

Février 2010

Bon Appétit.

Facilement au point d'ébullition

Bons conseils et recettes délicieuses
à base de viande suisse

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

De précieux
conseils pour
des recettes de
bouilli réussies!

Page 4

Suisse. Naturellement.



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Suisse. Naturellement.



POLYCONSULT

*Un grand
cru suisse.*



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Au revoir, graisse hivernale!

Chère lectrice, cher lecteur,

Lorsque les ingrédients sont bons, la nourriture elle-même est également nettement meilleure. C'est pourquoi je choisis en priorité la viande suisse pour mes clients. Pour mon entreprise, la grande qualité a toujours été un principe que je cautionne personnellement en mon nom. Mais je parle aussi au nom de tous mes collègues dans les boucheries de Suisse. Comme moi, fournir à leurs clients de la marchandise de premier choix, des spécialités et de bons conseils, est un principe de vie.

Dans ce livret, j'aimerais vous donner envie de préparer une viande qui est un peu tombée dans l'oubli: le bouilli. A tort, car il existe une multitude de délicieuses recettes qui figuraient déjà dans les livres de cuisine de nos grands-mères et qui sont aujourd'hui redécouvertes et affinées. J'en ai réuni quelques-unes à votre intention dans ce livret.

Le mieux est d'oublier tous les préjugés que vous pourriez avoir sur le bouilli. Bien préparé, c'est un morceau tendre et très goûteux. Et une fois dans la casserole, il cuit tout seul et vous laisse le temps de faire autre chose. Vous ne devez tenir compte que de quelques règles simples, que je vous expose volontiers sur les pages suivantes.

Pauvre en graisses, le bouilli est parfait pour le printemps qui approche. Car finalement, on voudra bientôt faire bonne figure au soleil.

Je vous souhaite donc pour cela un «bon appétit!»



Christoph Jenzer, boucher à Arlesheim, vous accompagne au fil de ce numéro.



Réussir la cuisson à l'eau

Tous les modes de préparation de la viande requièrent un traitement approprié. C'est lui qui met en valeur le plaisir suprême que peut procurer la bonne viande suisse. Cela s'applique tout particulièrement au bouilli, qui peut être un véritable succès si l'on respecte quelques règles simples.

Sur la dernière page, j'ai pour vous deux autres conseils importants concernant les appareils permettant de cuisiner le bouilli. Vous serez étonné(e) de voir à quel point cela facilite la préparation.

Suffisamment longtemps et pas trop chaud

Laissez au bouilli le temps de cuire. Recouvert de liquide, il ne devrait en général pas rester moins de deux heures dans la poêle. Néanmoins, le bouillon ne doit jamais arriver à ébullition et l'eau ne doit «frémir» que très légèrement.

Pour vous, le long temps de cuisson ne présente aucun inconvénient, car la préparation est rapide et le morceau de viande cuit ensuite tout seul pour devenir tendre à souhait.

L'utilité du four

La plaque chauffante peut parfaitement être remplacée par le four, car vous pouvez régler la température de ce dernier. La chaleur idéale est d'environ 120-140° C pour un four à air chaud. En jetant un rapide coup d'œil sous le couvercle, vous pouvez vite savoir à quelle température vous devez régler votre four.

Attention: le four chaud peut endommager les parties en plastique se trouvant sur les poêles!



Couper correctement

La règle de base consiste à toujours couper la viande perpendiculairement aux fibres. Pour cela, utilisez un couteau bien aiguisé et sans dents.



Pratique et varié

Vous pouvez sans problème faire réchauffer le bouilli et le servir ainsi à plusieurs repas. Dans le réfrigérateur, il garde sa fraîcheur jusqu'à trois jours. Toutefois, vous devez absolument veiller à ce que la viande soit entièrement recouverte de bouillon.

De nombreux morceaux de viande conviennent pour la cuisson à l'eau, donnant ainsi accès à un large éventail de délicieuses recettes. Votre boucher vous conseillera volontiers dans votre choix.

L'éloge de l'os à moelle

Concernant le bouilli, le bouillon ne serait pas authentique sans l'os à moelle. Cela donne à l'ensemble un goût encore meilleur et vous pouvez sans hésitation déguster la délicieuse moelle. Votre boucher vous en fera volontiers cadeau.



Pot-au-feu de bœuf aux courges, carottes, lard et chou frisé

Ingrédients pour 4 personnes | Préparation env. 35 min., temps de cuisson env. 2½ h

INGRÉDIENTS

- 1 kg de bouilli de bœuf suisse maigre (p. ex. palette)
- 1 oignon
- 300 g de courges
- 2 grosses carottes
- 1 petit chou frisé
- 10 grains de poivre noir
- 2 feuilles de laurier
- 1 ou 2 clous de girofle
- Sel
- 150 g de lard persillé (un morceau entier)
- ½ bouquet de persil

PRÉPARATION


1 | Plonger le bouilli dans de l'eau, couvrir et porter à ébullition. Sortir la viande, la passer sous l'eau froide et l'essuyer. Couper l'oignon en deux et le faire griller dans une poêle non graissée, face coupée au fond. Peler les courges et les carottes puis les couper grossièrement en morceaux. Nettoyer le chou et le couper en lanières (ôter le trognon).

2 | Dans une casserole remplie d'eau froide, plonger le bouilli, le poivre en grains, les feuilles de laurier, les clous de girofle et un peu de sel, et porter lentement à ébullition. Laisser mijoter ensuite 2½ heures environ à feu moyen, jusqu'à ce que la viande soit tendre. Ecumer si nécessaire. 45 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les légumes préparés et le lard, et laisser cuire.

3 | Sortir la viande et le lard du bouillon et les couper en tranches. Servir avec les légumes et une partie du bouillon. Décorer avec le persil.



Richesse plutôt que graisse.



La viande est une composante importante d'une alimentation équilibrée parce que notre organisme ne peut renoncer à un grand nombre des nutriments qu'elle contient. En ce qui concerne le gras, la viande couvre cependant encore 20 % de notre consommation quotidienne.

Suisse. Naturellement.



Un bon morceau de viande nécessite certes un peu de graisse, car celle-ci contribue largement à donner du goût. Mais généralement, la teneur en graisses de la viande de muscle est beaucoup moins importante que ce que l'on prétend. Les progrès réalisés aux niveaux de l'élevage et de l'affouragement des animaux, ainsi que la découpe maigre habituellement mise en œuvre chez nous, ont permis ces dernières décennies de rendre la viande beaucoup plus pauvre en graisses. Le Rapport suisse sur l'alimentation constate que la part de la viande et des produits carnés dans l'ensemble de la consommation de graisses est aujourd'hui inférieure à 20 %.

De nombreux morceaux de viande sont même exceptionnellement pauvres en graisses. Par exemple, une escalope de dinde en contient 1,1 %, et un émincé de veau, 1,9 %. Même le filet de porc ne renferme que 5,1 % de graisse.

Recommandation: chaque jour en quantité suffisante

Quiconque veut donc se nourrir facilement et en toute connaissance de cause ne doit pas se priver de viande suisse. Les produits riches en protéines apportent en effet une contribution significative à un schéma d'alimentation équilibrée. L'organisme est approvisionné en acides aminés, oligoéléments, vitamines et acides gras vitaux.

La quantité suffisante selon la Société Suisse de Nutrition est une portion de viande, de

poisson, d'œufs ou d'une autre source de protéines chaque jour. Le mieux est d'alterner les produits, ce qu'il est déjà possible de faire avec les viandes: une fois du bœuf, une fois du porc, une fois de la volaille ...

Riche en fer et en vitamines

Les oligoéléments et les vitamines sont indispensables pour l'organisme et quelques-uns d'entre eux sont particulièrement abondants dans la viande. Voici trois exemples:

- les oligoéléments fer et zinc. L'organisme les assimile le mieux par le biais de la viande;
- les vitamines B₁, B₂, B₆ et B₁₂. La cobalamine (B₁₂) participe à la formation des globules rouges et est présente presque exclusivement dans les produits d'origine animale;
- les vitamines A, D, E et K sont présentes en grandes quantités uniquement dans les abats.

Saine, équilibrée et pauvre en graisses

Variété et équilibre des proportions sont les mots d'ordre d'une alimentation saine.

Selon la pyramide alimentaire suisse, la bonne répartition est celle-ci: 50 % de glucides, 30 % de graisses et 10 à 20 % de protéines.

Bien entendu, il ne faut pas stocker plus de calories que ce que l'on consomme. 30 minutes d'exercice physique chaque jour sont d'une aide précieuse pour cela. Et celles et ceux qui souhaitent vraiment faire attention au gras en ce printemps ne doivent pas renoncer à la viande suisse, mais plutôt à la sauce qui l'accompagne.



VIANDE SUISSE

Tout le reste n'est que garniture.

Bon Appétit. 9



Bouilli de veau

tranché à froid, au zeste de citron, aux câpres et au raifort

Ingrédients pour 4 personnes | Préparation env. 25 min., temps de cuisson 45 min.
et le temps de refroidissement

INGRÉDIENTS



600 g de bouilli de veau suisse
(p. ex. longe)
Sel
6 grains de poivre
1 oignon
1 grosse carotte
1 citron non traité
1 morceau de raifort
de la taille d'une noix
1 cs de câpres
2-3 cs d'huile d'olive
Gros sel de mer
Poivre du moulin
1 cs de cresson
6-8 grosses tranches de pain
cuit au feu de bois
Beurre

PRÉPARATION

- 1** | Porter à ébullition env. 1,5 litre d'eau. Y plonger le bouilli, le sel, le poivre en grains, l'oignon pelé et la carotte. Faire cuire 45 minutes à feu moyen. Retirer la poêle du feu et laisser la viande refroidir dans le bouillon.
- 2** | Passer le citron sous l'eau chaude, l'essuyer et râper finement la peau sur une râpe de cuisine. Peler le raifort et le râper finement également. Hacher grossièrement les câpres. Mélanger le tout avec l'huile d'olive et quelques gouttes de jus de citron, puis assaisonner avec le gros sel et le poivre. Incorporer enfin le cresson et mélanger.
- 3** | Couper le bouilli en tranches fines. Beurrer des tranches de pain, disposer sur chacune des tranches de bouilli, verser la marinade et servir aussitôt.

Bouilli de bœuf

à la vinaigrette aux fines herbes chaude, légumes, lentilles et vinaigre balsamique

Ingrédients pour 4 personnes | Préparation env. 35 min., temps de cuisson env. 2½ h

INGRÉDIENTS

200 g	de lentilles vertes (à faire ramollir toute une nuit dans de l'eau froide!)
1 kg	de bouilli de bœuf suisse (p. ex. palette)
1	oignon Sel
6-8	grains de poivre
1	feuille de laurier
150 g	de poireau
1	carotte
100 g	de céleri
20 g	de beurre
2-3 cs	de vinaigre balsamique Poivre du moulin Sucre
Env. 1 cs	d'huile d'olive
½	bouquet de persil
½	bouquet de ciboulette



PRÉPARATION

1 | Plonger le bouilli dans de l'eau froide, couvrir et porter lentement à ébullition. Ecumer soigneusement à l'aide d'une écumoire, ajouter l'oignon, le sel, le poivre en grains et le laurier, et faire cuire à feu moyen pendant env. 2½ heures jusqu'à ce que la viande soit tendre.

2 | Nettoyer les légumes et les couper en petits dés. Egoutter les lentilles ramollies et les rincer. Faire revenir les légumes dans le beurre, ajouter les lentilles et recouvrir à peine avec du bouillon. Faire cuire pendant env. 10-12 minutes. Faire éventuellement le complément de bouillon. Le liquide doit être presque totalement absorbé. Assaisonner légumes et lentilles avec le vinaigre balsamique, le poivre, le sel, une pincée de sucre et un peu d'huile d'olive. Couper finement le persil et la ciboulette, incorporer à la préparation et mélanger.

3 | Couper le bouilli en tranches fines et servir avec les légumes et les lentilles.

Conseil

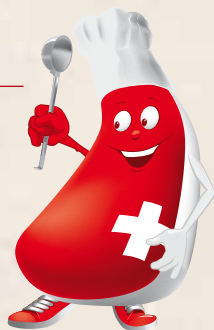
Le reste de bouillon peut être utilisé pour la recette enfants page 14.





Soupe aux lettres aux fines lanières de légumes

Ingrédients pour 4 enfants | Préparation env. 25 min.,
temps de cuisson env. 1½ h



INGRÉDIENTS



- 500 g de bouilli de bœuf suisse
(p. ex. grumeau)
Sel
- 4 grains de poivre
- 1 oignon
- 2 carottes
- 150 g de céleri
- 1 petit poireau
- 80 g de pâtes en forme de lettres

PRÉPARATION

- 1** | Plonger le bouilli dans de l'eau froide, couvrir et porter lentement à ébullition. Ecuimer soigneusement à l'aide d'une écumoire. Couper l'oignon en deux, et couper grossièrement en morceaux 1 carotte et le céleri. Ajouter du sel et le poivre en grains dans le liquide et faire cuire à feu moyen pendant env. 1½ heures jusqu'à ce que la viande soit tendre.
- 2** | Pendant ce temps, peler l'autre carotte, nettoyer le poireau et couper les deux légumes en fines lanières. Sortir la viande du bouillon et la couper en dés. Passer le bouillon au tamis fin et faire chauffer à nouveau.
- 3** | Verser les pâtes dans le bouillon légèrement bouillant et laisser cuire. Ajouter les lanières de légumes dans le bouillon brûlant et laisser cuire quelques instants. Replonger la viande dans le bouillon, faire chauffer quelques instants et servir aussitôt.

Simplifiez-vous la tâche.

Les cuisiniers professionnels se simplifient la tâche en travaillant avec l'appareil approprié. Je vous donne ici deux conseils qui vous permettront à vous aussi de travailler comme un(e) professionnel(le).

Choix de la poêle

On peut en principe faire bouillir de la viande dans n'importe quelle poêle, l'essentiel étant que la viande soit bien recouverte par le liquide. Les cocottes en fonte sont toutefois particulièrement appropriées. L'épais matériau absorbe bien la chaleur et la répartit de manière très régulière. Les marmites se trouvent facilement dans les grands magasins et les commerces spécialisés.

Seul le tranchant compte

Dans la mesure où il n'est pas denté, tout grand couteau est idéal pour couper le bouilli. Des modèles magnifiques et chers existent,

mais ce n'est pas un critère décisif. Car ce n'est que lorsqu'ils sont neufs que tous les couteaux sont bien aiguisés. C'est pourquoi le principe suivant s'applique: affûtez régulièrement votre lame et vous serez étonné(e) du résultat! Plus le couteau est aiguisé, plus la viande peut ensuite être coupée finement.

Pour l'affûtage, de petits appareils simples et très pratiques sont disponibles à la vente. Ils sont bon marché et disponibles dans les commerces spécialisés.



.....
Votre boucherie: