

Mai/Juin 2014

Bon Appétit.

La meilleure des mères
mérite d'être gâtée!

Pour la fête des Mères, ces recettes sont
un jeu d'enfant

Avec
concours de
coloriage!



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



**Viande
Suisse**

Tout le reste n'est que garniture.

Suisse. Naturellement.



*Notre idée de cadeau
pour la fête des Mères.*



Tout le reste n'est que garniture.

Notre façon de dire «merci» aux mamans

Chers pères, chers enfants,

Tout au long de l'année, nos épouses et nos mères nous entourent de leurs soins attentifs. Nous aurons bientôt la meilleure occasion d'endosser pour une fois leur rôle et, pour la fête des Mères, de nous charger de la cuisine.

Pour un père, se retrouver aux fourneaux avec les enfants afin de préparer un repas de fête est un événement exceptionnel. Mais pas de panique! Ce n'est pas compliqué, même pour les moins expérimentés. Il suffit de se faire aider par son maître-boucher: nous sommes là pour vous conseiller et pouvons préparer de nombreuses choses pour vous.

Un véritable repas de fête ne peut faire l'impasse sur la viande suisse, dont l'excellente qualité est gage de plaisir des papilles. Découvrez avec quelle facilité vous allez réussir votre repas de fête grâce à une bonne préparation et à des ingrédients de qualité. Par exemple avec les recettes que vous trouverez dans ce numéro de «bon Appétit», créées spécialement à l'intention des pères et des enfants.

Je souhaite à toute votre famille
un «bon appétit»!



Eric Leuba,
boucher-charcutier
et père de famille
à Yverdon-les-Bains





Les pères et les enfants aux fourneaux!

Vous avez prévu de cuisiner ensemble pour la fête des Mères? Voici les conseils indispensables pour les papas peu expérimentés en cuisine.

Le choix des recettes

Nous, les bouchers-charcutiers, sommes d'entrée de jeu à vos côtés. Dès le choix des recettes, nous vous indiquons les plus faciles à réaliser, y compris par des enfants! Ce numéro de «bon Appétit» vous en fournit plusieurs exemples.

Les courses

Emmenez vos enfants à la boucherie, et faire les courses deviendra un événement – avec une rondelle de saucisse en point d'orgue!

Le choix de la viande

Le poulet, le rôti d'épaule, le filet de veau et les couronnes de côtelettes de porc se prêtent particulièrement bien à l'élaboration d'un repas de fête en famille.

La préparation

Nous préparons la viande pour que vous n'ayez plus qu'à la faire cuire – et fournissons même les conseils de cuisson. Par ailleurs, vous trouverez dans la plupart des boucheries un grand choix de garnitures et d'ingrédients tels que nouilles, sauces, condiments, etc.



Quand on cuisine avec des enfants

Les enfants peuvent participer à de nombreuses tâches à leur portée:

- dresser et décorer la table;
- préparer et couper la salade ou les légumes;
- mélanger, assaisonner;
- décorer plats et assiettes.

Et bien sûr, il faut que les enfants puissent goûter et re-goûter pour vérifier si ce qui se prépare est vraiment bon. En revanche, vous vous réserverez la préparation de la viande et le maniement des ustensiles pesants.

Le plan B

Pour la fête des Mères, un brunch prolongé constitue une alternative attrayante au repas de midi. Votre boucher-charcutier vous préparera un plateau de charcuteries froides prêt à servir.

Retrouvez d'autres recettes familiales savoureuses à base de viande suisse sur le site bonappetit.ch



Filet mignon de porc en croûte de pâte à strudel fourrée au basilic

Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 40 min



INGRÉDIENTS

- 1 filet mignon de porc suisse (d'env. 450 g)
- 2 cs d'huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
Sel, poivre
- 1 bouquet basilic
- 200 g chair à saucisse
Paprika doux en poudre
- 1 paquet pâte à strudel (= 4 feuilles de pâte)
- 1 jaune d'œuf

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

PRÉPARATION

1 | Saisir le filet mignon 3 à 4 minutes de tous côtés, saler, poivrer et réserver. Couper

finement le basilic, le mélanger avec la chair à saucisse et assaisonner de poivre et de paprika.

2 | Séparer les feuilles de pâte à strudel et en réserver une. Superposer les trois autres feuilles et étaler la chair à saucisse sur la feuille supérieure. Laisser 1 cm de libre sur les bords.

3 | Déposer le filet mignon au centre de la pâte et plier de façon à former un petit paquet. Le déposer sur une tôle recouverte de papier-cuisson, soudure vers le bas, et badigeonner de jaune d'œuf.

4 | Sur la feuille de pâte réservée, détailler des cœurs à l'emporte-pièce et les badigeonner également de jaune d'œuf.

5 | Faire cuire le petit paquet contenant le filet mignon entre 20 et 25 minutes au four préchauffé à 180 degrés. Enfourner les cœurs de pâte cinq minutes avant la fin de la cuisson.

6 | Trancher le filet mignon de porc, décorer avec les cœurs de pâte et servir.

Accompagner de chou Romanesco revenu dans du beurre et de tagliatelles.



1 PORTION CONTIENT ENV.:

430 kcal | 35 g de protéines

24 g de graisse | 19 g de glucides

(sans chou Romanesco ni tagliatelles)



Pour une alimentation familiale équilibrée

Lorsque l'on a eu une alimentation équilibrée dans son enfance, on en bénéficie toute sa vie. Or, il suffit pour cela de quelques règles simples et de quelques ingrédients de qualité.



Suisse. Naturellement.



Au cours des premières années de leur vie, les enfants prennent des habitudes alimentaires qu'ils garderont longtemps. C'est pourquoi il est important de veiller à nourrir sa famille de façon équilibrée et variée.

La bonne combinaison

Afin de rester performants et en bonne santé, tous les êtres humains ont besoin d'une grande variété de nutriments. Les enfants doivent en outre grandir et se développer de façon optimale. C'est pourquoi une alimentation équilibrée est particulièrement importante pour eux.

Parmi les aliments à consommer quotidiennement, il y a l'eau ou la tisane (non sucrée), les fruits, les légumes et les produits à base de céréales complètes. En outre, trois portions de lait ou de produits laitiers, ainsi qu'une portion supplémentaire d'un aliment riche en protéines: viande, volaille, poisson, œufs, etc. Les aliments sucrés et les produits industriels fortement transformés ne doivent en revanche être consommés qu'occasionnellement et en petites quantités.

La viande: un élément incontournable

La viande constitue une source importante de protéines de grande qualité nutritionnelle. Les enfants ont tout particulièrement besoin de protéines pour grandir et se développer. Mais la viande fournit également des minéraux et des vitamines. Elle présente notamment une composition idéale en fer et en zinc, ainsi qu'en vitamines B₁, B₂ ou B₁₂. Ces nutriments jouent tous un rôle important dans le métabolisme, par exemple dans la fabrication du sang.

La viande fraîche maigre convient particulièrement bien à une alimentation saine, car elle contient beaucoup de nutriments de grande valeur mais peu de graisse. Chaque espèce animale fournit ce type de viande – par exemple la viande de poulet sans la peau, les escalopes, la viande maigre à bouillir ou à braiser, ou encore la viande séchée.

Outre de la viande, un repas équilibré doit contenir des légumes ou une salade, ainsi que des féculents – pâtes, pommes de terre, riz ou pain. En revanche, attention à ne pas abuser des sauces, (hélas) souvent grasses.

Plus d'infos sur le thème de l'alimentation équilibrée sur: bonappetit.ch



Tout le reste n'est que garniture.

Bon Appétit. 9



Poulet

à la crème au paprika et au citron

Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 60 min

INGRÉDIENTS



- 1 poulet suisse d'env. 1,2 kg.
Demander au boucher de le couper en deux et de retirer l'os du dos (sur commande)
Sel et poivre du moulin
- 2 dl vin blanc sec
- 2 branches romarin
- 1 citron bio
- 2,5 dl crème
- 1 cc paprika en poudre doux

PRÉPARATION

- 1** | Déposer les moitiés de poulet dans un plat résistant au feu, saler et poivrer. Arroser de vin blanc et parsemer de romarin. Enfourner au four préchauffé et faire cuire à 180 degrés.
- 2** | Pendant ce temps, laver les citrons, râper finement le zeste et presser le jus. Faire chauffer la crème et la mélanger vigoureusement avec le paprika en poudre. Ajouter le jus et le zeste de citron, et verser le tout sur le poulet après env. 25 minutes.
- 3** | Au bout d'env. 45 minutes, sortir du four le poulet qui doit avoir doré. Le couper en morceaux et servir avec la sauce à la crème au paprika et au citron.

Accompagner de carottes Vichy et de pommes de terre jeunes.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

600 kcal | 44 g de protéines

45 g de graisse | 4 g de glucides

(sans carottes Vichy ni pommes de terre)

Hamburger à la viande de veau

et à la sauce yaourt et miel

Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 40 min

INGRÉDIENTS



600 g	viande de veau suisse hachée
	Sel et poivre du moulin
1-2 cc	moutarde
2	cœurs
2	grosses carottes
1	chou-rave
200 g	yaourt nature
2 cc	miel liquide
2 cs	resson
2 cs	beurre à rôtir
4	petits pains à hamburger
2 brins	persil

PRÉPARATION

1 | Mélanger vigoureusement la viande de veau avec du sel, du poivre, la moutarde et les œufs. Détailler dans la préparation quatre cœurs de la taille de petits pains (idéalement à l'aide d'un emporte-pièce). Réserver au frais.

2 | Parer les carottes et le chou-rave puis les couper en rondelles ou tranches d'env. 0,5 cm (les carottes dans le sens de la longueur). Détailler dans chaque morceau un petit cœur à l'aide d'un petit emporte-pièce. Mélanger le yaourt, le miel et le cresson, et poivrer légèrement.

3 | Saisir les cœurs de viande hachée des deux côtés dans le beurre à rôtir bien chaud à feu moyen pendant 5 à 6 minutes. Sortir la viande et réserver au chaud. Faire revenir les petits cœurs de légumes dans le beurre à rôtir pendant 3 à 4 minutes. Faire griller les petits pains à hamburger.

4 | Les garnir avec les ingrédients, décorer avec un peu de persil et servir.

Accompagner d'une salade.

1 PORTION CONTIENT ENV.:

440 kcal | 42 g de protéines

16 g de graisse | 32 g de glucides
(sans salade)





D'autres recettes sur:
bonappetit.ch

Emincé de bœuf au gratin de purée de pommes de terre

Ingrédients pour 4 portions | Temps de préparation: env. 60 min

INGRÉDIENTS



600 g	émincé de bœuf suisse
2 cs	beurre à rôtir
	Sel et poivre du moulin
1	oignon
250 g	champignons bruns
70 g	beurre
120 g	petits pois
2 dl	crème
1-2 cc	jus de citron
1 paquet	purée de pommes de terre en sachet (pour 4 personnes)
	Lait
40 g	sbrinz râpé

1 PORTION CONTIENT ENV.:

750 kcal | 46 g de protéines

48 g de graisse | 32 g de glucides

PRÉPARATION

1 | Saisir l'émincé de bœuf dans le beurre à rôtir bien chaud. Saler, poivrer et faire braiser à feu doux pendant 4 à 5 minutes en remuant constamment. Sortir la viande de la poêle.

2 | Peler l'oignon et le couper en fines lamelles. Nettoyer les champignons et les couper en lamelles. Faire chauffer 30 g de beurre dans une poêle et y faire blondir les oignons. Saisir brièvement les champignons. Ajouter les petits pois et la crème, et laisser mijoter 3 à 4 minutes. Saler, poivrer, assaisonner avec le jus de citron et réserver. Préparer la purée de pommes de terre en suivant les instructions figurant sur le paquet.

3 | Beurrer légèrement un plat à gratin (d'une capacité d'env. 1,2 l). Disposer tout d'abord l'émincé de bœuf, puis ajouter les légumes à la crème. Verser la purée de pommes de terre par-dessus et lisser. Parsemer de sbrinz et disposer par-dessus le restant de beurre en petits flocons.

4 | Faire cuire entre 20 et 25 minutes au four préchauffé à 180 degrés. Sortir le plat du four, laisser reposer quelques instants et servir.

Food on Fire 2014

Barbecue chez votre boucher

Un cadeau
pour vos
grillades!

Le **24 mai 2014** aura lieu le prochain samedi «Food on Fire». Ce jour-là, de nombreuses boucheries organiseront des barbecues et proposeront des promotions. De plus, un concours permettra de gagner des prix fabuleux. Retrouvez sur www.carnasuisse.ch les endroits où l'on fêtera «Food on Fire» près de chez vous.

Venez faire la fête avec nous. Cela en vaut la peine!



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

Votre boucherie: