

L'estime réside pour une fois dans la garniture.

Bon nombre de restaurateurs font passer l'addition à leurs clients en leur offrant un petit quelque chose. Cet été, Viande Suisse et FISHERMAN'S FRIEND vous offrent un pétillant rafraîchissement: le nouveau «lcy Citrus» au goût fort.

Si vos clients aiment accompagner leur spécialité grillée p. ex. d'une sauce très épicée, vous pouvez les aider à rafraîchir ensuite leurs papilles avec Fisherman's Friend: Viande Suisse vous offre un paquet de petits échantillons de la nouvelle saveur estivale, «lcy Citrus». Les pastilles sont exemptes de sucre et ont ce «goût fort» qui fait leur réputation.

Les petites attentions rafraîchissantes qui accompagnent l'addition peuvent être commandées à l'aide du coupon en bas. Le paquet de 350 échantillons de 2 pastilles est gratuit, les frais d'envoi s'élèvent à CHF 6.90. Attention: le tirage



est limité, livraison dans la limite des stocks.

Tout droit sortie d'une bonne maison

La pastille Fisherman's Friend a été développée en 1865 par le pharmacien James Lofthouse. Alors surtout appréciée des marins, elle a été baptisée

Fisherman's Friend, «l'amie du pêcheur». Mais les pastilles au goût fort font également beaucoup d'amateurs dans nos contrées. Les Suisses sont les quatrièmes plus gros consommateurs de Fisherman's Friend dans le monde.

www.fishermansfriend.ch

INFOS GASTRONOMIQUES

VIANDE SUISSE

FOURCHETTE & COUTEAU

Restauration collective – bon marché ne doit pas rimer avec bâclé.

Les exigences posées à la restauration collective sont de plus en plus élevées, et la concurrence s'est accrue. Ici, un stand de plats à emporter ou une boulangerie, là, des hôpitaux privés qui offrent à leurs patients un service d'hôtel. Où est le juste milieu entre le gobelet et le plateau d'argent?

Certains hôpitaux, homes, cafétérias et restaurants du personnel ont compris qu'il est également judicieux de concocter de savoureux menus pour les petits budgets. Ils réalisent des choses étonnantes et anéantissent le cliché de la cantine bon marché. Ils savent que l'on peut tirer de chaque situation quelque chose d'inouï.

Connais tes clients!

C'est pour cette raison que les patients sont traités comme des clients. Pour les seniors, la nourriture doit d'autant plus être un plaisir qu'ils ont beaucoup moins l'occasion de mordre la vie à pleines dents. Attirer les jeunes est également possible, de préférence avec le fast-food. Un hamburger, par exemple, peut véritablement être équilibré: près de 45% d'hydrates de carbone, 35% de gras, 20% de protéines – pratiquement autant que les proportions recommandées par la Société Suisse de Nutrition. Tant que le bilan énergétique n'est pas détruit par les garnitures ou la préparation.

Saisir les chances

La restauration collective a des points forts qu'il faut encore encourager. Et si



Le dernier mot à ...

Thomas Bissegger

Finaliste du concours de cuisine «La Cuisine des Jeunes» 2005

Voilà un an maintenant que j'ai participé au concours de cuisine «La Cuisine des Jeunes», où j'ai terminé deuxième. La devise à l'époque était «Orient-Express», mais ce n'est pas le thème qui m'a poussé à participer, c'est le concours en lui-même. La cuisine a toujours été ma passion, je suis cuisinier «de toute mon âme». Depuis, je suis devenu membre de l'équipe nationale de cuisine junior de la Société suisse des cuisiniers. Une mission très honorable, qui demande beaucoup de travail. Nous

pouvons donner corps à nos idées en équipe, nous nous asseyons ensemble autour d'une table et multiplions les essais jusqu'à ce que le résultat soit parfait. Ce que veut dire «parfait»? Nous devons être si convaincus de notre résultat que toute l'équipe doit le trouver parfait, alors le succès devient tangible. Et il faut également être convaincu de soi-même! Je m'adresse maintenant aux jeunes cuisiniers qui sont peut-être en train de se demander s'ils doivent participer au concours de cuisine de cette année. Saisissez cette chance, peut-être s'agit-il du tremplin de votre carrière. Car ce n'est qu'en participant que l'on peut gagner!

C o u p o n

- | | | | |
|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> Je souhaite recevoir à l'avenir mon exemplaire gratuit et personnel de «Fourchette & Couteau». | <input type="checkbox"/> f | <input type="checkbox"/> a | <input type="checkbox"/> i |
| <input type="checkbox"/> Veuillez me faire parvenir les documents sur le concours de cuisine de «La Cuisine des Jeunes». | <input type="checkbox"/> f | <input type="checkbox"/> a | |
| <input type="checkbox"/> Veuillez me faire parvenir les documents d'information et d'inscription pour le 7 ^e symposium «La viande dans l'alimentation». | <input type="checkbox"/> f | <input type="checkbox"/> a | <input type="checkbox"/> i |
| <input type="checkbox"/> Veuillez me faire parvenir gratuitement le pack d'information sur le thème de la détention d'animaux. (165025)
Participation aux frais d'envoi par pack: CHF 6.90 | <input type="checkbox"/> f | <input type="checkbox"/> a | <input type="checkbox"/> i |
| <input type="checkbox"/> Veuillez me faire parvenir gratuitement un paquet d'échantillons de pastilles Fisherman's Friend. (160369)
Participation aux frais d'envoi par pack: CHF 6.90 | <input type="checkbox"/> | | |

Nom: _____ Prénom: _____

Etablissement: _____ Signature: _____

Adresse: _____

E-mail: _____ Téléphone: _____

VIANDE SUISSE

Veillez cocher la case correspondante. Découpez ou copiez le coupon, remplissez-le et envoyez le tout à «Fourchette & Couteau», case postale, 3000 Berne 23, ou envoyez-nous un fax au 031 370 02 02 ou un e-mail à l'adresse gastronomie@proviande.ch.

Tout le reste n'est que garniture.

nécessaire, en faisant intervenir des spécialistes de l'extérieur.

- Les menus délicieux et équilibrés composés avec des ingrédients régionaux ne sont pas l'apanage des seuls gourmets. Les menus fit@work en sont un bon exemple (voir pages 3 et 5).
- Les grands établissements de restauration collective sont intéressants pour les fournisseurs locaux. On peut se procurer de la marchandise fraîche à proximité.
- Fraîcheur et variété comptent justement pour les personnes qui mangent tous les jours au même endroit. Contrairement aux plats à emporter, le restaurant a plus de possibilités de créer la surprise.
- En général, les ventes se planifient mieux que dans les petits restaurants. Il devient alors possible de tester de nouveaux concepts: buffets à thème, semaines spéciales, Fingerfood...
- L'atmosphère peut souvent être améliorée avec des moyens relativement simples, tout en tenant compte de la

composition de la clientèle. Par exemple avec des coins calmes pour les discussions de travail ou un espace réservé à un repas convivial.

- Et dans les gros établissements comme partout, il ne faut jamais oublier ceci: l'amabilité ne coûte rien.
- Pour finir, une bonne gastronomie favorise l'ambiance de l'établissement dans son ensemble et par là, le soutien de la direction.

Avancer avec une bonne équipe

Quiconque voit la restauration collective uniquement comme une absolue nécessité se trompe réellement. On demande plutôt une bonne planification, un perfectionnement et une équipe motivée. Un bon exemple: Marcel Müller, cuisinier à l'Hôpital de l'île, a participé l'an dernier au concours de cuisine de «La Cuisine des Jeunes» avec le soutien de son chef – et il a gagné (voir «Fourchette & Couteau» 5/2005). Ceci prouve que la cuisine collective est capable d'une grande qualité. Pas étonnant alors que le Best of

Swiss Gastro Award comprend une catégorie «Business & Care». Ceci ne peut être que positif. La motivation et l'envie d'essayer des choses nouvelles ont dans tous les cas des répercussions favorables.



Tout le reste n'est que garniture.

Normalement, les mots «cantine», «cafétéria» ou «restaurant du personnel» n'ont de consonance positive que pour une minorité. Ils se ressembleraient tous et attireraient par leur coût. Mais cela n'est pas tout à fait vrai: la nourriture de la restauration collective peut être on ne peut plus savoureuse. Elle assure des patients satisfaits, des collaboratrices et des collaborateurs motivés, et des étudiants attentifs. La recette qui accompagne ce succès est

mûrement réfléchi – variée, surprenante et saine. Cette nourriture renonce aux calories superflues et à ce «prêt à l'emploi» qui gagne du terrain. Soudain, la seule question à se poser concerne l'état de fraîcheur des ingrédients et leur provenance. Et il est important de savoir quel morceau de viande tendre mettre dans l'assiette. C'est ce qui fait la différence. Tout le reste n'est que garniture.

Viande Suisse

Portrait

Restaurant daylis PostFinance, Berne

Le restaurant du personnel de la PostFinance est un gros établissement, ouvert également aux personnes extérieures et qui sert en moyenne entre 550 et 600 repas chaque midi. Outre le plat du jour, l'offre quotidienne comprend un menu végétarien, une spécialité grillée, ainsi qu'un menu fit@work trois fois par semaine 100% viande suisse. 18 employés de la SV (Suisse) SA veillent sur la fraîcheur des plats et le fonctionnement sans faille du «daylis». SV Suisse est numéro 1 de la restauration collective en Suisse (voir page 5) – et elle gère les restaurants du personnel de la Poste depuis 1950.



Les aubergistes: Franziska Abbühl et Marco Lauber

La directrice du restaurant s'appelle Franziska Abbühl. Depuis sa formation en service et en hôtellerie, elle n'a cessé de se perfectionner. Elle travaille pour la SV Suisse depuis 6 ans et dirige le «daylis» depuis 2004, soutenue en cela par le chef de cuisine Marco Lauber. Ce dernier apporte ses expériences de Suisse alémanique et de Suisse romande, ainsi que de Malte et du Sri Lanka. Le duo a une parfaite conscience de la qualité et mise sur les denrées alimentaires fraîches et la variété. Des arguments décisifs, car de nombreux clients mangent cinq fois par semaine au «daylis». Leur feedback est positif en conséquence.



Franziska Abbühl et Marco Lauber vous recommandent: salade à feuilles et poulet au citron vert avec riz.



Salade à feuilles et poulet au citron vert avec riz



Ingrédients (pour 10 personnes)

Salade à feuilles

0,50 dl vinaigre
0,75 dl huile de colza suisse
1,25 dl bouillon de légumes dégraissé
sel, poivre
400 g salade à feuilles, p. ex. laitue pommée

Poulet au citron vert avec riz

1 kg emincé de poulet
sel, poivre
0,25 dl huile de colza suisse*

Sauce

6 dl bouillon de légumes dégraissé
2 citrons verts pour le zeste
1 dl jus de citron vert
10 g curry en poudre
25 g gingembre frais finement haché
25 g maïzena
250 g pommes pelées et finement râpées
sel, poivre

500 g petits pois mange-tout
600 g carottes taillées en julienne
150 g oignons nouveaux, les bulbes coupés en lanières, le vert coupé en rondelles
500 g riz parboiled

* Si l'on utilise davantage d'huile, vider le fond du plat après la cuisson.

Préparation

Salade à feuilles: mélanger le vinaigre, l'huile de colza et le bouillon, et assaisonner. Mélanger les feuilles de salade avec la sauce.

Poulet au citron vert et riz: assaisonner la viande et faire cuire à feu moyen dans l'huile de colza. Faire bien cuire le riz.

Sauce: porter à ébullition tous les ingrédients de la sauce et assaisonner. Faire cuire au cuiseur-vapeur les petits pois mange-tout, les carottes et les lanières d'oignons.

Présentation: mélanger la viande et les légumes avec la sauce et parsemer de vert d'oignon. Dresser la préparation à la viande avec le riz.

1 portion contient env.:

1923 kJ/460 kcal, 30 g de protéines, 12 g de gras, 55 g d'hydrates de carbone, 7 g de fibres
Par portion: env. 65 g de salade, env. 250 g de poulet avec légumes, env. 110 g de riz

Coût par personne: env. CHF 3.50

Au travail avec la bonne dose d'énergie

La tendance à une alimentation saine n'épargne pas non plus les cuisines collectives. Avec le projet fit@work, les menus légers et équilibrés envahissent les restaurants du personnel. Pour le plus grand plaisir des employés. Et qui se nourrit sainement, travaille plus activement.

manger chaque jour sur son lieu de travail une nourriture à la fois équilibrée et goûteuse, trouve désormais au restaurant du personnel une offre adaptée et très appétissante dans sa présentation. Les menus fit@work rassasient à la fois les yeux et l'estomac, mais sans jamais susciter de sensation de lourdeur. Chaque saison apporte son lot de nouvelles recettes concoctées avec des produits

moins de 500 kcal. Les cuisiniers et chefs de cuisine de SV Suisse ont été spécialement formés à la préparation des plats fit@work. Mais les restaurants du personnel ne sont pas les seuls à encourager une alimentation soucieuse de la santé de leurs clients: quelques-uns des plus grands restaurants Migros, par exemple, concoctent des menus équilibrés avec 750 kcal au maximum.

fit@work®



Le principe de fit@work est simple: offrir chaque jour un nouveau menu plein de fantaisie, comportant au maximum 500 kilocalories et 20 g de gras, et accompagné d'au moins 150 g de légumes ou de fruits. Tous les menus sont équilibrés dans leurs composants (hydrates de carbone, protéines, fibres, graisses, vitamines, minéraux et oligoéléments). Cuisiniers et clients obtiennent chaque fois des informations détaillées sur les valeurs caloriques et nutritives, ainsi que sur la couverture des besoins journaliers par les différentes substances.

Saisonnier et régional

Le projet est très prisé. Quiconque veut

régionaux et saisonniers. La viande choisie provient également uniquement de Suisse. Les menus ont été conçus avec soin, en coopération avec des diététiciennes et diététiciens de l'Ecole pour cuisiniers en diététique du Centre de formation Insel à Berne.

De plus en plus de monde sur les rangs Viande Suisse soutient le projet avec d'autres associations (voir case). Autre force motrice: SV Suisse, dont les restaurants du personnel jouent de plus en plus le jeu: 60 gros établissements appliquent le projet à l'année. 125 autres établissements offrent deux fois par an pendant 15 jours des plats «fit4life», comportant

Les partenaires de fit@work

- SV Suisse; www.sv-group.com
- Proviande (Viande Suisse)
- Fruit-Union Suisse
- Commission Huile de colza suisse
- Swisspatat (branche des pommes de terre)
- Soutien dans le domaine des sciences alimentaires: Ecole professionnelle pour cuisiniers en diététique, Centre de formation Insel, Berne, ainsi que Treffpunkt Gesundheit, Belp
- Concept et réalisation: Food Projekt Team, Zurich

Concours de cuisine 2006: qui relèvera le défi?

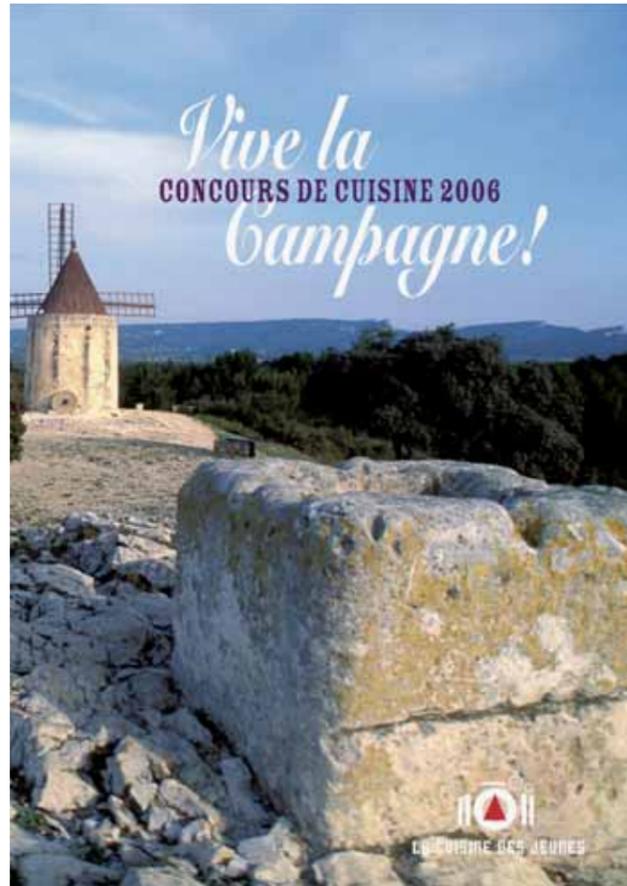
Le concours de cuisine de «La Cuisine des Jeunes» de cette année est lancé: les concurrents plangent sur leurs créations; le jury est au complet et attend impatiemment les recettes créatives. Une bonne occasion pour les jeunes cuisiniers de donner un petit coup de pouce à leur carrière.

Pour participer, le mieux est de demander le dossier maintenant – à l'aide du coupon situé en dernière page ou sur www.lcdj.ch. Conditions: un examen de fin d'apprentissage de cuisinier obtenu entre 2003 et 2006, du quasi de porc suisse comme principal composant du menu, et une référence au thème «Vive la Campagne». Les auteurs des quatre meilleures recettes envoyées avant le 31 août participeront à la finale dotée de fabuleux prix. Le succès des anciens finalistes peu également être un stimulant (voir page 8, «Le dernier mot à...»). La finale a été fixée au mardi 24 octobre 2006 à Berne.

Le jury

Les recettes remises seront jugées par un jury compétent:

- Erhard Gall, chef de cuisine diplômé et enseignant spécialisé en gastronomie, Berne (président)
- Denise Herzog, cuisinière gastronomique avec EFA, sous-chef, restaurant Krone, Aarberg
- Adolf Blokbergen, chef de cuisine et directeur, Auberge du Raisin, Cully/Lavaux
- John Wittwer, cuisinier, hôtelier diplômé de la SSH/AHD, rédacteur en



chef et responsable du «Gastro Journal», Zurich. («Gastro Journal» est par ailleurs partenaire officiel du concours.)

Un projet de Viande Suisse

«La Cuisine des Jeunes» est une plateforme destinée aux jeunes cuisiniers suisses ambitieux, qui s'engage sans aucun intérêt commercial pour les jeunes

professionnels. «La Cuisine des Jeunes» aide les jeunes professionnels à faire leurs premiers pas dans le monde du travail, encourage le networking entre eux et rapproche les jeunes talents et les chefs confirmés. «La Cuisine des Jeunes» est un projet de Viande Suisse.

www.lcdj.ch

Promotion 2006: de bons arguments pour les clients

Cette année encore, Viande Suisse soutiendra la gastronomie avec une promotion qui sera lancée à l'automne. Et parce que les clients sont devenus plus critiques, il s'agira cette fois d'information. Viande Suisse a à cœur d'assurer une communication ouverte et franche. Cette année, le thème central du pack promotionnel est l'animal de rente. Le pack contient des informations intéressantes

sur la détention d'animaux, les denrées fourragères et la qualité de la viande. Il sert également de bon argumentaire face aux questions de vos clients.

Commandez le pack à l'aide du coupon situé en page 8, il est gratuit. Seuls les frais de port et d'emballage s'élèvent à CHF 6.90. La livraison démarrera début août.

Symposium «La viande dans l'alimentation»: le gras est de la partie

Tous les deux ans, Viande Suisse organise le symposium «La viande dans l'alimentation», et la 7^e manifestation spécialisée aura lieu cette année le 15 novembre 2006 au Casino de Berne. Des scientifiques réputés viendront parler et les discussions qui s'ensuivront promettent un haut niveau autour de deux sujets qui occupent constamment Viande Suisse: un perfectionnement et une information compétents. Tout au long de la journée, l'animation sera assurée par

Röbi Koller (SF, Radio DRS, «Beobachter»), qui dirigera aussi la table ronde.

Tenants et aboutissants du thème

Viande et gras sont deux notions qui soulèvent régulièrement la polémique. La part de gras prétendument élevée sert d'argument contre une consommation de viande régulière. Même la composition de la graisse animale suscite souvent des discussions. Est-elle malsaine? Ou même responsable de maladies?

Quelles proportions d'acides gras bons et mauvais présente-t-elle? Lors du symposium, Viande Suisse se posera toutes ces questions et montrera les évolutions dans les habitudes alimentaires et l'importance de la viande.

Inscrivez-vous maintenant

Date: 15 novembre 2006, de 8 h 45 à 16 h 30 env.

Lieu: Casino de Berne

Langue: allemand, traduction simultanée en français

Frais de participation: CHF 200.-, comprenant déjeuner, pauses-café et documentation.

Inscription: commandez le dossier d'inscription à l'aide du coupon situé en page 8 ou par e-mail à symposium@proviande.ch.

Autres informations:
www.viandesuisse.ch



Evolution de la consommation de viande

La consommation de viande a augmenté après la Seconde Guerre mondiale avec la hausse du pouvoir d'achat de la population. En 1949, un ménage suisse consommait en moyenne 30 kg par habitant et par an, et le record a été battu en 1987 avec plus de 70 kg. Puis la consommation a baissé dans les années 90, une baisse due en grande partie aux discussions autour de la santé et du bien-être de l'animal. Aujourd'hui, la quantité de viande consommée s'est stabilisée et se maintient à près de 60 kg par habitant et par an.

La consommation de bœuf et de veau est restée constante sur la période considérée. Le porc a connu ses heures de gloire dans les années 80, puis a de nouveau été délaissé. La volaille et le mouton ainsi que la catégorie «Autres» – principalement représentée par les poissons – ont quant à eux enregistré une hausse constante.

Aujourd'hui, c'est le porc qui arrive en tête du classement, avec plus de 25 kg par habitant et par an, devant le bœuf

(10,4 kg), la volaille (9,7 kg), le poisson (7,6 kg) et le veau (3,4 kg).

