Juillet/août 2024

bon Appétit

Roulette des côtelettes

Pour un pur bonheur du gril.

Suisse. Naturellement.

SUISSE GARANTIE

Pour les as de la braise.

Découvrez notre guide des grillades sur **viandesuisse.ch** et apprenez tout ce que vous devez savoir pour réussir à la perfection les côtelettes et C^ie^, idées de recettes incluses!

Viande Suisse

La différence est là.

Tout feu tout flamme pour les grillades

Chère lectrice, cher lecteur,

L'été est riche en bons moments, mais une côtelette bien marinée et juteuse au barbecue fait certainement partie des plus savoureux. Ceci dit, toutes les côtelettes ne se valent pas. Nous vous présentons trois découpes très appréciées et vous expliquons comment obtenir une viande parfaite avec la bonne technique de grillade.

Nous vous dévoilons aussi le secret des bonnes marinades pour barbecue et vous expliquons comment les affiner selon vos goûts. Découvrez quatre délicieuses recettes de côtelettes au gril qui fonctionnent également à la poêle. Et ne ratez pas notre grand tirage au sort en dernière page!

Bon Appétit, vos bouchères et bouchers suisses

Trois découpes de côtelettes culte

Côtelette classique

Une côtelette provient du milieu du dos, de la partie appelée carré. Celui-ci est coupé en tranches avec l'os.

Côtelette double

Par rapport à une côtelette classique, une côtelette double est deux fois plus épaisse et contient deux os de côte.

Rack de côtelettes

Le rack de côtelettes est un morceau de viande impressionnant. Il se compose généralement de 6 à 10 os de côte. Conseil: mieux vaut le commander à temps chez le boucher.

Les erreurs les plus courantes en matière de grillades

Feu trop chaud ou trop froid, cuisson trop courte ou trop longue: on peut rater des grillades pour de nombreuses raisons. Nous avons recensé pour vous les erreurs les plus fréquentes, afin que vous puissiez les éviter et que votre prochain barbecue soit une réussite totale.

Ne pas préchauffer assez le gril

Les résultats sont optimaux lorsque le gril est préchauffé. Dans le cas contraire, la viande collera à la grille et aucun délicieux arôme de grillé ne se développera. Avec un barbecue au charbon, une couche de cendre blanche doit se former sur les morceaux de charbon ou les briquettes. Pour ceux au gaz, il faut compter environ 10 minutes de préchauffage, contre 10 à 20 minutes pour les modèles électriques.

Sortir la viande trop tard du réfrigérateur

La viande doit être à température ambiante avant d'être mise sur le gril. Sinon, elle risque d'être encore crue à l'intérieur, alors qu'elle semble déjà cuite à l'extérieur.

Retourner la viande trop tôt ou trop souvent

La viande ne doit être retournée que lorsque du jus de viande suinte à la surface. Il suffit ensuite de finir la cuisson de l'autre côté. Pour terminer, le morceau doit être placé dans la zone de chaleur indirecte ou retiré du gril pour reposer pendant un moment couvert d'une feuille d'aluminium.

Piquer avec une fourchette lors du retournement

Chaque coup de fourchette fait des petits trous dans la viande qui laissent s'échapper le jus: la viande se dessèche. Il est donc préférable d'utiliser une pince à barbecue.

Ouvrir trop souvent le couvercle du gril

Plus la température du gril est homogène, meilleure sera la viande. Toute ouverture inutile du couvercle laisse s'échapper la chaleur emmagasinée et il faudra jusqu'à dix minutes de plus pour que la viande soit prête à servir.

Procéder dans le désordre

C'est logique: il faut mettre ce qui prend le plus de temps en premier sur le gril. Il faut évidemment poser un rack de côtelettes sur le barbecue avant des côtelettes classiques, les petites saucisses ou les légumes en dernier.

Temps de repos trop court

Le temps de repos d'un morceau de viande grillée dépend de sa taille. Cinq minutes environ suffisent pour les côtelettes et les steaks, tandis qu'un rack ou un rôti peut avoir besoin de 10 minutes, selon son volume, pour que la viande se détende et que le jus ne s'écoule pas lors du découpage.

Conseil

Vérifiez l'origine: la viande suisse promet des grillades de qualité.

Le secret d'une bonne marinade

L'art des grillades, c'est aussi faire en sorte que les aliments déploient leurs saveurs de manière optimale. C'est là que la marinade entre en scène: elle rend la viande plus goûteuse et plus tendre. Découvrez comment réussir une marinade parfaite.

Une marinade est un mélange épicé sous forme de liquide ou de pâte contenant un acide et des graisses, que l'on applique sur un morceau de viande et que l'on laisse agir. Trois ingrédients de base sont indispensables:

Recette de base

Pour 500 g de viande env.

Ingrédients

1	gousse d'ail
½ dl	de jus de citron ou de vin blanc
5 g	de sel
½ dl	d'huile de tournesol HO*

*Cette huile stable à la cuisson est idéale pour un usage à haute température.

Préparation

Peler et hacher finement l'ail. Mélanger le jus de citron ou le vin blanc avec le sel, l'ail et l'huile de tournesol. Assaisonner selon les goûts: épicé, sucré ou exotique.

1. Un acide

L'acidité détend les fibres musculaires et le tissu conjonctif, ce qui attendrit la viande. On peut remplacer une partie ou la totalité du vinaigre, du vin blanc ou du jus de citron par du vin rouge ou des spiritueux tels que le gin, le whisky ou le sherry, mais aussi par du babeurre, du yoghourt ou encore du jus de citron vert ou d'orange.

2. Des arômes

Différents arômes (herbes, épices, oignons, ail ou légumes) subliment la viande et rehaussent son goût propre.

3. Des graisses

Les huiles liquides (d'olive p. ex.) dissolvent les arômes liposolubles de la marinade, ce qui les met davantage en valeur. À la place, on peut aussi utiliser des huiles pouvant être chauffées à haute température, comme l'huile de colza et de tournesol HOLL ou l'huile d'arachide.

Personnalisé

Vous pouvez facilement personnaliser votre marinade. Essayez: pour plus de piquant, ajoutez de l'huile pimentée, des épices à chili ou de la sauce sriracha, pour plus de douceur, préférez le miel et pour plus d'exotisme, utilisez simplement du gingembre, de la pâte de curry thaï, de la sauce d'huître ou de la sauce soja.

Côtelette de veau grillée
aux herbes, sauce calabraise

pour 4 personnes

Ingrédients

4	côtelettes de veau suisse d'env. 200 g chacune
1 bouquet	herbes mélangées, p. ex. romarin, thym, sauge
4 cs	huile de colza HOLL*
	sel
1	poivron rouge
4	poivrons jaunes
1	tomate
2	gousses d'ail
600 g	petites pommes de terre
	poivre noir du moulin
1 bouquet	basilic
150 g	ricotta
30 g	pignons de pin
30 g	sbrinz râpé
2 cs	vinaigre de vin blanc

*Cette huile stable à la cuisson est idéale pour un usage à haute température.

Préparation

1 | Laver les herbes, les hacher finement et les mélanger à la moitié de l'huile. En badigeonner les côtelettes, puis saler. Laisser reposer au moins 1 heure à couvert.

2 | Préchauffer le four à 180° C. Laver les poivrons, les couper en deux, retirer le pédoncule et le cœur. Couper les moitiés de poivrons rouges en quatre, laver la tomate et la couper en deux horizontalement. Disposer les poivrons rouges avec la tomate et les gousses d'ail non pelées séparément sur un côté de la plaque de cuisson, saler et poivrer.

3 | Couper les moitiés de poivrons jaunes en quatre. Laver les pommes de terre, les couper en deux. Mélanger les deux au reste de l'huile, saler et poivrer. Déposer le mélange sur la plaque et cuire l'ensemble env. 40 minutes à mi-hauteur du four.

4 | Pour la sauce, effeuiller le basilic et le mettre dans un récipient avec la ricotta, les pignons, le sbrinz et le vinaigre. Retirer les poivrons rouges, les tomates et l'ail de la plaque. Presser l'ail hors de sa peau et l'ajouter à la ricotta avec les tomates et les poivrons, puis réduire le tout en purée. Saler et poivrer la sauce.

5 | Réserver les pommes de terre et les poivrons jaunes au chaud pour la garniture.

6 | Préparer le gril à chaleur indirecte. Faire griller les côtelettes à feu indirect, couvercle fermé, pendant environ 6 minutes de chaque côté. Les laisser reposer 5 minutes. Servir les côtelettes de veau avec la sauce calabraise, les poivrons et les pommes de terre.

Préparation
75 minutes

Marinade
60 minutes

Valeurs nutritives
1 portion contient env.:
621 kcal | 44 g de protéines
35 g de lipides | 28 g de glucides

Hop, à la poêle!

Les côtelettes de veau peuvent également être cuites à la poêle. Dans ce cas, il faut les cuire environ 6 minutes de chaque côté à feu moyen. Retirer la poêle du feu et laisser reposer les côtelettes à couvert pendant 5 minutes.

Steak Tomahawk au gril
et sauce pico de gallo

pour 4 personnes

Ingrédients

1	steak Tomahawk de bœuf suisse d'env. 800 g
	sel
250 g	tomates
100 g	oignons rouges
2	gousses d'ail
1	piment rouge
1 bouquet	persil
1 bouquet	coriandre
½ dl	jus de citron vert fraîchement pressé
4 cs	huile de tournesol
800 g	patates douces
½ bouquet	thym
2 cs	huile de colza HOLL*
	poivre noir du moulin
800 g	haricots verts
4 cs	vinaigre balsamique blanc
2 cs	eau
2 cs	moutarde gros grains
3 cs	huile de colza pressée à froid

* Cette huile stable à la cuisson est idéale pour un usage à haute température.

Préparation

1 | Saler le steak Tomahawk et le disposer sur une plaque recouverte d'une grille. L'enfourner à mi-hauteur du four et chauffer celui-ci à 80° C. Laisser le Tomahawk précuire 2 heures environ à 80° C, jusqu'à ce que sa température à cœur atteigne 56° C.

2 | Laver les tomates, retirer le pédoncule et les couper en petits dés. Peler les oignons et les hacher menu. Hacher finement le piment et les herbes. Mélanger le tout avec le jus de citron vert et l'huile, saler et poivrer.

3 | Préchauffer le four à 180° C (chaleur tournante). Peler les patates douces et les couper en cubes. Effeuiller le thym. Mélanger les patates douces avec le thym et l'huile, saler et poivrer. Déposer le tout sur une plaque et cuire 30 minutes à mi-hauteur du four.

4 | Laver les haricots, les équeuter et les couper en deux. Les cuire 8-10 minutes dans de l'eau salée de sorte qu'ils restent croquants. Les égoutter dans une passoire.

5 | Mélanger le vinaigre, l'eau, la moutarde et l'huile dans un saladier. Saler et poivrer. Ajouter les haricots et mélanger.

6 | Sortir le steak du four et le cuire sur le gril à chaleur directe pendant 4-5 minutes sur tous les côtés (y compris la tranche). Le déposer sur une planche à découper et le laisser reposer 8 minutes. Détacher la viande de l'os avant de la couper en tranches. Servir avec la sauce, la salade de haricots et les patates douces.

Préparation
55 minutes

Valeurs nutritives
1 portion contient env.:
603 kcal | 39 g de protéines
28 g de lipides | 43 g de glucides

Côtelette double de porc
farcie aux tomates séchées

pour 4 personnes

Ingrédients

2	côtelettes double de porc suisse doubles d'env. 400 g chacune
6	tomates séchées à l'huile
2 brins	sauge
2 cs	câpres
	sel
800 g	bettes
1	oignon rouge
1 bouquet	persil
1	piment
2 cs	huile de tomates séchées ou, à la place, huile de colza
200 g	risoni (pâtes en forme de riz)
½ dl	jus de citron
½ dl	bouillon de légumes
3 cs	huile d'olive
1 pincée	sucre
	poivre noir du moulin
1 cc	huile de colza HOLL*

* Cette huile stable à la cuisson est idéale pour un usage à haute température.

Préparation
60 minutes

Grillade
20 minutes

Valeurs nutritives
1 portion contient env.:
616 kcal | 39 g de protéines
29 g de lipides | 47 g de glucides

Préparation

1 | Découper une poche profonde dans les côtelettes de porc – votre boucher s'en chargera volontiers. Couper les tomates séchées et la sauge en fines lamelles, hacher les câpres et mélanger le tout. En farcir la poche dans les côtes et la fermer avec des cure-dents. Saler les côtes des deux côtés et laisser reposer au moins 1 heure.

2 | Détacher les feuilles des bettes, les laver et les couper en fines lamelles. Parer les côtes de bette et les couper en fines lamelles. Peler et hacher l'oignon. Laver et hacher le persil. Laver le piment, ôter le pédoncule et couper la gousse en fines rondelles.

3 | Étuver l'oignon et le piment dans l'huile des tomates. Ajouter les côtes de bette, saler, couvrir et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Ajouter les feuilles et étuver le tout env. 3 minutes de plus. Laisser refroidir les bettes.

4 | Cuire les risoni al dente dans un gros volume d'eau salée. Bien les égoutter.

5 | Mélanger le jus de citron, le bouillon et l'huile, saler, poivrer et sucrer. Ajouter les bettes, les risoni et le persil, mélanger et rectifier au besoin l'assaisonnement.

6 | Enduire les côtelettes de porc d'huile de colza. Préparer le gril pour une cuisson directe et indirecte.

7 | Griller d'abord les côtelettes 5 minutes au feu direct, sans couvrir. Terminer la cuisson à couvert pendant 15 minutes env. dans la zone indirecte, en retournant la viande deux fois. Laisser reposer les côtelettes grillées 5 minutes. Détacher la viande de l'os et la couper perpendiculairement aux fibres. Servir avec la salade de bettes et de risoni.

Prêtes à poêler!

Si on ne veut pas préparer les côtelettes de porc sur le gril, on peut les cuire 2-3 minutes de chaque côté à la poêle. Toujours dans la poêle (allant au four), on les enfourne pour finir à 180° C pendant env. 15 minutes. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Conseil

Pour la préparation à la poêle, faire cuire les côtelettes environ 3 minutes de chaque côté à feu moyen.

Côtelettes d'agneau au gril
sauce à l'ail et à la menthe

pour 4 personnes

Ingrédients

600 g	côtelettes d'agneau suisse
1	citron vert bio
2	gousses d'ail fraîches
1 cc	cumin moulu
1 cc	coriandre moulue
2 cs	huile de colza HOLL*
	sel
4 brins	menthe
½ bouquet	persil plat
150 g	yogourt à la grecque
	poivre noir du moulin
3 bottes	oignons de printemps
4 cs	huile de colza HOLL*
200 g	carottes
2 dl	bouillon de légumes
200 g	couscous
½ dl	jus de citron vert

* Cette huile stable à la cuisson est idéale pour un usage à haute température.

Préparation

1 | Laver le citron vert à l'eau chaude, puis râper finement le zeste et presser 1 cs de jus. Peler et hacher l'ail. Mélanger le zeste, la moitié de l'ail, le cumin, la coriandre et l'huile et en badigeonner les côtelettes. Saler les côtelettes et les laisser mariner 1 heure à température ambiante.

2 | Pour la sauce, effeuiller la menthe fraîche et la hacher grossièrement avec le persil. Dans un récipient haut, réduire le reste de l'ail et le yogourt en purée à l'aide d'un mixeur plongeant. Saler et poivrer la sauce.

3 | Laver les oignons de printemps, les parer et, selon leur grosseur, les couper en deux dans le sens de la longueur. Les badigeonner avec la moitié de l'huile, saler. Les cuire 6-8 minutes sur le gril. Les dresser sur une grande assiette.

4 | Laver, éplucher et râper finement les carottes; les placer dans une casserole. Ajouter le bouillon de légumes, couvrir et porter le tout à ébullition. Mettre le couscous dans un saladier. Verser le bouillon aux carottes dessus, mélanger, couvrir et laisser gonfler 15 minutes. Ajouter le reste de l'huile et le jus de citron vert au couscous, saler et poivrer.

5 | Préparer le gril à chaleur indirecte. Griller les côtelettes env. 3 minutes de chaque côté à feu indirect, puis les laisser reposer 5 minutes. Disposer le couscous avec les oignons sur un plat et poser les côtelettes dessus. Servir avec la sauce.

Préparation
60 minutes

Marinade
60 minutes

Valeurs nutritives
1 portion contient env.:
604 kcal | 34 g de protéines
32 g de lipides | 42 g de glucides

Tirage au sort
20× 50 francs à gagner!

Le prochain barbecue arrive: avec un peu de chance, remportez l'un des 20 carnets de chèques d'une valeur unitaire de 50 francs, valable dans votre boucherie! Vous pourrez ainsi vous régaler de côtelettes et d'autres grillades!

Pour participer au tirage au sort, envoyez un e-mail avec votre nom et votre adresse d'ici le **4 août 2024** à **concours@sff.ch**

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

Viande Suisse
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