

Saveurs des pâturages

Recettes de viande issue de l'élevage allaitant



Natura-Beef



Natura-Veal

Les valeurs de Natura-Beef et Natura-Veal

Animaux issus de l'élevage allaitant : le veau grandit au sein du troupeau, auprès de sa mère. Il boit son lait et mange de l'herbe et du foin.

Alimentation naturelle : les vaches allaitantes se nourrissent quasi exclusivement d'herbe et de foin. Le soja, l'huile et la graisse de palme sont interdits.

Élevage en plein air et au pâturage : du printemps à l'automne, les bêtes paissent tous les jours au pâturage. En hiver, elles ont accès à des étables spacieuses et à une aire de promenade.

Contrôles réguliers : les exploitations sont régulièrement contrôlées à l'improviste par beef control et la Protection suisse des animaux.

Traçabilité : un certificat atteste du respect des exigences de Vache mère Suisse pour chaque animal.

Viande suisse de choix : élevage au pâturage, fourrage à base d'herbe et races sélectionnées produisent une viande d'excellente qualité.

Points de vente exclusifs : seules Coop et les fermes agréées par Vache mère Suisse pour la vente directe commercialisent les produits Natura-Beef et Natura-Veal (seulement dans certaines filiales).

Liste des exploitations de Vache mère Suisse pratiquant la vente direct :



Table des matières

Les valeurs de Natura-Beef et Natura-Veal	2
Morceaux de viande	4
Modes de cuisson de la viande : l'essentiel	6

Printemps

Entrecôte Natura-Beef	8
Risotto à l'ail des ours	10
Beurre aux herbes	10
Tuiles dentelles	11
Bowl à l'émincé Natura-Beef	12
Fricassée de Natura-Veal	14

Été

Steak flat iron Natura-Beef	16
Sauce chimichurri	18
Pesto au basilic	18
Salade de fenouil à la pomme	19
Steak de flanc Natura-Beef	20
Vitello tonnato de Natura-Veal	22

Sauce au thon	24
Oignons au vinaigre	24

Automne

Galettes de Natura-Beef	26
Sauce aux aïelles	28
Spätzlis au séré et au safran	28
Sauce aux morilles et au cognac	29
Filet Natura-Veal	30
Foie Natura-Beef	32
Chutney de pomme	34
Purée de céleri vanillée	34
Röstis de pommes de terre et de courge	35

Hiver

Joues de bœuf	36
Natura-Beef effiloché	38

Morceaux de viande

1 Tête

Joues, langue

2 Cou

Ragoût, bouilli,
bœuf effiloché

3 Épaule

Rôti, escalope, ragoût,
bœuf effiloché, palette
d'épaule (flat iron)

4 Train de côtes

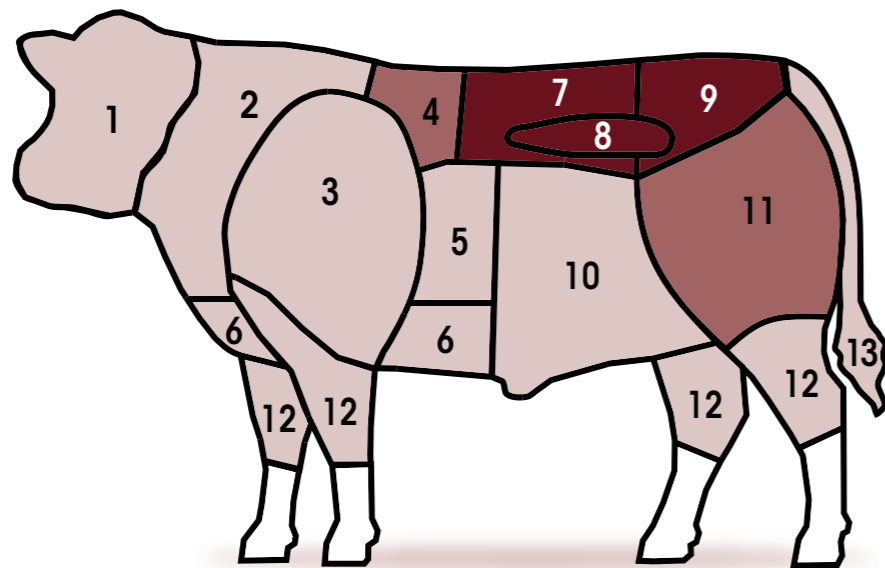
Rôti, côte couverte

5 Côte plate

Bouilli

6 Poitrine

Ragoût, bouilli,
bœuf effiloché, goulash



7 Aloyau

Entrecôte, faux-filet
(roast-beef)

8 Filet

Steak de filet, chateaubriand

9 Rumsteck

Steak, émincé, aiguillette de
rumsteck (picanha)

10 Flanc

Bouilli, steak de flanc

11 Cuisseau

Escalope, rôti, émincé minute

12 Jarrets avant et arrière

Jarret

13 Queue

Queue de bœuf

Prix, méthode de cuisson et choix du morceau de viande : autant de possibilités d'économiser ! Le coût de la vie augmente et il semble de plus en plus compliqué de rester fidèle à ses valeurs. Comment ne pas renoncer à un label de qualité suisse, aux normes strictes en matière de bien-être animal, malgré la hausse constante des prix ?

Une solution efficace : valoriser l'entier de la bête. Le filet et le faux-filet, morceaux nobles très appréciés, ne constituent que 5 % de la viande de bœuf prête à la vente. Avec le rumsteck, la côte couverte et le coin, cela ne représente toujours que 16 %. La plupart des parties d'un bœuf nécessitent ainsi plus de cuisson qu'un rôtissage à la poêle, mais cela ne les rend pas moins intéressantes, bien au contraire. Ragoût, bouilli, foie et joues sont des mets de choix. Pour vous en convaincre, testez nos recettes ! Elles parlent d'elles-mêmes.

Les viandes citées ci-dessus ont deux points communs. Premièrement, elles ne videront pas votre porte-monnaie : elles sont moins onéreuses que les morceaux nobles (dans l'illustration à gauche, plus la zone est foncée, plus elle coûte cher). Deuxièmement, elles nécessitent une cuisson plus longue. Toutefois, ce temps supplémentaire ne signifie pas plus de travail : le rôti braise dans le four, les joues et le bouilli mijotent dans la marmite. Vous pouvez vaquer à vos occupations, et peu importe si votre famille tarde à prendre place autour de la table, car, à l'inverse du filet, vous ne risquez pas de trop les cuire. Plus la viande passe de temps sur le feu, plus elle est tendre. On distingue ainsi les morceaux à rôtir de ceux à braiser ou à bouillir. D'où l'importance de choisir le bon mode de cuisson.

Mais pourquoi cette question est-elle cruciale ? Pourquoi ne peut-on pas se contenter de faire revenir quelques instants à la poêle des dés de ragoût ? Pourquoi certaines parties tardent-elles plus que d'autres à atteindre la tendreté ? Tournez la page pour découvrir les réponses à ces questions !

Modes de cuisson de la viande : l'essentiel

Une affaire de tissu conjonctif – Pour déguster une viande tendre et juteuse à souhait, mieux vaut choisir le bon mode de cuisson. Pour ce faire, il faut savoir si le morceau contient plus ou moins de tissu conjonctif. On en trouve en grande mesure dans les parties du corps fortement sollicitées. Il s'agit des muscles que l'animal met à contribution tous les jours. Le tissu conjonctif se compose principalement de collagène, une protéine qui s'attendrit au cours d'une longue cuisson et avec l'ajout d'un liquide.

L'épaule, par exemple, est un morceau riche en tissu conjonctif. Un bon rôti d'épaule doit donc mijoter un certain temps au four pour fondre en bouche. À l'inverse, on peut tout à fait saisir brièvement un steak de flanc ou une entrecôte à la poêle.



Rôtir – Dans la cuisine du quotidien, on rôtit à la poêle ou au four. Cette technique requiert une matière grasse (p. ex. de l'huile), mais ne nécessite ni liquide (bouillon p. ex.), ni couvercle puisqu'il s'agit de faire dorer la viande pour lui donner une saveur grillée. Les grands morceaux comme le rôti d'épaule vont au four, tandis que les plus petits, les escalopes notamment, cuisent plus rapidement et peuvent passer à la poêle.

Cuisson à basse température – Cette méthode s'apparente à la précédente, mais est plus douce pour les aliments. La température avoisine en général les 80 degrés et entraîne un temps de cuisson plus long. Toutefois, la viande ne subit pas de choc thermique, ce qui préserve les nutriments et les sucs.

Sauter – Ce mode de cuisson est une variante du rôtissage. Comme son nom l'indique, il s'agit de maintenir en mouvement les aliments. On saute surtout des petits bouts de viande, comme l'émincé.

Griller – Cette méthode très rapide consiste à colorer la viande (saveur grillée) et convient au quotidien à des morceaux tendres comme le steak. On n'utilise ni matière grasse ni liquide, ce qui donne des plats pauvres en graisse. Une marinade permet d'assaisonner la viande.

Braiser – Pour braiser une viande riche en tissu conjonctif, on la saisit d'abord à feu vif, puis on la laisse mijoter plusieurs heures au four, dans un fond. Cette cuisson longue dans un liquide attendrit la chair pour un résultat fondant.

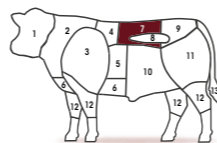
Étuvier – Cette technique requiert un liquide. On commence par faire revenir la viande dans une casserole avec de la matière grasse. Contrairement au rôtissage, on ne la colore pas. On ajoute ensuite du vin, un bouillon ou un fond et on termine la cuisson à couvert, sur le feu ou au four.

Particularité des special cuts – Les termes special cuts et second cuts désignent les découpes spéciales de certaines parties du bœuf. En général, ce sont des morceaux à braiser ou à rôtir. Ils profitent actuellement d'une popularité croissante grâce à une prise de conscience et à un intérêt renouvelé pour la valorisation de l'animal dans son entier. Et à juste titre ! Ce sont souvent des viandes très tendres qui ménagent le porte-monnaie et offrent une excellente alternative aux morceaux nobles. Steak de flanc, flat iron (palette d'épaule), petit tender (couvert d'épaule) ou outside skirt (hampe) : certaines filiales Coop proposent déjà ces découpes en libre-service ou sur commande à la boucherie.



Entrecôte Natura-Beef

avec beurre aux herbes maison et risotto à l'ail des ours



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 entrecôtes Natura-Beef de 180 g
- 2 gousses d'ail
- 4 brins de thym et autant de romarin
- huile de colza
- mélange d'épices pour viande (p. ex. « Taurus » de Chalira)

◆ Faire mariner les entrecôtes avec l'ail, le thym, le romarin et un peu d'huile pendant 6 h au réfrigérateur en recouvrant de film alimentaire. Sortir la viande du réfrigérateur 1 h avant de la cuire.

◆ Assaisonner et saisir brièvement les entrecôtes des deux côtés à feu vif dans une poêle chaude. Placer la viande sur une grille et enfourner à 130 °C, à chaleur tournante, jusqu'à atteindre le degré de cuisson souhaité. (Le tableau donne une idée approximative de la durée. L'idéal est d'utiliser un thermomètre pour mesurer la température à cœur.)

Degré de cuisson du bœuf	Température à cœur	Durée
Saignant	58 °C	5 min
À point	64 °C	9 min
Bien cuit	73 °C	16 min

En accompagnement : asperges vertes grillées, beurre aux herbes maison (p. 10) et risotto à l'ail des ours (p. 10).

Apprêt de la viande :
7 heures
(dont 6 h de marinade)
Préparation et cuisson :
20 minutes



Risotto à l'ail des ours

Ingrédients pour 4 personnes (accompagnement)

½	oignon finement haché
300 g	de riz à risotto
2 dl	de vin blanc
7 dl	de bouillon de légumes
120 g	d'ail des ours
40 g	d'huile de colza
60 g	de Sbrinz
80 g	de mascarpone
	sel et poivre
1	citron bio, zeste

- ◆ Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile puis ajouter le riz à risotto. Quand il devient translucide, mouiller avec le vin blanc. Verser le bouillon petit à petit sans cesser de remuer. Mijoter environ 20 min jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Mixer l'ail des ours avec l'huile. Ajouter le Sbrinz, le mascarpone, l'ail des ours et le zeste de citron au risotto, puis retirer du feu. Rectifier l'assaisonnement et servir.

Beurre aux herbes

Ingrédients pour 10 personnes

½	oignon
½	gousse d'ail
250 g	de beurre ramolli
2 cs	de ciboulette
2 cs	de cerfeuil
2 cs	de persil plat
2 cs	de thym
	sel, poivre, paprika, piment en poudre
½	citron bio, zeste
	huile de colza

- ◆ Hacher finement l'oignon et l'ail et faire revenir environ 5 min dans un peu d'huile. Laisser refroidir. Battre le beurre en mousse (au robot ménager si possible). Hacher finement les herbes aromatiques. Mélanger tous les ingrédients sauf le zeste de citron et assaisonner généreusement (plutôt trop que pas assez). Ajouter le zeste de citron et placer dans un moule ou former un rouleau. Placer au congélateur et utiliser en fonction des occasions.



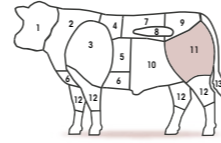
Tuiles dentelles

Ingrédients pour 8 personnes

50 ml	d'eau
50 ml	d'huile de colza
11 g	de farine
	un peu de curcuma ou de colorant alimentaire
	une pincée de sel

- ◆ Bien fouetter tous les ingrédients. Chauffer à feu très vif une poêle et y déposer une petite louche de pâte. Attention aux éclaboussures de graisse ! Griller à feu moyen jusqu'à ne plus entendre aucun bruit ou jusqu'à l'évaporation complète de l'eau pour que la dentelle se forme. Placer soigneusement la tuile sur du papier absorbant. Réserver au sec et servir comme garniture.

Bowl à l'émincé Natura-Beef



Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'émincé Natura-Beef (minute)
30 g de gingembre frais
1½ gousse d'ail
10 g de piment frais
10 cs de miel
2 cs d'huile de sésame
125 g de sauce soja
40 g d'oignons
1 dl d'eau
30 g de Maizena Express
1 citron vert pressé

- ◆ Hacher finement 10 g de gingembre, 1 gousse d'ail et un peu de piment (à votre goût). Ajouter 2 cs de miel, 2 cs d'huile de sésame, 25 g de sauce soja et la viande de bœuf. Mélanger et laisser mariner pendant 1 h.
- ◆ Émincer grossièrement les oignons, ½ gousse d'ail, 20 g de gingembre et 10 g de piment puis faire revenir dans un peu d'huile. Ajouter 100 g de sauce soja, 8 cs de miel et 1 dl d'eau. Mijoter doucement pendant 10 min. Lier la sauce avec la Maizena Express puis mixer finement. Ajouter le jus de citron vert et laisser refroidir.
- ◆ Rôtir la viande marinée dans une poêle chaude pendant 2 à 3 min.
- ◆ Composer le bowl avec les légumes et accompagnements de votre choix. Arroser de sauce et éventuellement garnir de jeunes pousses.

Remarque

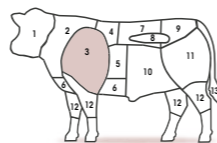
Sur la photo, la viande est accompagnée d'une julienne de carottes et de chou blanc crus, de brocoli, de nouilles thaïes, de champignons shiitake sautés, de coriandre, d'oignons nouveaux, de jeunes pousses et de sésame grillé (pas dans la liste des ingrédients).

Apprêt :
75 minutes
(marinade incluse)
Préparation et cuisson :
45 minutes



Fricassée de Natura-Veal

et duo d'asperges



Ingrédients pour 4 personnes

800 g de ragoût Natura-Veal (épaule de veau)
100 g d'oignons
50 g de carottes jaunes
50 g de céleri-rave
60 g de farine
sel, poivre
80 g de beurre à rôtir
1 dl de vin blanc
6 dl de bouillon ou de fond de veau
100 g d'asperges vertes et blanches
2 dl de crème
2 cs d'estragon frais finement haché

- ◆ Peler les oignons, les carottes et le céleri-rave puis les couper en gros dés.
- ◆ Saler et poivrer le ragoût, le saupoudrer d'un peu de farine et le faire revenir 3 min à feu moyen dans le beurre à rôtir. Ajouter les légumes, faire revenir 2 min, saupoudrer avec le reste de farine. Mouiller avec le vin blanc et ajouter le bouillon ou le fond de veau. Couvrir et laisser mijoter 90 min à feu moyen.
- ◆ Éplucher les asperges et les cuire brièvement dans de l'eau salée, les retirer quand elles sont encore croquantes. Les laisser refroidir et les couper en morceaux.
- ◆ Retirer la viande de la casserole et la réserver. Mixer le fond et les légumes, puis ajouter la crème. Ajouter la viande et les asperges, porter brièvement à ébullition, rectifier l'assaisonnement et ajouter l'estragon.

En accompagnement : riz au safran.

Apprêt de la viande :

20 minutes

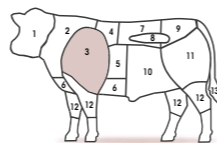
Préparation et cuisson :

2 heures



Steak flat iron Natura-Beef

avec sauce chimichurri et salade de fenouil à la pomme



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 steaks flat iron Natura-Beef de 200 g
- 2 gousses d'ail
- 4 brins de thym et autant de romarin
- huile de colza
- mélange d'épices pour viande (p. ex. « Taurus » de Chalira)

- ◆ Faire mariner les steaks avec l'ail, le thym, le romarin et un peu d'huile pendant 6 h au réfrigérateur en recouvrant de film alimentaire. Sortir la viande du réfrigérateur 1 h avant de la cuire et l'assaisonner des deux côtés. Allumer le grill à la puissance maximale.
- ◆ Griller les steaks environ 2 min de chaque côté à la chaleur directe et avec le couvercle fermé (cuisson : saignant). Retirer la viande du grill et la laisser reposer 5 min, idéalement enveloppée dans du papier d'aluminium.
- ◆ Servir en entier ou en tranches.

En accompagnement : pommes de terre rôties au romarin, sauce chimichurri (p. 18) et salade de fenouil à la pomme (p. 19).

Remarque

Les steaks flat iron Natura-Beef sont disponibles dans certaines filiales Coop.



Apprêt de la viande :
7 heures
(dont 6 h de marinade)
Préparation et cuisson :
20 minutes

Sauce chimichurri

Ingrédients pour 4 personnes

1 bouquet	de persil plat frais
½ bouquet	de coriandre fraîche
1 bouquet	d'origan frais
100 g	d'huile d'olive
1	gousse d'ail
	piment, à votre goût
1	oignon nouveau
env. ½	citron vert bio pressé
	sel et poivre

- ◆ Hacher grossièrement les herbes et leurs tiges. Mixer toutes les herbes, l'huile d'olive, l'ail, le piment et la partie blanche de l'oignon nouveau. Assaisonner avec le jus de citron vert, le sel et le poivre. Pour la consistance, émincer finement les fanes de l'oignon nouveau et ajouter à la sauce.

Pesto au basilic

Ingrédients pour 4 personnes

10 g	de graines de tournesol
1 bouquet	de basilic
50 g	d'huile d'olive
10 g	de Sbrinz
½	gousse d'ail
	sel et poivre

- ◆ Griller les graines de tournesol sans graisse dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Mixer finement le basilic, l'huile d'olive, le Sbrinz, l'ail et les graines de tournesol, saler et poivrer.



Salade de fenouil à la pomme

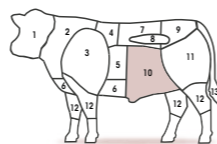
Ingrédients pour 4 personnes (accompagnement)

2	fenouils et leurs fanes
1	pomme acidulée, p. ex. Boskoop
2 cs	de vinaigre de vin blanc
2 cs	de miel
70 g	de crème acidulée
1	citron bio, zeste et jus
	sel et poivre
20 g	de graines ou de noix grillées

- ◆ Laver le fenouil et la pomme puis les couper en tranches fines à la mandoline. Hacher finement les fanes de fenouil et ajouter. Mélanger le vinaigre, le miel, la crème acidulée, le zeste de citron, un peu de jus, le sel et le poivre. Verser cette sauce sur le mélange de fenouil et de pomme et bien mélanger (malaxer à la main). Garnir de graines grillées et servir.

Steak de flanc Natura-Beef

et pesto au basilic



Ingrédients pour 4 personnes

- 2 steaks de flanc Natura-Beef de 300 g
- 2 gousses d'ail
- 4 brins de thym et autant de romarin
- huile de colza
- mélange d'épices pour viande (p. ex. « Taurus » de Chalira)

◆ Faire mariner les steaks avec l'ail, le thym, le romarin et un peu d'huile pendant 6 h au réfrigérateur en recouvrant de film alimentaire. Sortir la viande du réfrigérateur 1 h avant de la cuire et l'assaisonner des deux côtés. Allumer le grill à la puissance maximale.

◆ Griller les steaks environ 2 min de chaque côté à la chaleur directe et avec le couvercle fermé (cuisson : saignant). Retirer la viande du grill et la laisser reposer 5 min, idéalement enveloppée dans du papier d'aluminium.

◆ Servir en fines tranches.

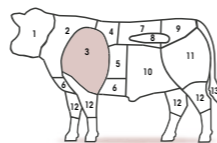
En accompagnement : tomates de différentes couleurs, burrata, roquette et pesto au basilic (p. 18).



Apprêt de la viande :
7 heures
(dont 6 h de marinade)
Préparation et cuisson :
20 minutes

Vitello tonnato de Natura-Veal

avec sauce au thon, caprons et oignons au vinaigre



Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'épaule entière de Natura-Veal
sel et poivre

4 brins de romarin et autant de thym

60 g de beurre
huile de colza pour saisir
caprons (à volonté)

◆ Méthode : sous-vide

Assaisonner l'épaule de veau et la dorer de tous les côtés. Retirer la viande de la poêle et la laisser refroidir. Dans un sachet, placer la viande, le romarin, le thym et le beurre. Sceller sous vide. Cuire dans un bain d'eau à 62 °C (rose clair) pendant 2 h. Laisser refroidir.

◆ Méthode : rôtissage au four

Assaisonner l'épaule de veau et la dorer de tous les côtés. Placer la viande sur une grille et l'enfourner à 150 °C, chaleur tournante. Piquer un thermomètre et cuire jusqu'à atteindre une température à cœur de 62 °C (env. 45 min). Laisser refroidir.

◆ Trancher finement l'épaule de veau et la servir avec la sauce au thon, les caprons et les oignons au vinaigre.

En accompagnement : pain grillé, sauce au thon (p. 24) et oignons au vinaigre (p. 24).

Remarque

Cette recette est aussi idéale pour apprêter de manière créative des restes de viande, par exemple un morceau de rôti du dimanche cuit à basse température.



Apprêt de la viande :

15 minutes

Préparation et cuisson :

2½ heures

Sauce au thon

Ingrédients pour 4 personnes

100 g de thon blanc
2 filets de sardine
30 g de mayonnaise
10 g de yogourt nature
1 cc de câpres
½ citron bio, zeste et jus
1 cc de moutarde douce ou de Dijon
2 cs de vin blanc
3 cs de bouillon de légumes ou de fond de veau
sel et poivre

- ◆ Mixer finement tous les ingrédients et rectifier l'assaisonnement. Pour une sauce plus liquide ou plus épaisse, varier la quantité de bouillon de légumes ou de fond de veau.

Oignons au vinaigre

Ingrédients pour 10 personnes

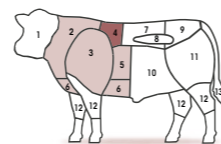
2 oignons rouges
1½ dl de vinaigre de vin rouge
1 dl de jus de betterave (p. ex. Biotto)
1½ dl d'eau
1 cc de sucre
2 cc de sel
2 feuilles de laurier
graines de fenouil et grains de poivre noir

- ◆ Peler les oignons, les couper en fines rondelles et les placer dans un bocal. Porter à ébullition le vinaigre de vin rouge, le jus de betterave, l'eau, le sucre, le sel et les aromates. Verser le mélange chaud sur les oignons. Fermer le couvercle et, une fois les oignons refroidis, conserver au réfrigérateur. Utiliser cru comme garniture.



Galettes de Natura-Beef

avec sauce aux airelles et spätzlis au séré et au safran



Ingrédients pour 10 galettes de 80 g

600 g de viande hachée
Natura-Beef
½ oignon finement haché
60 g de légumes coupés en
petits dés
huile de colza pour saisir
2 cs de moutarde
2 œufs
6 cs de chapelure
1 cs de persil plat finement
haché
1 cs de ciboulette finement
hachée
sel, poivre, paprika

◆ Faire revenir brièvement les oignons et les dés de légumes (p. ex. carottes, poireau et céleri-rave) dans un peu d'huile et laisser refroidir. Mélanger la viande hachée avec les oignons, les dés de légumes, la moutarde, les œufs, la chapelure, le persil, la ciboulette et les épices. Ne pas hésiter à assaisonner généreusement ! (Goûter la préparation crue ou faire une mini-galette de dégustation).

◆ Former des boulettes d'environ 80 g et les aplatir légèrement. Les dorer de chaque côté dans une poêle chaude avec un peu d'huile. Pour terminer la cuisson, les enfourner à 150 °C, chaleur tournante, pendant 10 à 12 min.

Nous recommandons de servir deux galettes par personne.

En accompagnement : champignons sautés, choux de Bruxelles, spätzlis au séré et au safran (p. 28) et sauce aux airelles (p. 28).

Apprêt de la viande :

20 minutes

Préparation et cuisson :

20 minutes



Sauce aux airelles

Ingrédients pour 4 personnes

½	oignon finement haché
4 cs	de confiture d'airelles
	huile de colza
1 dl	de vin rouge
2 dl	de bouillon ou de fond de bœuf
2 dl	de crème
2 cs	de Maizena Express
env. 10 g	de chocolat noir
	sel et poivre

- ◆ Faire revenir l'oignon et les airelles dans l'huile. Mouiller avec le vin rouge et ajouter le bouillon ou le fond de bœuf. Verser la crème, porter brièvement à ébullition et lier avec la Maizena Express. Agrémenter la sauce de chocolat noir, saler et poivrer. Éventuellement, ajouter un peu de crème légèrement fouettée (pour un résultat plus onctueux).

Spätzlis au séré et au safran

Ingrédients pour 4 personnes (accompagnement)

2	œufs
¾ dl	de lait
¾ dl	d'eau minérale gazeuse
125 g	de séré maigre
½ cc	de sel
	poivre, safran (1 sachet), noix de muscade
250 g	de farine
10 g	de beurre
	huile de colza

- ◆ Batre les œufs, le lait, l'eau, le séré et les épices, puis verser dans la farine. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse qui forme des bulles. Passer la pâte à travers une passoire à spätzlis dans de l'eau salée frémissante. Retirer les spätzlis qui remontent à la surface à l'aide d'une écumoire, les réserver et les arroser d'un filet d'huile. Dorer les spätzlis à la poêle dans de l'huile et du beurre. Assaisonner.



Sauce aux morilles et au cognac

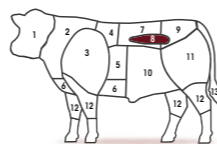
Ingrédients pour 4 personnes

20 g	de morilles séchées
½	oignon finement haché
	huile de colza
0,6 dl	de cognac
1 dl	de vin blanc
2 dl	de sauce pour rôti
2 cs	de Maizena Express
1 dl	de crème légèrement fouettée
	sel et poivre

- ◆ Tremper les morilles dans de l'eau froide pendant 20 min, les égoutter puis les rincer à l'eau froide. Les sécher et les couper en petits morceaux. Faire revenir les morilles et les oignons 2 à 3 min dans un peu d'huile, mouiller avec le cognac et réduire quelques instants. Verser le vin blanc, réduire un peu et ajouter la sauce pour rôti. Lier avec la Maizena Express et incorporer la crème légèrement fouettée.

Filet Natura-Veal

et sauce aux morilles et au cognac



Ingrédients pour 4 personnes

800 g de filet Natura-Veal
mélange d'épices
pour viande (p. ex.
« Taurus » de Chalira)
huile de colza pour
saisir

- ◆ Assaisonner le filet de veau et le saisir brièvement de tous les côtés à feu vif avec un peu d'huile dans une poêle chaude.
- ◆ Placer la viande sur une grille et la mettre au four préchauffé à 130 °C, chaleur tournante. Piquer un thermomètre et cuire jusqu'à atteindre une température à cœur de 58 °C (env. 20 min). Sortir le filet du four et le laisser reposer 5 min, idéalement emballé dans du papier d'aluminium.
- ◆ Couper en médaillons d'environ 3 cm d'épaisseur et servir.

En accompagnement : légumes de saison, tagliatelles et sauce aux morilles et au cognac (p. 29).

Apprêt de la viande :

10 minutes

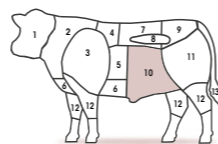
Préparation et cuisson :

35 minutes



Foie Natura-Beef

avec chutney de pomme et röstis de pommes de terre et de courge



Ingrédients pour 4 personnes

4 tranches de foie
Natura-Beef de 130 g
sel et poivre
20 g de farine
huile de colza pour
saisir

- ◆ Assaisonner et fariner généreusement les tranches des deux côtés.
- ◆ Dorer le foie avec un peu d'huile dans une poêle très chaude pendant environ 1½ min de chaque côté. La farine forme une fine croûte. Le foie peut être croustillant par endroit. Dans cette recette, les tranches mesurent environ 1½ cm d'épaisseur. Si elles sont plus épaisses, prolonger la cuisson.
- ◆ Servir en entier ou en tranches.

En accompagnement : chutney de pomme (p. 34) et röstis de pommes de terre et de courge (p. 35).

Remarque

Le foie Natura-Beef est disponible dans certaines filiales Coop.



Apprêt de la viande :

10 minutes

Préparation et cuisson :

10 minutes

Chutney de pomme

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 pomme (p. ex. Boskoop)
- 1 oignon finement haché
- 30 g de gingembre finement haché
- huile de colza
- 40 g de sucre
- ½ dl de vinaigre de vin blanc
- ½ citron bio
- piment frais
- sel, poivre

◆ Peler la pomme et la couper en gros dés. Faire revenir la pomme, l'oignon et le gingembre avec un peu d'huile dans une casserole. Ajouter le sucre et mouiller avec le vinaigre et le jus de citron. Laisser réduire le chutney à feu doux. Assaisonner avec du piment finement haché et des épices. Verser chaud dans un bocal préalablement stérilisé, laisser refroidir et conserver au frais. Le chutney se savoure froid et son goût est à la fois sucré, salé et piquant.

Purée de céleri vanillée

Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de céleri-rave
- 200 g de pommes de terre de type C, à chair farineuse
- 2 dl de lait
- 2 dl de crème
- ½ gousse de vanille égrainée
- 20 g de beurre
- sucre, sel et poivre

◆ Peler le céleri-rave et les pommes de terre et les couper en gros dés. Laisser mijoter les légumes et la gousse de vanille dans le lait et la crème jusqu'à ce que les dés soient bien fondants. Extraire la gousse de vanille et réduire le reste en purée. Assaisonner la purée et y ajouter des flocons de beurre froid.



Röstis de pommes de terre et de courge

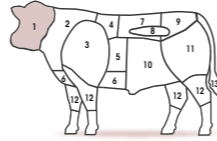
Ingrédients pour 4 personnes

- 700 g de pommes de terre
- 100 g de courge (p. ex. butternut)
- 2 cs de persil plat finement haché
- sel et poivre
- 10 g de beurre
- huile de colza

◆ Si possible, cuire les pommes de terre en robe des champs la veille. Peler les pommes de terre et les râper à la râpe à röstis. Faire de même avec la courge. Mélanger les pommes de terre, la courge et le persil puis assaisonner généreusement. Former de petites galettes et les dorer dans une poêle avec de l'huile et du beurre.

Joues de bœuf

avec sauce au porto et purée de céleri vanillée



Ingédients pour 4 personnes

- 4 joues de bœuf d'environ 200 g
- mélange d'épices pour viande (p. ex. « Taurus » de Chalira)
- matière grasse à rôtir
- 50 g de carottes
- 50 g de céleri-rave
- 50 g d'oignons
- 4 cs de concentré de tomates
- 4 dl de vin rouge
- 10 dl de bouillon ou de fond de bœuf
- 4 cl de porto rouge
- 10 g de chocolat noir

- ◆ Peler les carottes, le céleri-rave et l'oignon et les couper en gros dés. Assaisonner les joues et les dorer sur toutes les faces dans une cocotte. Réserver. Faire revenir les légumes et le concentré de tomates dans la cocotte. Mouiller avec le vin rouge et ajouter le bouillon ou le fond de bœuf. Placer les joues dans la cocotte, couvrir et enfourner à 150 °C, chaleur tournante, pendant 3 h. **Important : retourner la viande toutes les heures et l'arroser de sauce pour qu'elle ne sèche et ne brûle pas.**
- ◆ Sortir la cocotte du four, retirer délicatement les joues et les réserver. Filtrer le fond de cuisson, le chauffer et l'agrémenter de porto et de chocolat. Remettre la viande dans la sauce.
- ◆ Servir les joues entières et les arroser généreusement de sauce.

En accompagnement : purée de céleri vanillée (p. 34).

Remarque

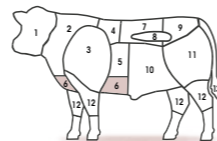
Nous conseillons de commander les joues à la boucherie des magasins Coop, car elles ne font pas partie de l'assortiment habituel.



Apprêt de la viande :
15 minutes

Préparation et cuisson :
3½ heures
(braisage inclus)

Natura-Beef effiloché



Ingrédients pour 4 personnes

1 kg	de bouilli maigre (p. ex. poitrine) Natura-Beef
4 cs	de moutarde
2 cs	de sucre
env. 4 cs	de mélange d'épices pour viande
	huile
200 g	d'oignon émincé
2 cs	de concentré de tomates
2 dl	de vin rouge
8 dl	de bouillon ou de fond de bœuf
100 g	de sauce barbecue (facultatif)

- ◆ Mélanger la moutarde, le sucre et les épices pour viande et en enduire le bœuf. Mettre le morceau sous vide ou l'emballer dans du film alimentaire. Laisser mariner 12 h au réfrigérateur.
- ◆ Dans une cocotte, saisir la viande avec de l'huile sur tous les côtés. Ajouter l'oignon et le concentré de tomates, faire revenir le tout. Mouiller avec le vin rouge et ajouter le bouillon ou le fond de bœuf. Couvrir la cocotte et enfourner à 140 °C, chaleur tournante, pendant 6 à 7 h. Retourner 2 ou 3 fois le bœuf et l'arroser de sauce. Après 6 h, tester la consistance : effiloche la viande à l'aide de deux fourchettes. Si elle résiste, poursuivre la cuisson une trentaine de minutes (**remarque : par 100 g de viande en plus ou en moins, augmenter ou diminuer le temps de cuisson de 30 min et la quantité de liquide de 1 dl**).
- ◆ Une fois cuit, laisser reposer le morceau dans la cocotte fermée pendant 30 min. Sortir le bœuf et l'effiloche à l'aide de deux fourchettes. Écraser le jus de cuisson et le mélanger à la viande et à la sauce barbecue, puis servir.

En accompagnement : pommes de terre au four et sauce au yogourt.



Apprêt de la viande :
12 heures
(marinade incluse)

Préparation et cuisson :
env. 7 heures
(braisage inclus)



Suisse. Naturellement.

Vache mère Suisse

www.vachemere.ch | www.natura-beef.ch | www.natura-veal.ch

Photos
hurrah GmbH

Recettes et préparation
Dominic Fehlmann

Lieu du shooting
ALIMONDI Kochstudio

Traduction
Trait d'Union

04/2024