

# Viande Suisse

Tout ce qu'il faut savoir sur la production  
et la consommation de viande indigène

Avec de  
**délicieuses  
recettes**



## Détention

Conforme à la protection des  
animaux et écologique **Page 4**

## Alimentation

De précieux composants  
**Page 8**

# SAVEUR ET QUALITÉ

Une alimentation composée de manière optimale et une activité physique suffisante font partie d'un mode de vie sain. La viande a toute sa place dans une alimentation équilibrée. La viande et les produits carnés fournissent des protéines de haute qualité, des micronutriments importants comme le fer, le sélénium ou le zinc, les vitamines B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> et B<sub>12</sub> ainsi que des acides gras mono-insaturés et polyinsaturés.

Mais la viande suisse, produite avec soin, n'est pas seulement saine. Elle est également délicieuse et permet de varier le plan des menus. En la combinant avec des légumes ou de la salade et un féculent, on obtient toujours un repas équilibré.

La Suisse est un pays riche en spécialités. L'offre inclut un nombre considérable de produits traditionnels et des produits innovants. Chaque région se distingue par ses propres spécialités, d'origine locale mais de haute qualité. Seules des matières premières de choix entrent dans leur préparation. En Suisse, les transformateurs de viande garantissent la qualité, la sécurité, la fraîcheur et la traçabilité de leurs produits – de l'étable au comptoir.



## Une petite structure paysanne contrôlable

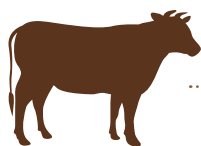
Tout est un peu plus petit en Suisse, la structure paysanne également. Sans les innombrables exploitations agricoles familiales, les paysages et les alpages pittoresques n'existeraient pas. Des organismes indépendants contrôlent régulièrement les exploitations agricoles.

L'agriculture et l'industrie de la viande sont d'importants secteurs économiques. La Suisse compte près de 51 600 exploitations agricoles et environ 154 000 employés

(état 2017). La surface agricole utile est de 1 050 000 ha, dont près des trois quarts sont des herbages.

Si l'on considère le nombre d'entreprises et d'employés ainsi que le chiffre d'affaires, l'industrie de la viande est également une branche importante du secteur alimentaire suisse. Elle emploie plus de 22 000 collaborateurs et valorise plus d'un quart de la production agricole.

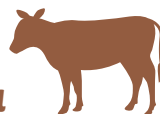
## Consommation de viande en Suisse 2018



### Bœuf

11 kg par personne et par année

86% part de la viande indigène



### Veau

2,6 kg par personne et par année

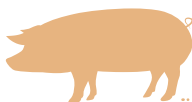
97% part de la viande indigène



### Poulet

14 kg par personne et par année

65% part de la viande indigène



### Porc

22 kg par personne et par année

96% part de la viande indigène

# LA DÉTENTION DES ANIMAUX DE RENTE EN SUISSE

## Prestations écologiques requises

En Suisse, les animaux proviennent de fermes où ils sont détenus et nourris de manière écologique et conformément à la protection des animaux. Presque toutes les exploitations répondent aux exigences des «prestations

écologiques requises», la norme suisse pour une agriculture respectueuse de l'environnement. L'application de cette dernière contribue de manière significative à la préservation des paysages naturels et alpins de Suisse.

## La Suisse, pays d'herbages et château d'eau

Moins d'un tiers de la surface agricole utile convient à l'agriculture. Cependant, par l'intermédiaire de nos ruminants, l'herbe poussant dans les prairies, les pâturages et sur les Alpes se transforme en précieuses

denrées alimentaires telles que le lait et la viande. De plus, les précipitations abondantes en Suisse permettent dans une large mesure de renoncer à irriguer des surfaces fourragères.



## Une loi suisse sur la protection des animaux sévère

Diverses instances s'assurent que les animaux de rente suisses sont en bonne santé. Une prise en charge adéquate est également déterminante en matière de santé animale. La sévère législation suisse sur la protection des animaux y veille, de même qu'à une détention respectueuse. Des contrôles indépendants des exploitations vérifient l'application de la loi. Par ailleurs, la production sous label et

la Confédération, avec ses programmes facultatifs de bien-être animal SST (Système de stabulation particulièrement respectueux des animaux) et SRPA (Sortie régulière en plein air), encouragent une détention respectueuse des animaux.

### Animaux de rente bénéficiant des programmes facultatifs «Sortie régulière en plein air» (SRPA) et «Système de stabulation particulièrement respectueux des animaux» (SST) (2017)



#### Vaches et bœufs

1516 879 animaux

83% SRPA

56% SST



#### Volaille

11 408 804 animaux

39% SRPA

93% SST



#### Porcs

1 444 591 animaux

51% SRPA

66% SST

Sources: OFS et OFAG

## Des transports courts

Seuls les propriétaires ou des personnes habilitées peuvent transporter des animaux. En Suisse, les durées de transport sont courtes, car les abattoirs sont répartis régulièrement dans les plus importantes régions de production de viande. De plus, la sévère législation

sur la protection des animaux contribue au fait que les animaux peuvent être abattus sans être trop stressés dans la mesure du possible. La durée de transport maximale autorisée est de six heures.

## Une base fourragère naturelle

Les vaches et les bœufs paissent souvent sur des prairies verdoyantes en Suisse. Le recours à une base fourragère naturelle est l'une des composantes importantes de l'alimentation des animaux de rente. C'est pourquoi, aujourd'hui encore, plus des quatre cinquièmes du fourrage proviennent du pays. En Suisse, on

utilise uniquement des aliments pour animaux sévèrement contrôlés et respectueux de l'environnement, exempts d'OGM (non modifiés génétiquement) et sans farines animales. Les hormones et les antibiotiques destinés à stimuler le rendement sont interdits en Suisse depuis 1999.



## Les aliments pour animaux réduisent le bilan de CO<sub>2</sub>

D'une part, la détention d'animaux de rente a un impact négatif sur le changement climatique. Mais d'autre part, la production carnée indigène fournit une contribution active à l'amélioration du bilan de CO<sub>2</sub>, parce que la

plantation d'aliments végétaux tels que de l'herbe, des céréales ou du maïs permet de neutraliser d'importantes quantités de CO<sub>2</sub> nocif pour l'environnement.

## La sécurité grâce à la traçabilité

Les exploitations agricoles doivent tenir des registres précis sur leurs animaux et leurs produits afin d'assurer la traçabilité à toutes les étapes. Grâce à la banque de données centrale sur le trafic des animaux et à une chaîne de production transparente, la provenance de la viande indigène est toujours

traçable. En raison d'un contrôle sans faille du trafic d'animaux, la Suisse est largement exempte d'épizooties hautement contagieuses. Cela est également dû à la bonne coopération entre les autorités et à un système de prévention qui fonctionne bien.



# VIANDE SUISSE ET ALIMENTATION

## Une alimentation équilibrée

Notre corps a besoin d'énergie et de substances nutritives. La combinaison de différents aliments dans les bonnes proportions est déterminante pour une alimentation équilibrée. La viande et les produits carnés, avec leur forte teneur en substances nutritives, jouent un rôle important. Certains nutriments

ne peuvent quasiment être fournis à l'organisme que par une consommation suffisante de produits animaux. La viande constitue une bonne base alimentaire pour les personnes ayant un besoin accru en nutriments, comme les femmes enceintes, les enfants, les sportifs de haut niveau ou les personnes âgées.

## De précieuses protéines

Les protéines animales fournissent notamment divers acides aminés essentiels pour la formation des protéines propres à l'orga-

nisme telles que des protéines musculaires, des hormones et des éléments du système immunitaire.

## Le fer

L'apport insuffisant en fer est responsable de l'une des carences les plus fréquentes dans le monde. Le corps humain absorbe mieux le fer

d'origine animale que le fer d'origine végétale. Le fer est un composant important pour la production de sang et le transport de l'oxygène.



## La famille des vitamines B

Ces vitamines soutiennent un certain nombre de processus importants dans notre corps. La vitamine B<sub>12</sub>, notamment, est essentielle au système nerveux et à la production de sang. On la trouve presque uniquement dans

des aliments d'origine animale. La viande contient également de plus petites quantités de vitamines A, D et E, d'acide folique et d'acide pantothénique. Le porc et le bœuf en particulier sont riches en niacine.

## Le zinc et le sélénium

Le zinc est indispensable à la division cellulaire, donc à la croissance et la réparation des tissus, ainsi qu'au système immunitaire. Le sélénium agit sur le métabolisme cellu-

laire et contribue à l'activation des hormones thyroïdiennes. En Suisse, la viande est l'une des principales sources de sélénium.

## Les graisses

Tout comme les vitamines, les protéines et les minéraux, les graisses font partie des éléments de base essentiels de l'alimentation humaine. Bien que les graisses animales fournissent de l'énergie, nous absorbons beaucoup plus de calories par l'intermédiaire

d'autres nutriments. Les graisses sont nécessaires pour garantir l'absorption des vitamines liposolubles (A, D, E, K) et protègent les organes. Même le cerveau dépend de graisses de haute qualité, que l'organisme ne peut produire lui-même.



# Nose to Tail

**Cou**

Pour le ragoût  
et le goulasch

**Épaule**

Pour le rôti braisé  
et le bouilli

**Poitrine**

Pour le bouilli

**Jarret**

Pour le jarret, le ragoût  
et le goulasch

**Côte plate**

Pour le bouilli



## Une sévère législation sur les denrées alimentaires

La législation suisse sur les denrées alimentaires est équivalente à celle de l'UE. Pour les produits carnés, chaque étape est strictement contrôlée et documentée. En fin de compte, les consommateurs obtiennent des informa-

tions transparentes sur l'origine des matières premières, la composition, la valeur nutritive, les conditions de stockage et la durée de conservation du produit.

## Une qualité garantie de l'étable à l'assiette

Comme l'agriculture suisse mise sur la production de produits naturels de haute qualité, une assurance qualité exemplaire a été mise en place. Dans notre pays, des lois strictes garantissent une production de viande sûre

à tous les niveaux, alors que la Confédération et les cantons garantissent la qualité tout au long de la chaîne alimentaire grâce à des contrôles stricts.

## Nose to Tail

La viande produite de manière durable a son prix. La meilleure solution reste de déguster en toute conscience des quantités raisonnables, de la plus haute qualité, offerte également par d'autres morceaux que les traditionnels filets, entrecôtes et Cie. Du museau à la queue,

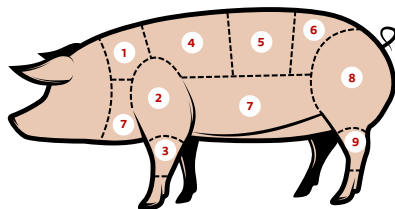
il existe d'innombrables alternatives savoureuses à ne pas manquer. On redécouvre aujourd'hui de nombreux plats revigorants de la cuisine de nos grands-mères qui, sous forme de créations innovantes, offrent des expériences gustatives surprenantes.



# LES PIÈCES DE VIANDE

## Du porc

La viande provient de porcs d'engraissement âgés de sept à huit mois. Tendre, constituée de fibres fines et arborant une jolie couleur rosée, elle affiche aussi un rapport viande-graisse optimal.



**Cou (entier)**



**Cou roulé**



**Train de côtes**



**Épais d'épaule**



**Filet d'épaule**



**Poitrine (entière)**



**Costines (spare-ribs)**



**Filet**



**Filet mignon**



**Cuisse au jambon (sans quasi)**



**Noix**



**Noix pâtissière (entière)**



**Longe**



**Quasi (entier)**

6



**Jarret (entier)**

9



3



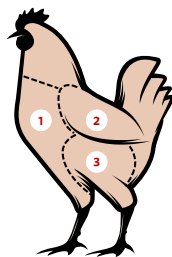
## Du poulet

Le poulet est le terme générique qui désigne le poulet à rôtir. Les poulets à rôtir habituels (jusqu'à 1400 g), les poulets à griller un peu moins gros (entre 800 et 1100 g) ou encore les petits mais délicieux coquelets (de 450 à 600 g) présentent tous une viande riche en arômes. Fermeté, couleur claire et uniforme sont les signes d'une viande de volaille fraîche.

**Poulet entier, coquelet ou «poulet fermier»**



**Blanc de poulet, escalope**  
**Aiguillette ou minifilet**  
**Émincé**



**Ailes**

**Ailerons (pour l'apéritif)**

**Cuisse (avec peau)**

**Cuisse supérieure**

**Cuisse inférieure**



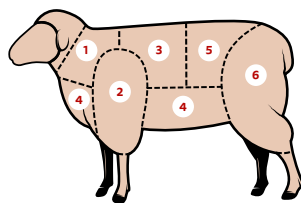
## De l'agneau

L'agneau de moins de 2 mois et élevé principalement au lait est un «agneau de lait». Entre 2 et 12 mois, on parle d'«agneau». Sa viande juteuse est rouge clair, et un peu plus foncée chez les bêtes plus âgées. Les animaux de plus de deux ans donnent une viande rouge foncé.

**Cou**  
**Poitrine**



**Épaule**



**Côtes, côtelettes, filet**

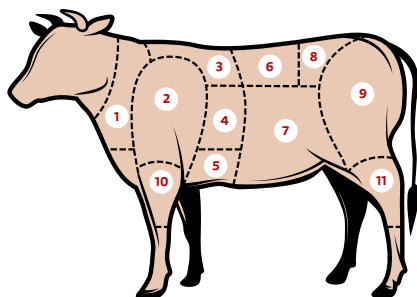


**Gigot**



## Du bœuf

La viande bovine provient d'animaux mâles ou femelles âgés d'un à deux ans. Elle est joliment «persillée» – ce qui est typiquement un critère de qualité. Selon l'âge et la race de l'animal, la structure des fibres musculaires présente des différences. La viande bovine a une couleur rouge clair à rouge vif.



### Cou, basse côte, côte couverte

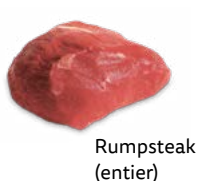


### Aloyau (sans rumpsteak): filet, entrecôte, faux-filet



Entrecôte,  
faux-filet

### Rumpsteak, aiguillette



### Flancs

7

### Jarret

10 11

### Grumeau, côte plate, poitrine



Poitrine (entier)

### Épaulé

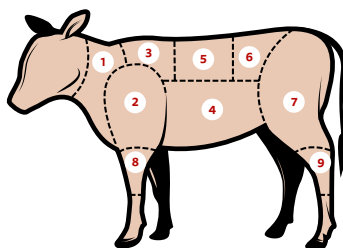


### Cuisseau: fausse tranche, pièce ronde, coin, tranche carrée



## Du veau

La viande de veau d'excellente qualité provient d'animaux mâles ou femelles abattus à l'âge de cinq mois environ. La viande maigre, constituée de fibres très fines, est de couleur rose à rougeâtre et présente une surface humide et brillante. Comme la viande de veau contient peu de graisse et de tissu conjonctif, elle est particulièrement digeste.



### Cou



### Épaule



### Jarret



### Poitrine



### Filet



### Filet mignon



### Côte

### Quasi



### Pièce ronde



### Longe



### Ronde de fausse tranche



### Plat de fausse tranche



### Noix



# FLAT IRON STEAK

## de bœuf

..... pour 6 personnes .....

### Ingrédients

- 2 flat iron steaks de bœuf suisse sans tendon (connus aussi sous le nom de palette d'épaule, à commander chez le boucher, d'env. 500 g)
- 4 cs huile
- poivre du moulin
- sel

### Préparation

- 1** | Sortir les flat iron steaks du réfrigérateur 1 heure avant de les cuisiner.
- 2** | Préchauffer le four à 120° C, chaleur supérieure et inférieure. Chauffer à feu vif un peu d'huile dans la poêle. Quand l'huile est liquide, faire revenir l'un après l'autre les flat iron steaks env. 2 minutes de chaque côté. Sortir la viande de la poêle et la mettre dans le plat.
- 3** | En cas d'utilisation d'un thermomètre, le planter dans la viande, bien au milieu. Il est conseillé d'utiliser un thermomètre pour garantir que la viande soit bien saignante. Régler le thermomètre à 55° C.
- 4** | Après 20-25 minutes, ou quand la viande est à 55° C, la sortir du four. La couper en tranches perpendiculairement aux fibres, saler, poivrer et servir.

Accompagner de légumes du grill.



#### Préparation

env. 10 minutes

#### Cuisson au four

env. 20-25 minutes



#### Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

342 kcal | 32 g de protéines

0 g de glucides | 24 g de lipides  
(sans légumes du grill)



**Autres recettes:**  
[viandesuisse.ch/recettes](http://viandesuisse.ch/recettes)



# RAGOÛT DE PORC

## *aux pommes à la sauce au curry doux*

..... pour 4 personnes .....

### Ingrédients

|        |                                          |
|--------|------------------------------------------|
| 800 g  | ragoût de porc suisse                    |
| 3      | oignons                                  |
| 1      | gousse d'ail                             |
| 1 cs   | beurre à rôtir                           |
| 1 cs   | purée de tomates                         |
| 1 cs   | curry doux en poudre                     |
| 1,5 dl | vin blanc                                |
| 5 dl   | bouillon                                 |
| 300 g  | patates douces                           |
|        | sel                                      |
|        | poivre du moulin                         |
| 1      | grosse pomme acidulée<br>(p.ex. boskoop) |
| 40 g   | noix de cajou                            |
| 20 g   | beurre                                   |
|        | sucré                                    |

### Préparation

- 1** | Peler les oignons et l'ail. Couper les oignons en fines lanières et hacher finement l'ail.
- 2** | Dans une cocotte, faire chauffer le beurre à rôtir à feu très vif. Y saisir le ragoût en portions pendant env. 3-4 minutes chacune. Mettre ensuite toute la viande dans la cocotte, ajouter les oignons, l'ail et la purée de tomates et laisser cuire 2-3 minutes.
- 3** | Ramener à feu moyen, verser le curry en poudre, mélanger, faire revenir quelques instants et déglacer avec le vin blanc. Ajouter le bouillon, couvrir et faire braiser à feu moyen pendant env. 60 minutes.
- 4** | Pendant ce temps, peler les patates douces, les couper en dés et les ajouter au ragoût en fin de cuisson. Saler et poivrer le tout, laisser mijoter encore 10-15 minutes environ, jusqu'à ce que la viande et les patates douces soient bien tendres.



#### Préparation

env. 40 minutes

#### Cuisson braisée

env. 80 minutes



#### Valeurs nutritives

1 portion contient env. :

640 kcal | 54 g de protéines

29 g de glucides | 32 g de lipides  
(sans salade)

- 5** | Pendant ce temps, couper la pomme en quatre, l'épépiner et la couper en petits morceaux. Faire dorer les noix de cajou dans une poêle non graissée, ajouter le beurre et les morceaux de pomme et faire revenir 2-3 minutes.

- 6** | Saler le ragoût et assaisonner avec une pincée de sucre. Dresser sur des assiettes préchauffées et servir avec le mélange pomme et noix de cajou.

Accompagner d'une salade composée.



# CUISSES DE POULET

## au four

..... pour 4 personnes .....

### Ingrédients

- 4 cuisses de poulet suisse
- 4 cs huile d'olive
- 4 cs eau
- 2 cc paprika doux en poudre
- 4 cs moutarde
- 2 cs miel
- 2 cs romarin, haché
- 2 cs feuilles de thym
- 3 gousses d'ail, hachée
- poivre du moulin
- sel

### Préparation

**1** | Avant de badigeonner les cuisses de poulet de marinade, bien les rincer sous l'eau froide et les sécher avec du papier ménage.

**2** | Dans un plat, mélanger tous les ingrédients, sauf le sel, et badigeonner les cuisses avec la mixture. Attention: ne jamais ajouter de sel ou d'assaisonnements à base de sel dans une marinade car ça dessèche la viande.

**3** | Couvrir les cuisses marinées et les laisser reposer au frigo – au mieux toute la nuit, ou au moins quelques heures. Mettre aussi le reste de la marinade au frigo.

**4** | Faire préchauffer le four, à 160° C pour les fours à chaleur tournante ou à 180° C pour les fours à chaleur supérieure et inférieure.

**5** | Saler les cuisses de poulet, les mettre dans un plat allant au four et le placer au milieu du four. Badigeonner régulièrement les cuisses avec un peu de marinade. Attention: laisser toujours cuire une marinade pendant un bon moment.

**6** | Après environ 50 minutes, sortir les cuisses du four et les servir directement.

Accompagner de pâtes, de frites ou de salade.



### Préparation

env. 20 minutes

### Cuisson au four

env. 50 minutes



### Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

455 kcal | 32 g de protéines

7 g de glucides | 33 g de lipides

(sans pâtes, frites ou salade)



Autres recettes:

[viandesuisse.ch/recettes](http://viandesuisse.ch/recettes)



# RÔTI D'ÉPAULE DE VEAU

## *farci au pain de Sils et aux herbes*

..... pour 6 personnes .....

### Ingédients

|           |                                                                    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|
| 1,2 kg    | épaule de veau suisse<br>(avec une entaille faite<br>en boucherie) |
| 250 g     | pain de Sils                                                       |
| 2 dl      | lait                                                               |
| 1         | oignon                                                             |
| 1 bouquet | cerfeuil                                                           |
| 1 bouquet | ciboulette                                                         |
| 1 bouquet | persil                                                             |
| 1         | œuf                                                                |
|           | sel                                                                |
|           | poivre du moulin                                                   |
|           | noix de muscade                                                    |
| 3 cs      | huile de tournesol HO ou<br>huile de colza HOLL*                   |
| 4         | carottes                                                           |
| 2         | oignons                                                            |
| 1 morceau | céleri                                                             |
| 3,5 dl    | bouillon                                                           |

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



### Préparation

env. 40 minutes

### Cuissons braisée

env. 90 minutes



### Valeurs nutritives

1 portion contient env. :

750 kcal | 73 g de protéines

43 g de glucides | 29 g de lipides  
(sans tagliatelles)

### Préparation

**1** | Couper le pain de Sils en dés et le mettre dans un récipient. Faire légèrement chauffer le lait et le verser uniformément sur les dés de pain. Peler l'oignon et le couper en petits dés. Trier les herbes et les hacher finement. Battre l'œuf. Mélanger le tout avec les dés de pain. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la muscade.

**2** | Farcir la poche taillée dans l'épaule de veau avec le mélange à base de dés de pain et refermer soigneusement avec des cure-dents en bois et de la ficelle de cuisine. Dans une sauteuse, saisir la viande de tous côtés dans de l'huile bien chaude jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Saler et poivrer.

**3** | Parer les légumes, les peler, les couper grossièrement en dés et les mettre dans la sauteuse. Ajouter le bouillon et faire cuire au four à 175° C chaleur inférieure et supérieure pendant env. 90 minutes, en arrosant régulièrement le rôti de jus de cuisson. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

**4** | Sortir le rôti de la sauteuse et réserver au chaud. Sortir environ la moitié des légumes grillés et mixer le reste avec le fond de rôti jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse. Faire chauffer à nouveau la sauce, saler et poivrer. Couper le rôti en portions et servir avec la sauce et les légumes.

Accompagner de tagliatelles.



Autres recettes:

[viandesuisse.ch/recettes](http://viandesuisse.ch/recettes)



# DE BONNES RAISONS DE CONSOMMER DE LA VIANDE SUISSE

## Un bout de Suisse

La Suisse étant un pays d'herbages, de nombreuses exploitations familiales transforment les ressources naturelles en aliments précieux, entretiennent notre paysage et assurent une saine biodiversité.

## Une détention conforme à l'espèce

En Suisse, la détention d'animaux de rente conforme à l'espèce occupe une place importante et est régie par la loi. Près des quatre cinquièmes des détenteurs d'animaux de rente respectent par ailleurs des normes encore plus strictes.

## Une alimentation naturelle

Pour nourrir les animaux de rente, on utilise des aliments respectueux de l'environnement et exempts d'OGM dont les quatre cinquièmes proviennent de Suisse. Il est interdit d'utiliser des hormones et des antibiotiques pour favoriser le rendement.

## Un transport respectueux des animaux

La Suisse dispose de la législation relative au transport des animaux la plus stricte au monde. Cela signifie que les animaux subissent moins de stress et que la qualité de la viande est meilleure.

## Des denrées alimentaires sûres

La viande indigène mérite une entière confiance. Les produits sont traçables jusqu'à la ferme, la Suisse est réputée pour être largement exempte d'épizooties et des lois sévères règlent une production carnée sûre à tous les niveaux.

Proviande  
Viande Suisse  
Case postale  
CH-3001 Berne

Tél. +41 (0)31 309 41 11  
info@proviande.ch  
viandesuisse.ch

Suisse. Naturellement.



La différence est là.