les carottes et le céleri branche. Ajouter le sucre et faire revenir rapidement. Ajouter la purée de tomates et poursuivre la cuisson quelques instants. Ajouter les tomates pelées, le vin blanc et l'origan, couvrir et laisser mijoter 20 minutes à feu doux.
- 4 | Retirer la poule à bouillir de la casserole, passer le bouillon (voir conseil). Retirer la peau, détacher la chair des os et la hacher moyennement finement. Ajouter la viande et le bouillon à la sauce tomate, saler et poivrer. Laisser mijoter encore env. 10 minutes.
- 5 | Cuire les pâtes al dente dans un grand volume d'eau salée. Entre-temps, hacher grossièrement le persil ou le basilic et l'ajouter au sugo. Égoutter les tagliatelles et les tourner dans le beurre. Servir les pâtes avec le sugo de poule à bouillir.



Duo de cornettes et hachis

Un véritable classique suisse: des cornettes à la viande hachée. Pour un savoureux début d'année, demandez un paquet de cornettes Bschüssig gratuit à l'achat de 500 g de viande hachée suisse dans votre boucherie.

Bon appétit!



Notre cadeau de janvier

Disponible dans de nombreuses boucheries UPSV, jusqu'à épuisement du stock.



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: 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