

01/2026

à point

Le magazine de



MARINADES OU RUBS? les meilleures façons de préparer la viande **EMMENTAL:** le pays le plus beau et le plus joyeux... **CONCOURS:** participez et gagnez des billets pour le concert de Beatrice Egli!

Abonnez-vous,
c'est
GRATUIT!

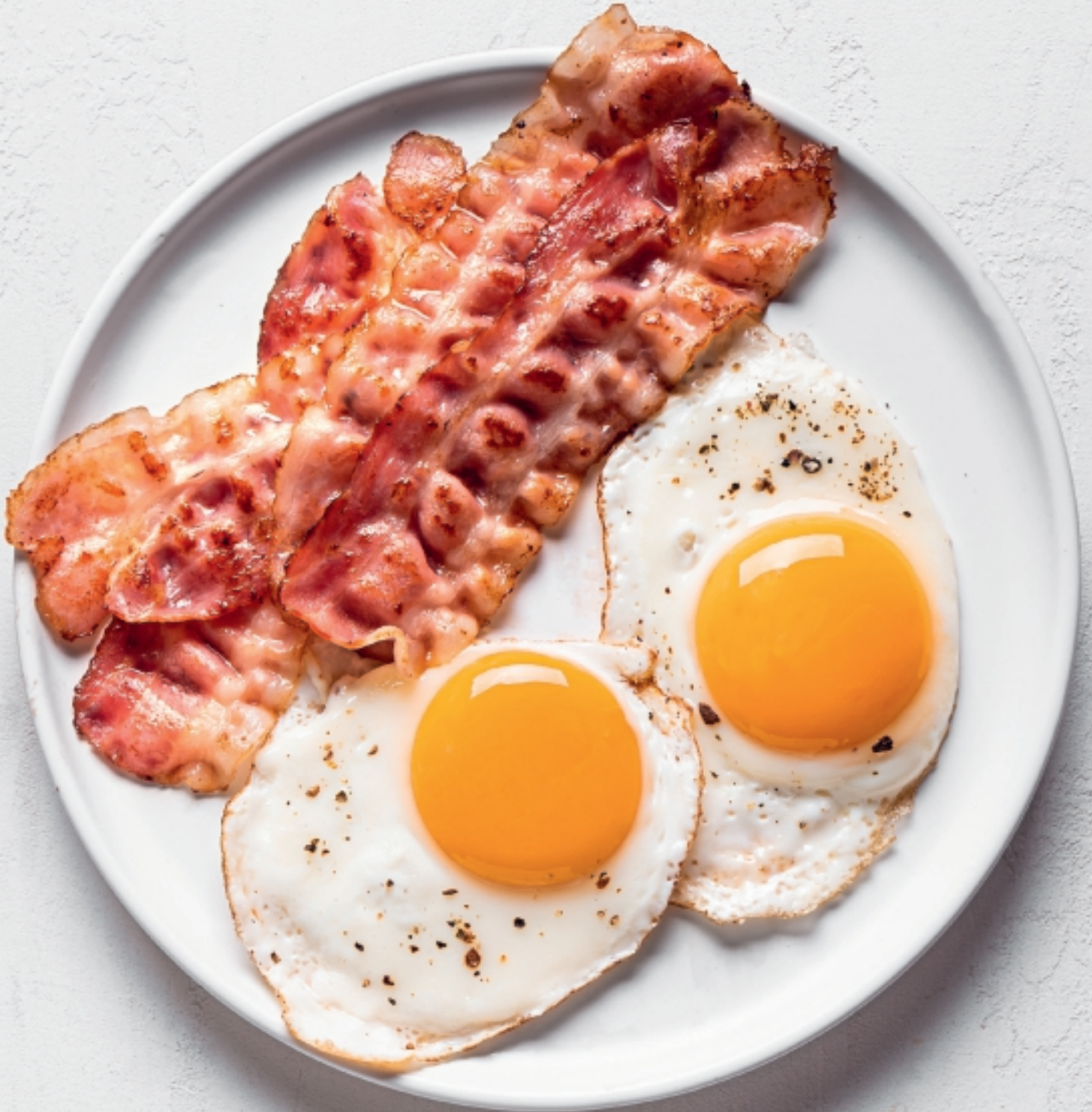


**QUAND LE GRIL VA,
TOUT VA**

Nouvelles recettes et conseils pratiques pour la saison des barbecues

On se rue sur le lard!

Le lard et les œufs sont à juste titre considérés comme des piliers du petit-déjeuner, car ils s'accordent parfaitement. Mais le lard a bien d'autres atouts. Il apporte du sel, des graisses et des arômes grillés. Finement dosé, il stabilise les sauces, donne de la profondeur aux légumes et de la tenue aux ingrédients maigres. Il joue rarement le rôle principal, mais est toujours un équipier fiable.





06

GRILLADES AU BARBECUE

La grande cuisine au grill: des recettes pour gâter et surprendre ses hôtes.

16

LA FORCE DU COLLECTIF

À Aettenschwil (AG), la famille Isenegger gère un élevage porcin de 1000 cochons.

20

RÉGION GOURMANDE

L'Emmental, une terre de cuisine rustique, mais aussi d'innovations culinaires.

S'ABONNER GRATUITEMENT!

«à point» est le nouveau magazine de Viande Suisse. Retrouvez trois fois par an des recettes, de l'inspiration et des connaissances de base. Pour vous abonner gratuitement, il vous suffit de scanner le code QR!



AUTRES SUJETS

- 04 Marinades ou rubs?
- 14 La Suisse a bon goût
- 15 Curiosités autour du mouton
- 23 Questions à Beatrice Egli
- 24 Concours

IMPRESSUM

Éditeur: Proviande, Viande Suisse, Berne; viandesuisse.ch | Parution: 3 fois par an | Abonnement gratuit: viandesuisse.ch/apoint

Conception, rédaction et mise en page: Medienart AG, Aarau; medienart.ch | Impression et distribution: Stämpfli AG, Berne | © 2026 Proviande, Viande Suisse

Marinades ou rubs?

Les marinades liquides rendent la viande tendre à souhait, tandis que les marinades sèches, appelées «rubs», lui confèrent des arômes intenses et une croûte exceptionnelle. Deux méthodes, deux philosophies et des différences notables dans l'assiette.



MARINADES LIQUIDES

Les marinades à base d'huile ou de liquide conviennent surtout aux viandes qui doivent rester juteuses. Les morceaux de viande plutôt maigres bénéficient tout particulièrement d'un apport supplémentaire de matières grasses, qui sert de vecteur de goût pour les épices et rehausse la saveur de la viande. En même temps, la marinade empêche les aliments de se dessécher pendant la cuisson. **Attention:** les viandes marinées avec une forte proportion d'huile s'enflamment facilement sur un feu ouvert.



MARINADES SÈCHES (RUBS)

Les marinades sèches sont composées d'ingrédients secs tels que du sel, du sucre, des épices et des herbes, et sont frottées directement sur la viande. Elles confèrent un goût intense et une croûte épaisse grâce à la caramélisation lors de la cuisson. Les rubs dévoilent tout leur potentiel notamment lors de la cuisson au barbecue ou au four. Ils nécessitent un certain temps pour agir, mais offrent en contrepartie des arômes puissants et une surface épicée intense qui ne coule pas et ne graisse pas. **Attention** aux rubs très salés: un temps de marinade trop long peut dessécher les aliments.

LA CINQUIÈME SAISON

Recettes raffinées pour la période des barbecues



CONSEIL

Au lieu du barbecue, cuire les travers de bœuf et les pommes de terre au milieu du four préchauffé à 170°C (chaleur sole et voûte).

Les températures augmentent, les soirées s'allongent, le temps est venu de sortir le barbecue. Ces recettes permettent de varier les plaisirs des grillades et vont vous surprendre peut-être autant que vos convives!

Beef ribs au barbecue

et sauce BBQ

POUR 6-8 PERSONNES

- 3 kg** de travers de bœuf suisse, env. 4 travers
- 2** oignons rouges
- 2** gousses d'ail
- 1 cc** de poivre
- 1 cc** de cannelle en poudre
- 2 cs** de paprika fumé
- 50 g** de concentré de tomate
- 1 dl** de vinaigre balsamique
- 1 dl** de sauce soja
- 100 g** de ketchup
- 5 dl** de jus de raisin noir
- 6** pommes de terre, à chair farineuse, d'env. 250 g chacune
- 60 g** de beurre
- 3** brins de romarin
- sel, poivre**
- 1** botte de ciboulette
- 200 g** de crème fraîche
- sel, poivre**

1 Couper la viande en morceaux contenant chacun 2 os, les disposer côté viande vers le bas dans une grande barquette en aluminium ou un plat allant au barbecue. Parer les oignons et l'ail, les hacher grossièrement. Mixer finement tous les ingrédients, jus de raisin compris, dans un verre doseur, puis verser sur les travers. Recouvrir le plat d'une feuille d'aluminium aussi hermétiquement que possible et laisser mariner env. 2 heures à température ambiante.

2 Couvrir et cuire la viande sur feu moyen au barbecue (env. 140 °C) pendant env. 3-4 heures, selon son épaisseur. Lorsque la viande se détache de l'os et s'est rétractée, la retirer du plat et la faire griller directement sur le barbecue à feu vif (env. 200 °C) pendant env. 10 minutes. Faire réduire la sauce de la barquette en aluminium sur le barbecue ou dans une casserole jusqu'à ce qu'il n'en reste plus qu'un tiers, puis en badigeonner la viande 2-3 fois.

3 Laver les pommes de terre, les sécher, les déposer chacune sur un morceau de papier d'aluminium (env. 20 x 30 cm). Répartir le beurre et ½ brin de romarin sur chaque pomme de terre, assaisonner et envelopper. Cuire à feu moyen avec les travers de bœuf pendant les 50-60 dernières minutes de cuisson.

4 Ciseler la ciboulette, la mélanger avec la crème fraîche, assaisonner. Retirer les pommes de terre du feu, ouvrir le papier aluminium, inciser les pommes de terre en croix, les presser légèrement pour les ouvrir. Retirer les os de la viande, couper la viande en morceaux, servir avec la sauce réduite, les pommes de terre en papillote et la crème fraîche.

Préparation env. 1 heure, cuisson env. 4 heures, marinade env. 2 heures

 SANS GLUTEN

Poulet grillé et maïs au beurre

POUR 4-6 PERSONNES

- 2 poulets suisses entiers**, d'env. 800 g chacun
- 3 cs de paprika**
- 1 cs de curry doux**
- 1 cc d'ail en poudre**
- 1 cc de thym séché**
- 1 cc de romarin séché**
- 1 cc de sucre brun**
- 1 cc de sel**
- ½ cc de moutarde en poudre** (si souhaité)
- ½ cc de piment de Cayenne**
- 4-6 épis de maïs**
- 50g de beurre**
- sel, poivre**

1 Rincer les poulets à l'eau froide à l'intérieur et à l'extérieur, puis les sécher en les tapotant. Retirer les os dorsaux à l'aide de ciseaux à volaille ou d'un couteau bien aiguisé. Aplatir les poulets sur la poitrine.

2 Mélanger le paprika et le reste des ingrédients, piment de Cayenne compris. Placer les deux poulets dans un plat à gratin, assaisonner le côté chair avec le mélange d'épices. Couvrir et laisser mariner à température ambiante pendant env. 1 heure.

3 Retirer les feuilles et les fils des épis de maïs. Cuire le maïs dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant env. 20 minutes.

4 Faire griller les poulets à feu moyen au barbecue (env. 180°C) pendant env. 10 minutes de chaque côté, puis les laisser reposer à chaleur indirecte, recouverts d'une feuille d'aluminium, pendant env. 15 minutes, jusqu'à ce que la température à cœur atteigne 72°C. Faire griller les épis de maïs avec les poulets pendant env. 8 minutes.

5 Badigeonner les épis de maïs de beurre, assaisonner. Découper les poulets, les servir avec les épis de maïs.

Préparation env. 1,5 heure, marinade env. 1 heure

 SANS GLUTEN  LOW CARB

Deviens un-e pro du grill en 5 étapes

Toutes les réponses aux questions importantes concernant le barbecue rassemblées sur un seul site web.

Charbon, gaz ou électricité: quel barbecue me convient le mieux? Ai-je besoin d'un thermomètre à viande? Et à quoi dois-je faire attention lors d'une cuisson indirecte? Le guide «Deviens un-e pro du grill – en 5 étapes faciles» sur viandesuisse.ch vous enseigne les bases du barbecue. Il explique pourquoi le contrôle de la température est crucial, quels accessoires sont vraiment utiles et comment réussir vos steaks, saucisses ou rôtis sur le grill. Des vidéos courtes et des liens viennent compléter cet aperçu.

Scanner pour accéder au tutoriel sur l'art du barbecue:





CONSEIL
Pour une variante plus pimentée, prendre du paprika fort.



CONSEIL
Choisissez les
herbes du jardin
que vous préférez
pour composer
votre yogourt aux
herbes.

Côtelettes d'agneau grillées

au yogourt aux herbes et pommes de terre sautées

POUR 4 PERSONNES

- 1 kg** de côtelettes d'agneau, env. 12 pièces
- 1** citron bio
- ½ dl** d'huile de colza
- 2** gousses d'ail
- 4** brins de romarin
- 8** brins de thym
- 8** brins de marjolaine
- 1 cc** de sel
- ½ cc** de poivre (1)
- ½** bouquet d'aneth
- 4** brins de menthe
- 300 g** de yogourt nature, à la grecque
- sel, poivre**
- 800 g** de petites pommes de terre à chair ferme
- 3 cs** de beurre à rôtir
- ½ cc** de paprika
- sel, poivre (2)**
- 4** poivrons de couleurs différentes

1 Rincer la viande à l'eau froide, la sécher en la tapotant, puis la disposer dans un plat à gratin. Râper le zeste du citron et presser le jus. Mixer finement avec l'huile et tous les ingrédients, poivre (1) compris, verser sur les côtelettes, bien mélanger. Couvrir et laisser mariner à température ambiante pendant env. 1 heure.

2 Hacher finement les herbes, les mélanger avec le yogourt, assaisonner. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

3 Bien laver les pommes de terre, les couper en cubes d'environ 2 cm. Faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Couvrir et cuire les pommes de terre à feu doux pendant env. 15 minutes en les retournant de temps en temps. Retirer le couvercle, faire dorer à feu moyen env. 10 minutes en les retournant de temps en temps, assaisonner.

4 Parer les poivrons, les couper en quatre, les faire griller avec les côtelettes d'agneau sur feu moyen au barbecue (env. 200 °C) env. 4-5 minutes de chaque côté, selon leur épaisseur. Servir avec le yogourt aux herbes et les pommes de terre sautées.

VARIANTE

Au lieu de les faire griller, faire cuire les côtelettes d'agneau dans une poêle à feu moyen env. 4-5 minutes de chaque côté, selon leur épaisseur.

Préparation env. 1,5 heure, marinade env. 1 heure

 SANS GLUTEN



Idéal avec les côtelettes d'agneau

Les vins rouges suisses de caractère – épicés, frais et pas trop boisés – accompagnent à merveille les côtelettes d'agneau grillées servies avec du yogourt aux herbes, des pommes de terre sautées et des poivrons. Le cornalin, par exemple, est un accord parfait! Son goût fruité et épicé et ses tannins finement structurés s'harmonisent parfaitement avec ce plat. Les arômes fruités de baies et de cerises et la légère fraîcheur du vin s'accordent bien avec les notes d'herbes et d'épices.

Andrea Vogt, sommelière, restaurant Dampfschiff, Thoune

Poitrine de porc grillée

glacée au miel

POUR 6 PERSONNES

- 1,5 kg** de poitrine de porc suisse
(cartilage retiré par votre boucher)
- 2** gousses d'ail
- 1** oignon rouge
- 2 cm** de gingembre
- 2 cs** d'huile de colza HOLL
- 1 dl** de sauce soja (1)
- 1 l** d'eau (1)
- 50 g** de miel
- 3 cs** de vinaigre balsamique
- 1** bâton de cannelle
- 2** feuilles de laurier
- 2** anis étoilés
- 450 g** de riz au jasmin
- 7 dl** d'eau (2)
- ¼ de cc** de sel (1)
- 2-3** concombres
- 1** piment rouge mi-fort
- 1** citron vert bio
- 3 cs** de sauce soja (2)
- 3 cs** d'huile de sésame grillé
- 1 cs** de graines de sésame grillées
- env. 1 cs** de féculé
- 1 cs** de sel (2)

1 Rincer la viande à l'eau froide, la sécher en la tapotant. Parer l'ail, l'oignon et le gingembre, les hacher finement. Faire chauffer l'huile dans une cocotte allant au four sans le couvercle, faire revenir l'ail, les oignons et le gingembre env. 5 minutes. Ajouter la sauce soja (1) et le reste des ingrédients, anis étoilé compris, porter à ébullition. Ajouter la viande, côté couenne vers le haut. Selon la taille de la cocotte, ajouter suffisamment d'eau pour recouvrir les deux tiers de la viande. Couvrir et laisser braiser env. 1 heure au milieu du four préchauffé à 180 °C (chaleur sole et voûte). Retourner la viande et poursuivre la cuisson env. 30 minutes. Elle est cuite lorsqu'elle se détache toute seule quand vous la soulevez avec une fourchette à viande.

2 Verser le riz dans une passoire et le rincer. Porter l'eau (2) et le sel (1) à ébullition dans une casserole. Ajouter le riz et laisser mijoter à couvert env. 5 minutes. Éteindre la plaque et laisser gonfler env. 20 minutes.

3 Parer les concombres, les couper en fines rondelles, couper le piment en rondelles, les mettre dans un saladier. Râper le zeste de citron vert, presser le jus, ajouter. Ajouter la sauce soja (2), l'huile et les graines de sésame, bien mélanger.

4 Retirer la viande de la cocotte, couvrir et réserver. Faire réduire le liquide dans la cocotte sur la plaque de cuisson jusqu'à ce qu'il n'en reste plus qu'un tiers. Dégraisser selon goût et lier la sauce avec la féculé délayée dans un peu d'eau froide. Sécher la couenne en la tamponnant, la frotter avec du sel (2). Griller la viande, côté couenne vers le haut, à feu vif sur le barbecue env. 10 minutes. La retourner et poursuivre la cuisson env. 5 minutes.

5 Égrainer le riz à la fourchette et le dresser sur des assiettes avec la salade de concombres. Couper la poitrine de porc en tranches et la servir avec la sauce.

VARIANTE

Cuisson de la viande uniquement au barbecue. Pour cela, laisser mariner la viande toute la nuit, puis la faire griller env. 3 heures à feu moyen, en la retournant 4-5 fois et en la badigeonnant de marinade.

Préparation env. 1 heure, cuisson env. 2 heures

 SANS LACTOSE

Erreurs fréquentes de cuisson au barbecue

Trop chaud, trop froid, trop d'huile: beaucoup de choses peuvent mal tourner au barbecue. La liste des erreurs les plus fréquentes et comment les éviter se trouve sur viandesuisse.ch. Vous saurez ainsi comment obtenir les meilleurs résultats de cuisson au barbecue.





CONSEIL
S'il reste de la viande, il suffit de la déguster tiède le lendemain en sandwich avec une baguette garnie d'un peu de salade de concombres.



La Suisse a bon goût

En Suisse, 96% des habitants mangent de la viande – quotidiennement pour beaucoup, de temps à autre pour certains. La campagne actuelle de Viande Suisse est consacrée aux habitudes alimentaires et à toutes les façons de consommer de la viande.

Comment mangeons-nous? La campagne «La Suisse a bon goût» illustre le quotidien de la population de notre pays et sur un fait souvent omis dans les débats: 96% des personnes vivant en Suisse mangent de la viande.*

Les cinq spots de cette campagne présentent diverses réalités de vie – du repas de colocation en ville au rôti festif du dimanche, en passant par le souper en famille. L'objectif est de montrer la diversité de la consommation de viande et le plaisir qu'elle procure.

Cette campagne se veut un instantané de la culture culinaire helvétique et un plaidoyer en faveur d'une consommation consciente et responsable de la viande de chez nous, portée par le plaisir de cuisiner ainsi que par le respect des animaux, de l'environnement et de la société. Rappelons que pour 99% de celles et ceux qui mangent de la viande, l'origine suisse est importante.**

* Office fédéral de la statistique, 2024

** Forward Partners, 2022



Plus d'infos et toutes les vidéos:

LA SUISSE A BON GOÛT



Infos utiles et futiles à propos du ***mouton***

Vision panoramique

Les moutons n'appréhendent pas le monde de la même façon que nous: leurs yeux sont situés de part et d'autre de la tête et leurs pupilles sont rectangulaires, ce qui leur permet d'embrasser tout leur environnement. Avec un champ de vision à environ 300 degrés, ils peuvent distinguer presque tout autour d'eux, sans avoir à tourner la tête. En revanche, leur vision tridimensionnelle est moins développée et ce qu'ils ont juste sous leur museau est plutôt flou.

Parlons toison

Les moutons sauvages changent naturellement de pelage au printemps. Ce n'est pas le cas des moutons domestiques: leur laine pousse de manière ininterrompue, raison pour laquelle elle doit être tondue pour protéger les animaux du feutrage, de l'hyperthermie et des maladies. En Australie, la tonte d'un mérinos a donné 41 kg de laine, un poids incroyable qui montre à quel point les moutons ont besoin des soins de l'être humain.

Tout a commencé il y a 11 000 ans

Les moutons domestiques d'aujourd'hui proviennent tous d'une seule et même espèce sauvage: le mouflon. Il y a plus de 11 000 ans, les populations du Croissant fertile ont commencé à domestiquer ces animaux. Les moutons sauvages primitifs ont ainsi donné naissance, par sélection, aux nombreuses races actuelles – du robuste mouton alpin au délicat mérinos.

Sheep View

Comme Google n'a jamais envoyé ses caméras Street View sur les îles Féroé, les insulaires ont pallié ce manque, avec des moutons. Ils ont équipé de caméras à 360 degrés quelques-uns des 70 000 ovins y vivant en liberté. Tandis qu'ils vagabondaient dans les prés, les collines et même les toits, ils ont collecté des images, qui ont été téléchargées en ligne. De quoi attirer l'attention sur ce spectaculaire archipel et lui permettre enfin d'être sur Google Street View.

Mouton primitif d'Écosse

Le mouton de Soay a conservé les caractéristiques de ses ancêtres de l'âge de pierre. Il provient de la petite île inhabitée de Soay, dans l'archipel de Saint-Kilda au large de l'Écosse, où il a vraisemblablement été introduit par les peuplades qui l'ont découverte ou par les Vikings. Les moutons de Soay constituent un vestige vivant de l'histoire; extérieurement, ils ressemblent au mouflon, mais ils ont généralement des cornes et perdent leur laine de manière saisonnière.

Infidélité

Chabin, un terme aussi insolite que l'animal qu'il désigne: un croisement entre un mouton et une chèvre. D'un point de vue biologique, tous deux appartiennent à la famille des caprins, mais ils n'ont pas le même nombre de chromosomes. Un accouplement ne donne donc que très rarement une descendance viable. Lorsque le petit survit malgré tout, on parle d'un chabin hybride, la plupart du temps stérile, à l'instar du mulet.



UNE AFFAIRE DE FAMILLE: Urban et Fabienne Isenegger avec leurs trois enfants et leur chien.

Une ferme qui élève et qui s'élève

La famille Isenegger gère une exploitation d'engraissement de porcs qui pratique aussi l'élevage. Urban Isenegger a repris la ferme de son père qu'il a transformée et développée de manière durable.



PARCOURS

LIBRE: les porcs d'engraissement peuvent sortir lorsqu'ils le souhaitent et ont toujours accès à du foin et de la paille. Ils peuvent ainsi assouvir leur instinct de fouissage.



UN AMOUR DE TOUJOURS: Urban Isenegger a grandi à la ferme et a aimé les cochons dès l'enfance.



Aettenschwil (AG), on peut marcher longtemps sans voir grand monde. Le brouillard fait le reste – il serait ici plus tenace que partout ailleurs dans le Freiamt, et ce n'est pas peu dire. Cette torpeur semble aussi avoir envahi la ferme des Isenegger. Les truies reproductrices ont été nourries le matin et se détendent maintenant sur leur lit de paille. Le silence est total dans la maternité.

«En fait, les porcs sont des animaux bruyants», explique Urban Isenegger. Et comme s'ils voulaient lui donner raison, des dizaines de porcelets se mettent à crier. Ils sont accrochés aux mamelles de leur mère et attendent impatientement que le lait coule. Le bruit masque l'ordre qui règne ici. Dans cet espace, toutes les truies allaitent en même temps, chaque petit prend toujours la même mamelle. Et à quelques exceptions près, les jeunes le comprennent dès la naissance: je m'allonge là où il fait chaud et sec, et je fais mes besoins le plus loin possible.

Fin de la production conventionnelle

Urban Isenegger a aimé les cochons depuis tout petit. Mais quand il y pense, c'est presque par hasard qu'il a suivi les traces de son père. «J'étais le quatrième de six enfants. Les aînés n'étaient pas intéressés, et le plus jeune était trop petit – il n'y avait plus que moi», raconte l'agri-

culteur de 45 ans. Avec son père, il a transformé l'exploitation, alors consacrée uniquement à l'engraissement, en une activité d'engraissement et d'élevage. Conséquence: plus aucun animal n'est acheté à l'extérieur. Avant d'accepter de reprendre la ferme, le jeune homme alors âgé de 20 ans a posé une condition: «Je ne veux plus de la production conventionnelle.» En 2003, il fait transformer la maternité. En 2005, une nouvelle porcherie d'engraissement est venue s'ajouter, et elle a été agrandie en 2017. Aujourd'hui, il gère l'exploitation conformément aux directives d'IP-Suisse, avec son épouse, Fabienne, et un employé à temps plein.

Filets d'ombrage, brumisation, brosses à gratter

Grâce aux investissements considérables consentis, la ferme peut accueillir 1000 animaux dans ses deux porcheries, qui satisfont à toutes les normes du label IP-Suisse: plus de place pour les animaux, des aires de repos paillées et des sorties à volonté. Seuls les truies allaitantes et les porcelets récemment sevrés sont gardés à l'intérieur – ces derniers venant tout juste d'être séparés de leur mère et étant particulièrement fragiles pendant cette phase délicate. Pour tous les autres, un filet d'ombrage, un système de brumisation et des brosses à gratter sont prévus pour les journées chaudes. Urban Isenegger tient à ce que ses animaux aient toujours accès à du foin et à de la paille: «Ils peuvent ainsi satisfaire leur instinct de fouissage et mâcher autant de foin qu'ils le veulent.» Peu avant de mettre bas, les truies construisent un nid avec de la paille, comme elles le font dans la na-



NAISSANCES: depuis que la ferme élève des porcs, elle n'en achète plus.



INTÉGRATION: les Isenegger ont transformé et agrandi leur ferme selon les directives IP-Suisse.

ture. Un spectacle qui fascine toujours autant le couple qui développe une relation avec ces animaux, car, contrairement aux porcs d'engraissement, ils passent plusieurs années sur l'exploitation.

Trois mois, trois semaines, trois jours

Le travail à la ferme suit un rythme déterminé: «Toutes les deux semaines, des porcelets viennent au monde et des porcs d'engraissement nous quittent pour l'abattoir», précise Fabienne Isenegger, qui aide elle aussi à de nombreux travaux dans la porcherie. Les truies sont à nouveau inséminées et donnent naissance trois mois, trois semaines et trois jours plus tard à une douzaine de petits. Au bout de six mois d'élevage et d'engraissement, ceux-ci pèsent 100 à 120 kilos et peuvent être envoyés à l'abattoir. Les Isenegger sélectionnent les meilleures pour la reproduction parmi les petites femelles et les élèvent séparément. Elles rejoindront plus tard le groupe des 80 truies reproductrices et du verrat.

Et le cycle recommence. C'est un travail dur et intense, du lundi au dimanche. L'aîné des deux fils a d'autres projets pour l'instant, mais il n'est pas exclu que le cadet souhaite reprendre l'exploitation un jour. Un peu comme le jeune Urban à l'époque.

TEXTE: KIAN RAMEZANI, PHOTOS: MONIQUE WITTWER

Malin comme un cochon

1.

Le porc est la **viande préférée** des Suisses, l'offre annuelle est d'env. 19 kg par habitant.

2.

La viande de porc est particulièrement **riche en vitamine B1**, elle en contient nettement plus que le bœuf ou la volaille. La vitamine B1 soutient le système nerveux et le cœur, et améliore la concentration.

3.

Pour le porc, la Suisse atteint un **taux d'autosuffisance** de près de 100%. Ce n'est pas le cas pour les autres viandes.

4.

Contrairement à sa réputation, la viande de porc est, grâce aux techniques d'élevage moderne, **nettement plus maigre** qu'auparavant. Le jambon compte parmi les morceaux les plus maigres, avec à peu près 5% de graisse.

5.

En tant qu'**omnivores**, les porcs suisses jouent un rôle important dans la valorisation des sous-produits issus de la transformation alimentaire.





Bœuf en daube

POUR 6-8 PERSONNES

- 2 kg** de pièce ronde de bœuf suisse
- 1** carotte
- ½** céleri-rave
- 1** oignon
- ½** poireau
- 1 l** de vin rouge (1), p. ex. du merlot
- 2 dl** de vinaigre de vin rouge
- 2** clous de girofle
- 2** feuilles de laurier
- 2** brins de romarin
- ½ cc** de poivre (1), moulu
- sel poivre**
- huile de colza HOLL pour rôtir**
- 4 cs** de concentré de tomate
- 3 dl** de vin rouge (2)
- sel, poivre**
- fécule de maïs selon le goût**
- ½** botte de ciboulette

1 Rincer la viande à l'eau froide et l'éponger. Peler la carotte, le céleri, l'oignon et le poireau, puis les détailler en dés de 2 cm. Mettre les légumes, la viande, le vin rouge (1) et tous les ingrédients, poivre (1) compris, dans un grand récipient avec couvercle. Laisser reposer 1 semaine à couvert au réfrigérateur, en remuant un jour sur deux.

2 Sortir la viande et les légumes de la marinade, les sécher. Porter lentement la marinade à ébullition sans remuer, la passer et la réserver.

3 Assaisonner la viande. Dans un faitout, la saisir env. 5 minutes sur toutes les faces dans l'huile bien chaude. La sortir, faire dorer les légumes env. 5 minutes dans la casserole. Réduire le feu, ajouter le concentré de tomate, continuer à faire dorer env. 5 minutes. Mouiller avec le vin (2) et faire réduire de moitié. Ajouter la viande et la marinade, porter à ébullition, assaisonner. À couvert, laisser mijoter env. 3 heures à feu moyen ou au centre du four préchauffé à 160°C (chaleur sole et voûte).

4 Sortir la viande de la sauce. Assaisonner la sauce, lier éventuellement avec la fécule de maïs. Couper la viande en tranches minces, et réchauffer une nouvelle fois dans la sauce. Ciseler la ciboulette et en parsemer la viande.

Accompagner d'une purée de pommes de terre.

Préparation env. 45 minutes, mijotage env. 3 heures, marinade env. 1 semaine

Le pays le plus beau et le plus joyeux...

... c'est l'Emmental - telles sont, en substance, les paroles de l'hymne officiel de cette région. Et on ne s'en étonnera pas, car ce terroir situé entre le massif du Hohgant au sud et Berthoud au nord a quantité de spécialités culinaires à offrir.

La même recette depuis 1910

La biscuiterie Kambly existe depuis 1910. Son fondateur, Oscar Kambly I, aurait créé son tout premier produit, le Bretzeli, selon une recette de sa grand-mère. Depuis lors, la recette est restée inchangée, et le Bretzeli, qui est aujourd'hui encore la meilleure vente de l'entreprise, est disponible dans cinquante pays sur cinq continents. Mais d'autres produits de la fabrique sont eux aussi devenus des classiques, comme le Butterfly, le «biscuit le plus fin au monde», ou le Goldfisch salé, la star de tous les apéritifs. Le siège de la société à Trubschachen comporte un centre pour les visiteurs et une boutique.



Une tradition qui se perpétue

Le jambon de campagne emmentalois est un morceau de cuisse de porc salé et fumé plusieurs semaines; il se consomme cuit. À l'origine uniquement produit en automne, le jambon de campagne est depuis longtemps fabriqué toute l'année. Aujourd'hui encore, il est au menu des repas dominicaux et de fête en Emmental. Coupé en tranches épaisses et simplement accompagné d'une salade de pommes de terre ou d'un morceau de tresse, il fera aussi un goûter ou un repas du soir consistant.





Mozzarella à la mode d'Emmental

Il y a exactement 30 ans, les premiers buffles d'eau sont arrivés à Schangnau en Haut-Emmental. Cinq agriculteurs novateurs de la commune se sont intéressés à ces animaux et en ont acheté quinze à titre d'essai en Roumanie. La suite est l'histoire d'une incroyable réussite. La tendre mozzarella de bufflonne de Schangnau est aujourd'hui distribuée et appréciée bien au-delà des frontières de l'Emmental. En outre, la boucherie Bieri propose des produits issus du buffle – et notamment un salami que l'on s'arrache. Et enfin, l'auberge Siehen située entre Schangnau et Eggwil offre un large éventail de plats à base de buffle d'eau.

Marchés annuels en pack de six

Six fois par an, c'est jour de grand marché à Langnau. Les rues voient se mêler les marchands ambulants venus du coin ou de loin et une clientèle hétéroclite: des paysans de la vallée toute proche, des touristes de toute la Suisse ainsi que des habitants de tous âges de la commune. Charcuterie, miel, fromages et *Nidletäfel* (caramels), articles de mercerie et tissus en lin de la région, et même des machines agricoles – on trouve de tout au *Langnou-Märit*.



Les prochaines dates:
marché de mai (29.4),
marché d'été (15.7),
marché d'automne (16.9),
marché de novembre (4.11)
et marché de Noël (9.12)

Ici, on dit «Merängge»



Même si la meringue n'est pas une invention emmentaloise, elle n'est nulle part plus locale qu'ici. Il suffit de deux ingrédients pour la confectionner: du blanc d'œuf et du sucre, rien de plus. Le résultat se dit *Merängge* en Emmental (prononcer méréngue). Les meringues servies à l'auberge Kemmeriboden-Bad, aux confins de l'Emmental, où l'Emme encore jeune se fraie un chemin entre le Hohgant et la Schrattenflue, sont réputées à la ronde. Mais des meringues sont aussi proposées dans toutes les pâtisseries et, en dessert, dans de nombreux restaurants.



Hors du temps

Dans la salle à manger rustique ou sur la terrasse ensoleillée du Löchlibad, on croit avoir remonté le temps – et pourtant, on est à seulement une demi-heure de Berne. Depuis deux ans, Vanessa Lenherr et Christoph Fankhauser gèrent l'établissement rénové avec soin. Leur cuisine propose des spécialités régionales, leur cave regorge de vins suisses et leurs eaux-de-vie proviennent de leur propre distillerie. Et grâce aux deux charmantes chambres disponibles à l'étage, on peut prolonger le repas par une nuitée.

Restaurant et hôtel Löchlibad, 3434 Obergoldbach, loechlibad.ch

9 questions à Beatrice Egli



PORTRAIT

La chanteuse Beatrice Egli est née en 1988 à Lachen (SZ). Elle a à son actif plus de dix albums studio et anime l'émission «Die Beatrice Egli Show» sur la SRF et l'ARD. En tournée actuellement, elle se produira le 10 octobre 2026 au Hallenstadion de Zurich (voir page 24).

1 Quel plat vous rappelle des souvenirs d'enfance? La raclette et la fondue chinoise! Aujourd'hui encore, ces spécialités sont au menu des fêtes de famille ou d'occasions particulières, comme Noël. J'aime beaucoup lors que nous nous rassemblons tous autour de la grande table pour un repas convivial.

2 Êtes-vous quelqu'un qui regarde plutôt vers le passé ou vers l'avenir? J'aime me projeter dans le futur. Comme je le chante dans le titre de mon dernier album «Hör nie auf damit» (n'arrête jamais), j'ai parfois du mal à vivre l'instant. Mais c'est l'une des grandes leçons du moment: je dois être dans l'ici et maintenant et ne pas penser à demain.

3 Que représente votre pays d'origine pour vous? Ma patrie, c'est ma famille. Ce n'est pas toujours un lieu, c'est plutôt la sensation que me procurent mes proches, comme mes frères, mes parents et même mes amis les plus chers. Mais bien sûr, c'est aussi la Suisse. J'y ai grandi et j'y vis.

4 Quel est votre plat de viande préféré et qui le prépare le mieux? J'ai grandi dans une famille de bouchers qui propose, aujourd'hui encore, les meilleurs services traiteur. J'aime tout ce que prépare ma famille. C'est toujours meilleur à la maison, n'est-ce pas?



Beatrice Egli a grandi dans une famille de bouchers. Elle aime tout ce que préparent ses parents.

5 À quoi veillez-vous lorsque vous achetez de la viande? À la qualité et à la provenance régionale. J'y suis habituée depuis toute petite chez nous à la boucherie.

6 Êtes-vous de la team Barbecue ou Four? J'adore les barbecues. Il n'est pas rare que mon père et mon frère nous accompagnent lors de concerts et fassent des grillades pour toute l'équipe – il est fort possible que ce soit aussi le cas le 10 octobre au Hallenstadion. Et qui sait: peut-être pas uniquement pour l'équipe, mais aussi pour le public.

7 Que conseilleriez-vous à la jeune femme de 20 ans que vous étiez? Crois en toi et en tes rêves!

8 Si vous pouviez changer de métier pour une journée, lequel choisiriez-vous? Actrice. Je prendrais énormément de plaisir à jouer dans une comédie romantique, un beau film pour le samedi soir.

9 Si votre vie était un tube – ce serait lequel? «Ja zum Leben» (oui à la vie) – un titre de mon nouvel album qui me décrit vraiment bien. Et naturellement, j'aimerais ne jamais arrêter de danser, de rire et de vivre.

Concours

Répondez à la question de notre concours et gagnez 5 x 2 billets pour le concert de Beatrice Egli du 10 octobre 2026 au Hallenstadion de Zurich, un prix d'une valeur de 129 francs.



Peut-on griller de la viande qui sort du congélateur?

A

Pas de problème. Mais attention: la viande congelée doit rester sur le grill au moins deux fois plus longtemps que la viande dégelée.

B

Surtout pas! Dans le pire des cas, la viande peut être carbonisée à l'extérieur, alors que l'intérieur sera encore gelé.

C

Ça dépend. Si l'on grille la viande indirectement, on peut sans problème la placer sur le barbecue juste après l'avoir sortie du congélateur.

Comment participer:

En ligne jusqu'au 19 juillet 2026, directement sur viandesuisse.ch/concours
Pour en savoir plus sur les grillades: viandesuisse.ch/grill-savoir-faire



Conditions de participation

Toutes les personnes physiques domiciliées en Suisse et âgées d'au moins 18 ans sont autorisées à participer. Les prix ne sont pas transmissibles et le paiement en espèces est exclu.



Mon choix.

Autres recettes et savoir-faire culinaire: viandesuisse.ch
Suivez-nous aussi sur Facebook, Instagram, TikTok et Pinterest!