

Concours international de jeunes bouchers IWF

# DEUX SUISSESSES À FRANCFORT



Tanja Kratzer

Selina Niederberger

Conformément à la tradition, la championne et la vice-championne de Suisse des jeunes professionnels de la viande défendront les couleurs de la Suisse lors du Concours international de jeunes bouchers IWF. Cette année, ce sera

au tour de la Zurichoïse Tanja Kratzer et de la Lucernoïse Selina Niederberger de se rendre à Francfort-sur-le-Main. Elles montreront de quel bois elles se chauffent les 4 et 5 mai.

Les billets pour l'événement sont disponibles sur [www.iffa.com](http://www.iffa.com)

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



La différence est là.



Viande Suisse  
aussi sur Facebook.

Suisse. Naturellement.



SUISSE  
GARANTIE

**IMPRESSUM | Édition et rédaction:** Proviande, Viande Suisse, Berne, [www.viandesuisse.ch](http://www.viandesuisse.ch) | Union Professionnelle Suisse de la Viande UPSV, Zurich, [www.upsv.ch](http://www.upsv.ch) | **Recettes et Foodstyling:** Christian Spletstösser, Zurich, [www.foodstyling-splett.com](http://www.foodstyling-splett.com) | **Photographie:** Jules Moser, Berne, [www.jules-moser.ch](http://www.jules-moser.ch) | **Concept, mise en page et texte:** Polyconsult AG, Berne, [www.polyconsult.ch](http://www.polyconsult.ch)  
Veuillez adresser vos remarques et souhaits à: Rédaction «bon Appétit», Proviande Viande Suisse, case postale, 3001 Berne

Avril 2019

# bon Appétit

## DIM SUM, SAMOSAS & CIE

De délicieuses ravioles du monde entier.



**Trop bon!**  
Préparer ses ravioles  
soi-même, de A à Z. Page 4

**Notre préférée**  
Samosas indiens à la viande  
de porc et aux poivrons. Page 8

SANS DOUTE LA PLUS GRANDE RAVIOLE  
DU MONDE:

*Le filet de porc  
en croûte.*



VIANDE SUISSE ACADEMY –  
LA PLATEFORME POUR RÉUSSIR SA VIANDE À LA PERFECTION.  
[viandesuisse-academy.ch](http://viandesuisse-academy.ch)



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



## UN VOYAGE GUSTATIF AUTOUR DU MONDE.

*Chère lectrice, cher lecteur,*

Ravioli ou raviole, dim sum, beignet, gyoza, pierogi ou momo, tous ont un point commun: ce sont des enveloppes de pâte garnies d'une farce raffinée. Mais la ressemblance s'arrête là, chaque pays ayant sa propre façon de les confectionner. De la pâte à la méthode de cuisson en passant par la farce, les possibilités de préparer ces savoureuses bouchées sont innombrables.

Embarquez avec nous pour un voyage d'exploration culinaire. Nous avons sélectionné pour vous quatre ravioles populaires. Le point à retenir: nos recettes sont inspirées du monde entier, mais la viande est bien de chez nous.

*Bon Appétit,  
vos bouchers suisses*



*Conseils  
de votre boucher*



**Régalez-vous deux fois**

Si vous avez préparé trop de ravioles, n'hésitez pas à les congeler. Elles se conservent au moins un mois au congélateur.



**Nous le faisons  
pour vous**

Pas envie de couper finement la viande? Sur commande, nous vous passerons volontiers le tout au hachoir.



**Plats du monde entier –  
viande de Suisse**

Découvrez toutes les bonnes raisons de privilégier la viande suisse sur [la-difference-est-la.ch](http://la-difference-est-la.ch)

# PETIT TOUR DES RAVIOLES

À la vapeur, au four ou à la friture, carrées, rondes ou en cornets, toutes les cuisines du monde semblent avoir leurs propres ravioles.

## DIM SUM

Ces petites bouchées de pâte farcies, cuites à la vapeur, nous viennent de Chine, plus précisément de la cuisine cantonaise. Elles sont traditionnellement garnies de viande de porc, de bambou, d'oignons et de coriandre.

### Pâte (pour env. 20 dim sum)

500 g farine de blé (p. ex. type 550), 1 cc sel, 400 ml eau chaude

Pétrir la farine, le sel et l'eau jusqu'à obtenir une pâte souple.

Nous vous expliquons comment préparer très simplement ces régals vous-même. Embarquez avec nous pour un tour du monde culinaire.

### Pas à pas

- 1 | Former un rouleau de pâte d'env. 4 cm de diamètre et le couper en fines rondelles.
- 2 | Aplatir chaque rondelle de pâte pour obtenir une fine galette d'env. 6 cm de diamètre. Le bord devrait être un peu plus mince que le centre.
- 3 | Déposer 1 cs de farce au milieu de chaque cercle de pâte et réunir les bords en leur donnant une forme dentelée.
- 4 | Placer les dim sum dans un panier en bambou ou à étuver et les cuire à la vapeur pendant env. 6 minutes dans une casserole plate.

*Vous trouverez une savoureuse farce à la page 11.*

LES DIM SUM PEUVENT AUSSI ÊTRE RÔTIS À LA POÊLE DANS UN PEU D'HUILE POUR UNE VERSION CROUSTILLANTE.

## SAMOSAS

Ces enveloppes de pâte farcies venues d'Inde et du Pakistan existent en versions sucrées et salées et sont souvent garnies de restes.

### Pâte (pour env. 12 samosas)

250 g farine d'épeautre, 1,2 dl eau, 1 cc sel, 2 cs huile de tournesol, 1 blanc d'œuf battu, huile pour la friture

Bien pétrir la farine, l'eau, le sel et l'huile avec le crochet à pâte jusqu'à obtenir une pâte souple et laisser reposer 20 minutes sous un linge humide.

### Pas à pas

- 1 | À la main puis au rouleau à pâtisserie, former des abaisses rondes d'env. 20 cm de diamètre.
- 2 | Précuire les abaisses des deux côtés pendant 15-20 secondes dans une poêle très chaude, sans ajouter de matière grasse.
- 3 | Couper les abaisses en deux et badigeonner légèrement le bord droit de blanc d'œuf.
- 4 | Former un cornet avec la pâte en pressant fortement au niveau du raccord.
- 5 | Garnir chaque cornet de 2 cs de farce en la comprimant bien. Badigeonner les bords de la pâte de blanc d'œuf et fermer les cornets.
- 6 | Faire frire les samosas par portions dans l'huile chaude pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les retirer à l'aide d'une écumoire et les laisser égoutter sur de l'essuie-tout.

*Vous trouverez une savoureuse farce à la page 8.*



LA PÂTE FILO PEUT ÊTRE UTILISÉE EN REMPLACEMENT DE LA PÂTE FAITE MAISON.



## EMSPANADAS

Issues des cuisines nord-espagnole et sud-américaine, les empanadas font partie des tapas les plus appréciées. La pâte peut être à base de farine de maïs et de beurre, mais aussi de farine de blé et de saindoux.

### Pâte (pour env. 12 empanadas)

200 g farine de maïs fine, 200 g farine blanche, ½ cc Sel, 200 g beurre mou, 1 œuf, 1 jaune d'œuf, 80 ml eau

Mélanger les farines et le sel dans un saladier, ajouter le beurre en petits morceaux et pétrir au crochet à pâte pour obtenir une pâte friable. Incorporer l'œuf, le jaune d'œuf et progressivement l'eau, jusqu'à ce que la pâte soit souple. Réserver 30 minutes au frais.

### Glaçage

1 blanc d'œuf, 2 cs lait, sel

Battre tous les ingrédients au fouet dans un saladier.

### Pas à pas

- 1 | Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte par portions jusqu'à ce qu'elle ait env. 3 mm d'épaisseur et découper de grands cercles d'env. 10 cm à l'emporte-pièce.
- 2 | Déposer 1 cs de farce au milieu et replier la pâte en demi-cercle.
- 3 | Bien souder les bords et les presser avec une fourchette.
- 4 | Badigeonner de glaçage et dorer 20-25 minutes au four à 200° C (chaleur inférieure et supérieure).

**Vous trouverez une savoureuse farce à la page 15.**

SI VOUS PRÉFÉREZ UNE PÂTE TOUTE PRÊTE, VOUS POUVEZ PRENDRE DE LA PÂTE FEUILLETÉE.

## RAVIOLIS

Mamma mia! Les spécialités de pâtes farcies d'Italie font l'unanimité. Les possibilités sont presque infinies – une seule règle pour la farce, la forme et la sauce: mangez-les comme vous les aimez!

### Pâte (pour 4 personnes)

150 g farine de blé, 150 g semoule de blé, Sel, 3 œufs, 2 cs huile d'olive

Mélanger la farine, la semoule et le sel, puis disposer le tout en fontaine sur une surface de travail. Verser les œufs et l'huile d'olive dans le creux et commencer par mélanger avec une cuillère en bois. Réunir la préparation avec les mains et la travailler 4-5 minutes avec le dos des mains jusqu'à obtenir une pâte souple. Laisser reposer 30 minutes sous un saladier préalablement rincé à l'eau chaude.

### Pas à pas

- 1 | Étaler la pâte par portions sur une surface farinée jusqu'à ce qu'elle ait 1-2 mm d'épaisseur. Les morceaux de pâte devraient si possible être de mêmes dimensions.
- 2 | Disposer 1-3 cc de farce à 1-2 cm d'espacement (selon la taille des raviolis) sur chaque feuille de pâte.
- 3 | Bien humidifier les bords et couvrir d'une seconde feuille de pâte.
- 4 | Bien presser la pâte entre la garniture et la couper au couteau ou à la roulette.
- 5 | Plonger les raviolis dans l'eau bouillante et les cuire 2-4 minutes. Dès qu'ils remontent à la surface, ils sont cuits.

**Vous trouverez une savoureuse farce à la page 12.**

SI VOUS N'AVEZ PAS DE SEMOULE DE BLÉ À PORTÉE DE MAIN, DOUBLEZ SIMPLEMENT LA QUANTITÉ DE FARINE.

# Samosas indiens

## à la viande de porc et aux poivrons

pour env. 12 pièces

### Ingrédients

500 g	Escalopes de filet de porc suisse
1	Oignon
2	Gousses d'ail
2	Poivrons rouges
2 cs	Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
1 cs	Curry Madras en poudre
2,5 dl	Crème
	Sel
	Poivre noir du moulin
1-2 pointes de couteau	Cumin moulu
	Un peu de jus de citron
2 brins	Coriandre

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

### Préparation

**1** | Couper les escalopes de porc en dés de 3-4 mm. Peler l'oignon et l'ail, les hacher en petits dés. Détailler également le poivron en tout petits dés.

**2** | Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu vif. Y saisir la viande 2-3 minutes de tous les côtés. La retirer de la poêle et la réserver. Mettre l'oignon et l'ail dans la poêle et faire revenir légèrement à feu moyen. Ajouter le poivron, saupoudrer de curry, faire revenir brièvement et déglacer avec la crème. Laisser réduire à feu moyen 4-5 minutes jusqu'à obtenir une texture très crémeuse pour que la farce ne soit pas trop humide. Assaisonner avec du sel, du poivre, le cumin et un trait de jus de citron. Ajouter la viande et bien mélanger le tout.

**3** | Effeuillez la coriandre, la hacher finement et l'incorporer au mélange.

**4** | Garnir les cornets de samosas préparés de la farce et les faire frire 3-4 minutes dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Servir avec une salade de courgettes aux pignons de pin et une vinaigrette au yogourt.

**Vous trouverez la recette de la pâte en page 5.**



**Préparation de la farce**  
env. 25 minutes

**Préparation de la pâte**  
env. 50 minutes



**Valeurs nutritives**  
1 pièce contient env. :  
422 kcal | 13 g de protéines  
33 g de lipides | 17 g de glucides  
(sans la salade de courgettes)

### AU FOUR PLUTÔT QUE FRITS?

Les samosas peuvent également être cuits au four à chaleur tournante à 200° C pendant 20 minutes env. Les badigeonner dans ce cas d'œuf battu avant de les enfourner.



## UNE CHANCE DE COCHON!

À la place de la viande hachée de veau, vous pouvez également utiliser du porc haché très fin.

# Dim sum chinois à la viande hachée de veau relevée

pour env. 20 pièces

### Ingrédients

500 g	Viande hachée de veau suisse (pas trop maigre, hachée très finement)
1	Morceau de gingembre de la taille d'une noix
1	Gousse d'ail
3 brins	Menthe poivrée
2 brins	Coriandre
1	Citron vert bio
1-2 pointes de couteau	Flocons de piment
2 cc	Huile de sésame
1 cs	Sauce soja
1	Jaune d'œuf
1	Piment rouge
30 g	Sucre roux
1 dl	Vinaigre de riz

### Préparation

- 1 | Placer la viande hachée de veau dans un saladier.
- 2 | Peler le gingembre (le plus simple est d'utiliser une cuillère à café) et le râper finement, éplucher l'ail et le hacher finement. Effeuilier les fines herbes et les hacher finement. Prélever le zeste du citron vert et presser le jus.
- 3 | Ajouter le tout à la viande hachée. Assaisonner de flocons de piment, d'huile de sésame et de sauce soja. Ajouter le jaune d'œuf et travailler le tout jusqu'à obtenir une farce homogène, mettre au frais.
- 4 | Pour la sauce, couper le piment en 4-5 lamelles et le faire cuire 3-4 minutes dans une petite casserole avec le sucre, 2 dl d'eau et le vinaigre de riz. Laisser refroidir.
- 5 | Façonner les dim sum avec la farce et les abaisses de pâte préparées et les cuire à la vapeur chaude.
- 6 | Servir immédiatement avec la sauce au piment.

Accompagner d'une salade de chou avec flocons de piment et huile de sésame.

**Vous trouverez la recette de la pâte en page 4.**



**Préparation de la farce**  
env. 45 minutes

**Préparation de la pâte**  
env. 20 minutes



**Valeurs nutritives**  
1 pièce contient env. :  
133 kcal | 9 g de protéines  
2 g de lipides | 20 g de glucides  
(sans la salade de chou)

# Raviolis italiens

## farcis de brasato à la sauge

pour 4 personnes

### Ingrédients

500 g	Épaule de bœuf suisse
2	Carottes
1	Petit poireau
150 g	Céleri
2	Échalotes
2	Gousses d'ail
2 cs	Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
1 cs	Purée de tomates
3-4 dl	Vin rouge
1-2	Filets d'anchois
2 brins	Romarin
3 brins	Thym
	Sel
	Poivre noir du moulin
60 g	Beurre
3 brins	Sauge
80 g	Sbrinz

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

### Préparation

**1** | Couper l'épaule de bœuf en gros dés. Peler les légumes, y compris l'ail, et les couper en tout petits dés. Dans une cocotte à feu vif, saisir la viande pendant 3-4 minutes dans l'huile chaude sur tous les côtés, la sortir et la réserver.

**2** | Faire revenir les dés de légumes dans la graisse de cuisson pendant 3 minutes env., ajouter la purée de tomates et laisser cuire env. 3 minutes supplémentaires. Ajouter le vin rouge et porter à ébullition. Détacher les sucs de cuisson du fond avec une cuillère en bois.

**3** | Ajouter la viande et les filets d'anchois, couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 90 minutes env., jusqu'à ce que la viande soit tendre. Mélanger régulièrement pendant la cuisson. Ajouter du liquide si nécessaire.

**4** | Détacher les feuilles des brins de romarin et de thym, les hacher finement et les incorporer.

**5** | Effilochez très finement la viande dans la sauce avec deux fourchettes pour obtenir une farce homogène. Saler et poivrer généreusement.

**6** | Farcir la pâte préparée et cuire les raviolis 2-4 minutes dans un gros volume d'eau salée.

**7** | Faire chauffer le beurre dans une poêle jusqu'à ce qu'il commence à brunir. Ajouter la sauge, y faire revenir brièvement les raviolis et servir avec le sbrinz fraîchement râpé.

Accompagner d'une salade verte.


*Vous trouverez la recette de la pâte en page 7.*

### POUR LES CUISINIERS PRESSÉS


Sans braisage: utilisez du hachis de bœuf ou d'agneau à la place du brasato.

Faites-le revenir, ajoutez les filets d'anchois et reprenez à l'étape 4.



 **Préparation de la farce**  
env. 45 minutes

**Préparation de la pâte** **Cuisson braisée**  
env. 25 minutes env. 90 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env. :  
883 kcal | 50 g de protéines  
40 g de lipides | 61 g de glucides  
(sans la salade)

## ¡PICANTE!

Pour goûter au piquant espagnol, on peut ajouter un peu de jalapeño frais ou en conserve à la farce après l'étape 2.

# Empanadas espagnoles au blanc de poulet et au chorizo

pour env. 12 pièces

## Ingédients

400 g	Blanc de poulet suisse
1	Oignon
1	Gousse d'ail
100 g	Chorizo
40 g	Amandes
3 brins	Thym citron
2 cs	Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
	Sel
	Poivre noir du moulin
150 g	Fromage de chèvre frais

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

## Préparation

**1** | Couper le blanc de poulet en tout petits dés. Peler et hacher finement l'oignon et l'ail. Détailler le chorizo en petits dés, hacher grossièrement les amandes. Détacher les feuilles de thym des tiges.


**2** | Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu vif. Y faire revenir le blanc de poulet, l'oignon et l'ail 3-4 minutes en remuant régulièrement. Réduire le feu à doux. Ajouter le chorizo, les amandes et le thym.

**3** | Faire revenir le tout brièvement, saler, poivrer et retirer du feu. Ajouter le fromage de chèvre frais et bien mélanger.


**4** | Façonner les empanadas avec la farce et la pâte préparée, badigeonner de glaçage et dorer 20-25 minutes au four préchauffé à 200° C (chaleur supérieure et inférieure).

Servir avec une salade mixte à base de grains de maïs, de poivrons, de chicorée et de persil.

**Vous trouverez la recette de la pâte en page 6.**

 **Préparation de la farce**  
env. 45 minutes

**Préparation de la pâte**  
env. 20 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 pièce contient env. :  
389 kcal | 17 g de protéines  
25 g de lipides | 24 g de glucides  
(sans la salade mixte)