

à point

Le magazine de



PETIT PETIT PETIT: en visite dans un grand élevage de poulets **CHÈVRES:** de véritables gourmets parmi les animaux de rente – et autres curiosités **ZÜRICH:** la diversité culinaire d'un canton



Abonnez-vous,
c'est
GRATUIT!

ÇA MATCHE!

Viande et compagnie – les meilleurs accords

Porcs d'alpage

Sur de nombreux alpages suisses, comme ici à l'Alp Mäder dans le Prättigau, on élève des porcs. Ils valorisent de manière durable le petit-lait obtenu lors de la production du fromage d'alpage et ont beaucoup d'espace pour s'ébattre. Leur viande aromatique est une spécialité saisonnière que l'on peut acheter à la fin de l'été.





06

ACCORDS

Fruits, olives ou café:
des mariages on ne peut plus
heureux avec la viande

16

INNOVATION

Lara Wittmer et son mari
gèrent une exploitation avicole
hors pair à Walterswil (SO)

20

EXCELLENCE

Zurich a été désignée Région
suisse du Goût 2026 – incursion
en ville et dans le canton

S'ABONNER GRATUITEMENT!

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



AUTRES SUJETS

- 04 Quels ingrédients associer?
- 14 Unis contre le gaspillage alimentaire
- 15 Tout savoir sur les chèvres
- 23 Questions à Simone de Montmollin
- 24 Sondage et 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

Quelle association fonctionne – et pourquoi?



JOUES DE BŒUF & FRUITS DES BOIS

L'acidité vive des fruits des bois offre un contraste équilibré avec la texture dense et gélatineuse des joues de bœuf braisées. Une association fruitée et sucrée qui confère au plat une profondeur complexe et élégante.



CUISSES DE POULET & OLIVES

Les olives agissent comme un exhausteur de goût naturel qui, grâce à leur teneur en sel et à leurs matières grasses, apportent plus de profondeur à la chair douce du poulet. De plus, leur légère acidité assure un jeu d'arômes méditerranéen bien équilibré.

**Pourquoi certains ingrédients s'accordent-ils si bien dès le premier essai?
Qu'il s'agisse de bœuf aux fruits rouges, de poulet aux olives ou de porc
au café, des saveurs judicieusement associées apportent équilibre, contraste et
profondeur. Découvrons des alliances surprenantes et savoureuses.**



ÉPAULE DE PORC & CAFÉ

Les notes torréfiées et amères du café s'équilibrent parfaitement avec la saveur intense de l'épaule de porc.

Tout en intensifiant les arômes umamis savoureux, le café confère à la viande une croûte foncée et aromatique pendant la cuisson.



COU DE VEAU & FIGUES

Les figues au vinaigre balsamique, à la douceur acidulée, rehaussent la saveur délicate et onctueuse du cou de veau et apportent au plat une texture veloutée supplémentaire.

COUPLES DE RÊVE

Partenaires de choix dans l'assiette



UNE TOUCHE D'ORANGE

Rehausser la préparation avec le zeste râpé d'une orange bio. Ses huiles essentielles se marient parfaitement avec le goût amer du café et équilibrent la viande grasse de l'épaule de porc.

Fruits, fruits rouges, noix, épices ou café: la viande se prête à d'étonnantes alliances et révèle toute sa richesse au contact d'ingrédients inattendus. Quatre recettes qui prouvent que les couples de rêve ne se rencontrent pas seulement dans la vie, mais aussi dans l'assiette.

Épaule de porc au rub de café

coleslaw et pommes de terre sautées

POUR 4 PERSONNES

1 kg d'épaule de porc suisse
2 cs de café soluble
1 cs de cassonade
2 cs de paprika en poudre
1 cc d'ail en poudre
1 cc de graines de fenouil, concassées au mortier
1 cc de romarin séché
½ cc de piment de Cayenne
1 cc de sel
½ cc de poivre (1)
2 cs d'huile de colza HOLL
400 g de chou blanc
160 g de carottes
1 botte de ciboulette
100 g de crème fraîche
2 cs de vinaigre de pomme
1 cs de moutarde
1 cs de jus de citron
2 cc de sucre
sel, poivre (2)
800 g de pommes de terre à chair ferme
3 cs de beurre à rôtir
sel

1 Éponger la viande pour la sécher. Mélanger le café et le reste des ingrédients, poivre (1) compris. En frotter la viande de tous les côtés.

2 Faire revenir la viande de toutes parts dans une cocotte avec l'huile chaude pendant env. 5 minutes. La rôtir à couvert au four préchauffé à 140 °C (chaleur tournante/air pulsé) pendant env. 75 minutes. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson env. 45 minutes, jusqu'à ce que la viande atteigne une température à cœur de 78–80 °C.

3 Partager le chou blanc en quatre, le couper en fines lamelles, parer les carottes, les râper grossièrement, ajouter. Ciseler la ciboulette, la mélanger avec la crème fraîche et le reste des ingrédients, sucre compris, saler et poivrer (2). Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

4 Éplucher les pommes de terre, les couper en cubes d'env. 2 cm. Faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Y faire cuire les pommes de terre à couvert à feu doux pendant env. 15 minutes. Retirer le couvercle et les faire dorer en les retournant de temps en temps pendant env. 10 minutes, puis saler.

5 Retirer la viande du four, la laisser reposer brièvement. La couper en tranches et servir avec le coleslaw et les pommes de terre sautées.

Préparation env. 1 heure, rôtissage au four env. 2 heures

 SANS GLUTEN

Poulet aux olives au four

POUR 4 PERSONNES

- 4** cuisses de poulet suisse
- 2 cs** d'huile de colza **HOLL**
- 1 cs** de curry en poudre
- 1 cc** de paprika en poudre
- sel, poivre**
- 2** oignons rouges
- 4** gousses d'ail
- 1** citron
- 300 g** d'olives vertes dénoyautées
- 1 dl** de bouillon de volaille
- 250 g** de tomates cerises en branche
- 300 g** de mélange de riz sauvage
- 4,5 dl** d'eau
- ½ cc** de sel
- 30 g** de pistaches décortiquées
- ½** bouquet de coriandre
- ½** bouquet de persil plat

1 Éponger la viande pour la sécher. Mélanger l'huile et le reste des ingrédients, poivre compris. Frotter les cuisses de poulet de tous les côtés avec ce mélange.

2 Parer les oignons, les couper en gros quartiers; parer l'ail et le hacher finement. Rincer le citron à l'eau chaude, le couper en tranches.

3 Disposer les cuisses de poulet dans un plat allant au four. Y répartir les oignons et le reste des ingrédients, olives comprises. Verser le bouillon dans le plat.

4 Cuire env. 35 minutes au four préchauffé à 180 °C (chaleur tournante/air pulsé). Augmenter la température du four à 220 °C. Ajouter les tomates cerises et poursuivre la cuisson env. 10 minutes.

5 Cuire le riz selon les instructions figurant sur l'emballage avec l'eau et le sel, le garder au chaud.

6 Hacher grossièrement les pistaches, la coriandre et le persil, répartir le tout sur le poulet. Égrainer le riz à la fourchette, servir en accompagnement.

Préparation env. 30 minutes, rôti au four env. 45 minutes

Ⓜ SANS LACTOSE Ⓜ SANS GLUTEN



Idéal avec le poulet au four

Une **petite arvine** du Valais ou un **pinot gris** de la région des Trois-Lacs s'accordent parfaitement avec le poulet aux olives rôti au four. La petite arvine se révèle fraîche, minérale et légèrement salée, tandis que le pinot gris est un peu plus moelleux, rond et fruité. Ces vins de caractère soulignent les épices du curry et du paprika. Si les vins ont été élevés en barrique, ils mettent en valeur l'arôme de noisette du riz sauvage.

Andrea Vogt, sommelière, restaurant Dampfschiff, Thoun



**VERSION POUR
LES ENFANTS**

Si des enfants sont à table,
le vin rouge peut être rem-
placé par 2 dl de jus de
canneberge ou de grenade
non sucré et 1 dl de bouillon
de bœuf supplémentaire.



Joues de bœuf et sauce aux fruits des bois

POUR 4 PERSONNES

- 4** joues de bœuf suisse d'env. 200 g chacune sel, poivre (1)
- 2 cs** d'huile de colza HOLL
- 4** échalotes
- 2** brins de thym
- 3 cs** de sucre
- 3 dl** de vin rouge
- 2 cs** de vinaigre de vin rouge
- 3 dl** de bouillon de bœuf
- 300 g** de tagliatelles
- 250 g** de mélange de fruits des bois, p. ex. meurons, framboises
- 1 cc** de fécule sel, poivre (2)

1 Éponger la viande, pour la sécher, retirer l'excès de graisse, bien l'assaisonner de tous les côtés (1).

2 Faire revenir la viande dans une cocotte avec l'huile chaude pendant env. 5 minutes de tous les côtés, puis la retirer.

3 Éplucher les échalotes, les couper en deux, les faire revenir dans la même cocotte pendant env. 5 minutes, ajouter le thym. Saupoudrer de sucre et laisser caraméliser légèrement. Déglacer avec le vin et le vinaigre, laisser réduire de moitié.

4 Ajouter la viande et le bouillon, porter à ébullition. Laisser mijoter la viande à couvert au four préchauffé à 140 °C (chaleur tournante/air pulsé) pendant env. 2 heures jusqu'à ce qu'elle soit tendre.

5 Cuire les tagliatelles al dente dans de l'eau bouillante salée selon les indications figurant sur l'emballage, les égoutter et les réserver au chaud. Retirer la viande de la cocotte et la réserver également au chaud.

6 Ajouter les fruits rouges à la sauce, laisser mijoter env. 5 minutes, délayer la fécule dans 2 cs d'eau, l'incorporer, réchauffer, assaisonner (2).

7 Dresser les joues de bœuf avec la sauce et les tagliatelles.

Préparation env. 45 minutes, braisage au four env. 2 heures

 SANS LACTOSE



Encore plus de recettes

Envie de découvrir d'autres recettes avec de la viande suisse? Sur viandesuisse.ch/recettes vous trouverez de nombreuses idées, des plus simples aux plus élaborées. N'hésitez pas à les essayer!

Rôti de veau

figues au vinaigre balsamique et salade de haricots aux amandes

POUR 4 PERSONNES

- 800 g** de cou de veau suisse
sel, poivre
- 2 cs** d'huile de colza HOLL (1)
- 2** oignons rouges
- 1 dl** de bouillon de viande
- 600 g** de haricots verts
- 1** gousse d'ail
- 3 cs** d'huile d'olive
- 1 cs** de jus de citron
- 1 cc** de miel
- 2 cs** de vinaigre balsamique
blanc
sel, poivre
- 100 g** de bâtonnets d'amandes
- ½** bouquet de persil plat
- 6** figues
- 1 cs** d'huile de colza HOLL (2)
- 1** piment rouge
- 2 cs** de sucre
- 1 dl** de vinaigre balsamique
- 1** brin de romarin

1 Éponger la viande pour la sécher, puis l'assaisonner généreusement de tous les côtés. Faire chauffer l'huile (1) dans une cocotte. Faire revenir la viande de tous les côtés pendant env. 6 minutes. La retirer.

2 Éplucher les oignons, les couper en lanières, puis les faire revenir dans la même cocotte pendant env. 5 minutes. Déglacer avec le bouillon. Remettre la viande dans la cocotte, cuire à couvert au four préchauffé à 120°C (chaleur tournante/air pulsé) pendant 90–120 minutes, jusqu'à ce que la température à cœur atteigne env. 68°C.

3 Parer les haricots verts, les cuire al dente dans de l'eau bouillante salée pendant env. 10 minutes, puis les égoutter. Parer l'ail, le hacher finement, le mélanger avec l'huile d'olive et le reste des ingrédients, vinaigre balsamique blanc compris, pour former une vinaigrette, assaisonner. Faire dorer les amandes à sec dans une poêle. Égoutter les haricots verts, les mélanger encore chauds avec la vinaigrette et les amandes. Hacher finement le persil, l'incorporer à la salade.

4 Couper les figues en deux, faire chauffer l'huile (2) dans une poêle anti-adhésive, y faire revenir les figues, face coupée vers le bas, env. 2–3 minutes, puis les retirer. Épépiner le piment, le hacher finement. Dans la même poêle, faire réduire le sucre avec le vinaigre balsamique, le romarin et le piment jusqu'à obtenir un sirop. Remettre les figues dans la poêle, poursuivre la cuisson env. 3 minutes.

5 Sortir le rôti de veau du four, le laisser reposer env. 10 minutes. Le couper en tranches, le dresser avec les figues au vinaigre balsamique. Servir avec la salade de haricots.

Préparation env. 45 minutes, rôtiage au four env. 2 heures

Ⓜ SANS LACTOSE Ⓜ SANS GLUTEN



L'art de découper la viande

Ce qui peut sembler banal peut s'avérer délicat en cuisine: faut-il couper dans le sens des fibres ou perpendiculairement aux fibres? En suivant quelques conseils, vous maîtriserez facilement toutes les étapes, de la découpe de viande crue jusqu'à la découpe de service. Sur viandesuisse.ch/decouper, vous trouverez des instructions pas à pas pour les morceaux les plus divers, du rôti à l'émincé en passant par le carpaccio.

**REEMPLACER
LES FIGES**

Selon la saison,
les figes fraîches
peuvent être rem-
placées par d'autres
fruits, comme des
prunes mûres
ou des abricots.



Unis contre le gaspillage alimentaire

Le gaspillage alimentaire nous coûte à tous et toutes de précieuses ressources et de l'argent. Sachez cependant que réduire les restes ne commence pas seulement dans l'assiette, mais bien avant.

FAIRE LES COMMISSIONS

Achetez toujours uniquement les quantités que vous pourrez consommer. Et pensez à planifier: une liste de courses ou une appli seront bien utiles et éviteront les achats d'impulsion.



CONSERVER

Stockés correctement, les aliments restent frais plus longtemps. Veillez donc à respecter les consignes en la matière. En outre, un frigo bien rangé empêche les denrées de se gâter tout au

fond de l'appareil. Par ailleurs, vous avez

tout intérêt à interpréter correctement les dates de conservation qui n'indiquent pas uniquement quand il faut jeter les aliments. En effet, ceux-ci sont souvent encore parfaitement consommables après la date de durabilité minimale («à consommer de préférence avant le...»). Pour vérifier si c'est bien le cas, il suffit de

sentir et de goûter! En revanche, les aliments assortis d'une date limite de consommation («à consommer jusqu'au...») doivent être consommés ou congelés avant la date d'expiration.



PRÉPARER

Préparez uniquement les quantités dont vous avez besoin. Le cas échéant, vous pouvez peser et mesurer. Il y a des restes? Réfléchissez à la manière de les accommoder le lendemain. Osez la nouveauté et laissez-vous inspirer par le principe du *nose to tail*!



PARTAGER

Invitez des amis et votre famille, car manger, c'est aussi partager. Échangez avec des personnes qui partagent vos valeurs!

à toi de jouer!

Ensemble contre le gaspillage alimentaire

Du 12 au 20 septembre 2026 aura lieu la première **Semaine nationale contre le gaspillage alimentaire**. Viande Suisse compte parmi les nombreux partenaires avec des cantons, des entreprises du commerce de détail, du secteur de la restauration, ainsi que des associations professionnelles. Envie d'y participer? a-toi-de-jouer.ch





Infos utiles et futiles à propos de la *chèvre*

Un peu d'histoire

L'ancêtre de la chèvre domestique est la chèvre sauvage (aussi appelée chèvre égagre), qui a été domestiquée au Proche-Orient il y a plus de 11 000 ans. Depuis lors, ces animaux se sont adaptés aux conditions les plus diverses. On en recense aujourd'hui plus de 300 races dans le monde. ProSpecieRara dénombre 13 races indigènes ayant survécu jusqu'à nos jours et 26 ayant disparu.

Soyons aimables, que diable!

Les chèvres sont capables de «lire» l'être humain. Des chercheurs ont montré qu'elles distinguent les voix amicales des voix en colère et réagissent de manière bien plus détendue aux tonalités positives. Elles sont sensibles aux expressions du visage et s'approchent plutôt des personnes au comportement amical. Elles semblent même percevoir et interpréter le ton de la voix, l'attitude corporelle et la direction du regard. Pensez-y lorsque vous êtes en présence d'une chèvre.

Plus difficiles qu'on ne le pense

Les chèvres sont réputées omnivores, à tort, semble-t-il. En fait, elles sont extraordinairement sélectives: loin de se précipiter sur tout ce qu'elles trouvent, elles trient soigneusement feuilles, bourgeons et herbes, et évitent systématiquement tout ce qui est souillé. Ce comportement alimentaire exigeant les range donc dans la catégorie des fines bouches et explique pourquoi le lait de chèvre a souvent un arôme différencié.

Cooooool!

Il y a un peu plus de deux siècles, on a vu apparaître dans l'État américain du Tennessee une race de chèvre appelée *fainting goat* (chèvre myotonique). Lorsqu'elle est effrayée, elle tombe raide et reste paralysée quelques instants, sans toutefois perdre connaissance. Ce phénomène s'explique par une raideur musculaire d'origine génétique, appelée myotonie. Au bout de quelques secondes, les muscles se relâchent, la chèvre se relève et se comporte de nouveau normalement.

Les championnes de l'escalade

Les chèvres sont de véritables artistes de la grimpe et sont capables d'évoluer sur les terrains les plus impraticables. Au Maroc, des chèvres domestiques tout à fait normales montent même aux arganiers pour atteindre leurs fruits. Quant à leurs cousines sauvages, elles ont un comportement encore plus spectaculaire: à proximité de Domodossola, elles escaladent le barrage de Cingino, pratiquement vertical. Leurs pieds très sûrs et leur incroyable sens de l'équilibre rendent ces deux exploits possibles.

Diplomatie caprine

La chèvre a inspiré une expression célèbre, mais quelque peu surprenante: «ménager la chèvre et le chou». Son origine remonte à une énigme ancienne: comment faire traverser une rivière à une chèvre, un chou et un loup sans catastrophe? Depuis, l'expression désigne l'art délicat de concilier des intérêts totalement contradictoires sans froisser personne. Un exercice délicat s'il en est.



UNE AFFAIRE DE FAMILLE: Lara et Lukas Wittmer, leur petite fille Julia et leur chien Kira.

Poulets de la ferme Engelberg

Ils élèvent des poulets, des poules pondeuses et des bovins, cultivent la terre, animent des ateliers d'éveil pour enfants et tiennent un marché à la ferme. Bienvenue chez Lara et Lukas Wittmer, deux sympathiques touche-à-tout.



Comment entre-t-on dans un poulailler? On frappe d'abord. «Les volailles savent ainsi qu'un humain arrive et sont moins effrayées», explique Lara Wittmer (30 ans). Avec son mari, Lukas (32 ans), elle engraisse des poulets sur l'Engelberg, et plus précisément à Walterswil dans le canton de Soleure. Le moniteur à côté de l'entrée du poulailler de l'enclos l'indique: 8679 animaux; âge: 34 jours. Dans deux jours, ils pèseront environ 2,3 kilos, soit le poids qu'un poulet suisse doit atteindre pour pouvoir être envoyé à l'abattoir. Micarna, la filiale de Migros, viendra alors les chercher pour les transformer en toutes sortes de produits à Courtepin (FR).

La technique des coups frappés à la porte fonctionne: lorsque Lara ouvre celle-ci, seuls quelques poulets s'enfuient. Tous ne se tiennent pas dans le poulailler, certains lui préfèrent le jardin d'hiver où, début avril, la température est déjà suffisante pour eux. Quelque temps auparavant, l'Engelberg, situé à 670 mètres d'altitude, avait connu un épisode très brumeux – un véritable défi pour les Wittmer: avec une telle météo, la ventilation fait entrer le froid, mais aussi l'humidité. Or, en vertu de la loi suisse sur la protection des animaux, la litière doit rester sèche et pouvoir être grattée. Si elle est trop humide, elle



JARDIN D'HIVER: lorsqu'il fait suffisamment chaud, les poulets de chair aiment séjourner dans le jardin d'hiver.

s'agglutine et doit être changée. Mais cela ne s'est pas produit: la ventilation minutieuse ainsi que le chauffage aux copeaux de bois gardent le poulailler chaud et sec.

On le constate d'emblée: la plupart des poulets sont installés confortablement le long des murs, près des mangeoires ou sous les plateformes surélevées qui longent le poulailler. Un instinct primitif, Lara le sait: «Les poules viennent à l'origine de la forêt, où elles vivaient dans les sous-bois et ne s'aventuraient en terrain découvert que pour chercher de la nourriture.» Et la lumière est tamisée, comme dans la forêt. Ici, elles n'ont pas à aller bien loin pour trouver à manger: les mangeoires sont pleines de maïs, de soja et de colza à picorer.

Le bien-être des animaux est central

Ce calme – les poulets de chair sont une race plutôt placide – est bientôt troublé par quelques individus agressifs. Ce ne sont pas des conflits hiérarchiques, les volatiles sont trop jeunes. Mais il arrive que certains hérissent leurs plumes arrière et fassent un ou deux pas décidés vers des congénères. «Un signe de bonne santé», estime Lara.

Pendant le séjour des poulets à la ferme, tout tourne autour de leur bien-être. Les Wittmer aimeraient passer au label IP-Suisse. Leur poulailler satisfait d'ailleurs d'ores



POULES PONDEUSES: en plus des poulets de chair, 18 000 poules pondeuses vivent à la ferme Engelberg.



VENTE DIRECTE: dans une vieille roulotte, les Wittmer ont installé un petit marché à la ferme.



AGRICULTRICE ET ÉDUCATRICE: Lara anime aussi un atelier d'éveil pouvant compter jusqu'à huit enfants.

et déjà à la norme SST (Systèmes de stabulation particulièrement respectueux des animaux), et ils appliquent déjà des mesures visant à favoriser la biodiversité, comme des nichoirs, arbres hautes tiges et bandes fleuries. Ils attendent encore le feu vert de Micarna. Les poulets resteraient alors non plus 36, mais 42 jours. Lara en est convaincue: «Le plus important est et reste, de loin, le mode d'élevage – surtout du point de vue de l'animal.»

Agricultrice et éducatrice de la petite enfance

Les Wittmer ne produisent pas uniquement des poulets. Juste à côté de l'enclos d'engraissement vivent 18 000 poules pondeuses de plein air. Elles passent nettement plus de temps à la ferme que leurs congénères, en l'occurrence deux ans, même si elles pondent moins la deuxième année. Et bien que ces poules aient moins de viande que les poulets de chair, on peut parfaitement les manger, par exemple sous forme de délicieux nuggets de poulets comme ceux que l'on peut acheter au marché à la ferme des Wittmer. Lara recommande aussi chaudement

les saucisses à rôtir de volaille. Et de préciser en riant: «Même mes amis qui étaient très sceptiques au début, les trouvent délicieuses.» Le marché à la ferme propose aussi des steaks provenant des quelque 140 bœufs de race black angus qui vivent au domaine Engelberg.

Vous pensez peut-être, à juste titre d'ailleurs, que les Wittmer ont vraiment beaucoup de cordes à leur arc, et pourtant, vous ne connaissez pas encore toutes les activités de leur exploitation. Ils cultivent leurs champs et produisent du fourrage, et en plus de tout le reste, Lara anime aussi un atelier d'éveil. Après l'école d'agriculture, elle a réussi l'examen d'admission à la Haute école pédagogique et s'est formée comme éducatrice de la petite enfance. Un jour et demi par semaine, elle accueille quatre à huit enfants en plus des siens, Jonas (6 ans), Julia (5 ans) et Andrin (3 ans). «J'aime la diversité, rit-elle. Si tous les jours se ressemblent, je m'ennuie.»

TEXTE: KIAN RAMEZANI, PHOTOS: DANIEL AESCHLIMANN



Émincé à la zurichoise

POUR 4 PERSONNES

400 g	de quasi de veau suisse
200 g	de rognons de veau suisse
1 cs	de farine blanche
1 cs	de beurre à rôtir (1)
½ cc	de sel
	poivre
800 g	de pommes de terre à chair ferme
1 cc	de sel
1	œuf
1 cs	de farine
	beurre à rôtir (2)
250 g	de champignons
1	oignon
1 cs	de beurre à rôtir (3)
2 dl	de vin blanc
½ cs	de fécule
2 dl	de crème
1 dl	de bouillon de bœuf
	sel, poivre
½	bouquet de persil plat

1 Éponger le quasi et les rognons, couper en lamelles d'env. 1,5 cm de large. Saupoudrer de farine.

2 Faire chauffer le beurre à rôtir (1) dans la poêle. Saisir la viande par portions env. 2 minutes, retirer, assaisonner.

3 Peler les pommes de terre, les râper à la râpe à rösti, saler, laisser reposer env. 10 minutes. Bien les essuyer dans un linge, mélanger avec l'œuf et la farine. Faire chauffer le beurre à rôtir (2) dans une poêle antiadhésive. Former env. 12 galettes, les cuire par portions env. 5 minutes de chaque côté, les garder au chaud.

4 Parer les champignons, les couper en tranches. Éplucher les oignons, les hacher finement. Faire chauffer le beurre à rôtir (3) dans la même poêle. Y faire revenir les légumes env. 2 minutes. Mouiller avec le vin, faire réduire.

5 Diluer la fécule dans 2 cs d'eau, verser dans la poêle avec la crème et le bouillon, laisser mijoter env. 3 minutes, assaisonner. Remettre la viande dans la poêle, la réchauffer.

6 Dresser l'émincé à la zurichoise avec les galettes de pommes de terre, hacher grossièrement le persil, en saupoudrer la viande.

Si vous n'aimez pas les rognons, il vous suffit de les supprimer de la recette et de porter la quantité de quasi à 600 g.

Préparation env. 50 minutes

Délicatesses zurichoises

Schübli, Sprüngli, Maggi, müller-thurgau: Zurich allie le caractère authentique du terroir à l'ouverture au monde comme peu d'autres régions. On ne s'étonnera donc pas qu'elle ait été désignée Région suisse du Goût.

Histoire de saucisses

Le schübli peut désigner une saucisse échaudée ou crue. Lorsqu'il est cru, on l'appelle souvent schübli paysan et il ressemble à un gendarme. La Suisse centrale regorge de variantes de ces deux spécialités. À Zurich, citons notamment l'*Augustiner*, conçue dans l'Augustinergasse dans les années 1950, ainsi que la *Bassersdorfer*, une saucisse noire originaire de la commune du même nom. Toutes deux sont des saucisses échaudées fabriquées avec de la viande de bœuf et de porc. Elles sont la plupart du temps cuites à l'eau ou, plus rarement, grillées. Le terme *schübli* provient du moyen haut allemand *schübelinc* signifiant «embossé dans un boyau».



World Wide Wädenswil

Le cépage blanc le plus cultivé au monde est étroitement lié à Zurich, et plus précisément à Wädenswil, au bord du lac de Zurich. Un exemplaire du cep d'origine est aujourd'hui encore conservé à l'Agroscope de la ville, le centre de compétences de la Confédération pour la recherche agronomique. Le chercheur et viticulteur thurgovien Hermann Müller a d'abord cultivé cette variété à Geisenheim, dans le Rheingau, l'a perfectionnée et rendue exploitable à partir de 1890 à Wädenswil. C'est aujourd'hui le cépage blanc le plus répandu à Zurich, mais aussi en Suisse alémanique et même dans le monde. À l'international, il porte le plus souvent le nom de müller-thurgau, mais, chez nous, on l'appelle plutôt riesling x silvaner ou simplement rivaner.



Ottolenghi l'adore

L'arôme Maggi, l'un des produits alimentaires les plus connus au monde, est originaire de Kempthal, localité industrielle à mi-chemin entre Zurich et Winterthour. Il y a été mis au point en 1886 par l'entrepreneur et inventeur Julius Maggi qui lui a donné son nom et a conçu, un an plus tard, l'emblématique bouteille carrée. Si de grands chefs se montrent assez dédaigneux vis-à-vis de l'arôme Maggi, il a un fan et défenseur de poids en la personne de Yotam Ottolenghi, star londonienne de la cuisine: «L'arôme Maggi est génial, écrit-il. Son goût fumé et torréfié unique, qui rappelle celui des oignons bien grillés, s'accorde particulièrement bien aux plats végétariens à qui il confère cette note umami, que l'on associe d'ordinaire à la viande.»



Paris – Luxembourg – Zurich

À la fin des années 1950, Camille Studer, un jeune pâtissier originaire de Luxembourg, se perfectionne chez Sprüngli, la confiserie zurichoise chargée d'histoire. Il a réinterprété les macarons de Paris pour un concours interne, qu'il a gagné. Les Luxemburgerli étaient nés et, avec eux, la nouvelle douceur étendard de Sprüngli. De nos jours, il faut chercher autre chose si l'on veut ramener une nouveauté typiquement zurichoise, car on peut trouver les Luxemburgerli dans toute la Suisse, grâce au réseau de magasins Sprüngli qui s'est considérablement étendu.

«Cuisine étoilée» bien relevée

Sur la place Bellevue, le Sternen Grill est une institution dont le plat signature est une saucisse accompagnée d'un petit pain et de moutarde. Il a deux ans, lorsque la moutarde maison est soudain devenue moins piquante, le *Tages-Anzeiger* lui a consacré une pleine page. La direction s'est empressée d'assurer «qu'on ne changerait jamais rien» à la saucisse, au pain et à la moutarde et que la moutarde habituelle serait à nouveau disponible sous peu. La file d'attente devant le Sternen Grill est souvent très longue, mais on est presque toujours servi en moins de trois minutes. Et si l'endroit ne vous semble pas assez raffiné, vous trouverez, à moins de cent pas de là, une autre institution zurichoise: la Kronenhalle, un lieu très chic.



7 questions à Simone de Montmollin



PORTRAIT

Simone de Montmollin (née en 1968 à Lausanne) est diplômée en gestion d'entreprise et œnologue. Elle siège au Grand Conseil de Genève de 2013 à 2019 et est depuis lors conseillère nationale. Elle est mariée, mère de deux filles et vit à Genève.

1 **Quel plat vous rappelle votre enfance?** Le rôti de porc à la broche, cuit pendant des heures. Je revois la viande que l'on arrose régulièrement, son jus, les odeurs, puis ce croustillant doré à l'extérieur.

2 **Quel est votre plat de viande préféré?** Un carré d'agneau parfaitement maîtrisé: saisi à l'extérieur, tendre et rosé à cœur. C'est un équilibre délicat. La cuisson de la viande demande précision et attention: un rien suffit à faire basculer le résultat.

3 **La nourriture et la politique, est-ce compatible?** Depuis que je siège à Berne, mon temps en cuisine se concentre sur le week-end. Alors je m'organise et prépare à l'avance. Manger équilibré n'est pas une question de perfection au quotidien, mais demande un peu de discipline.

4 **Y a-t-il un plat qui vous fait particulièrement du bien après trois semaines de session à Berne?** Après trois semaines de session à Berne, parfois entourées de semaines de commissions, ce qui me manque le plus,

c'est la simplicité. Une cuisine maison, équilibrée. Des légumes vapeur, des pommes de terre en robe des champs, une salade du jardin, un fromage frais: des goûts simples, essentiels, qui recentrent.

5 **Pour quoi dépensez-vous sans hésiter?** Pour une bonne bouteille de vin ou des produits du terroir: ce sont des plaisirs concrets, immédiats. Mais aussi pour la musique et les livres — une forme de nourriture plus intérieure, que je considère comme tout aussi indispensable.

6 **Qu'est-ce qui est particulièrement important pour vous lorsque vous achetez de la viande?** Mon grand-père maternel était boucher, dans le vallon de Saint-Imier, à Sonvilier. Issu d'une famille paysanne, il m'a très tôt transmis le respect du produit. À table, enfant, on parlait de viande comme d'un sujet sérieux: d'où elle vient, comment la préparer. Aujourd'hui encore, j'achète la viande en conscience: proximité, traçabilité, qualité. Et un bon boucher connaît celles et ceux qui élèvent.

7 **Que vouliez-vous devenir quand vous étiez enfant?** Petite, je rêvais de fermes, d'animaux, de chevaux surtout. De liberté, de grands espaces. Avec le recul, je crois que ces aspirations ne disparaissent pas: elles se transforment, mais restent des repères, presque des boussoles intérieures.

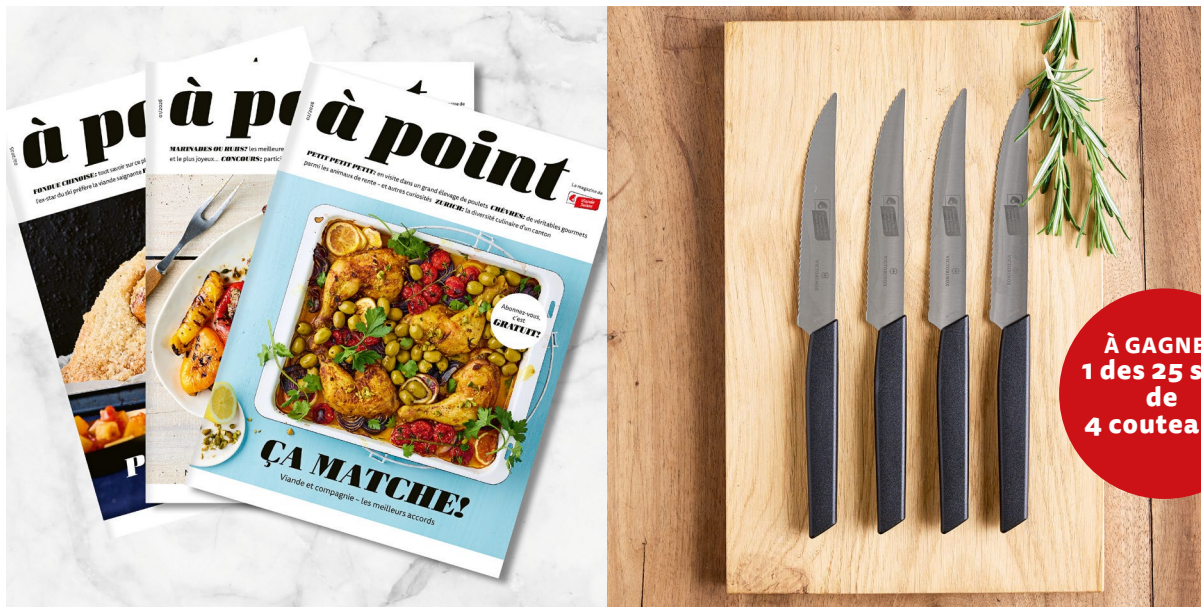
Saisi à l'extérieur, tendre et rosé à cœur: Simone de Montmollin aime un carré d'agneau parfaitement maîtrisé.



Concours

Votre avis compte! Répondez au sondage que nous organisons auprès de nos lecteurs en vue d'améliorer encore notre magazine.

Avec un peu de chance, vous gagnerez l'un des 25 sets de 4 couteaux à steak Victorinox d'une valeur de 34 francs chacun.



Comment participer à notre tirage au sort:

Toute personne qui renverra le sondage en ligne complété participera automatiquement au tirage au sort.

Vers le sondage:

Ce sondage se déroule jusqu'au 15 octobre 2026 sur viandesuisse.ch/sondage



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.