

Suisse, Naturellement.



Suisse, Naturellement.



*Viande de
porc suisse.
Un plaisir de grande qualité.*



**Viande
Suisse**

www.viandesuisse.ch

Tout le reste n'est que garniture.



**Viande
Suisse**

Tout le reste n'est que garniture.



Invitation au plaisir

La viande des porcs suisses est appréciée pour sa tendreté, la finesse de ses fibres et sa jolie couleur rose. Le choix des morceaux est vaste, et d'un point de vue nutritionnel, le rapport viande-graisse du porc est optimal. De plus, cette qualité suisse peut se savourer à prix modique.

Les différents morceaux du porc se transforment et se préparent de différentes façons. C'est ainsi que la viande de porc suisse permet de concocter un grand nombre de plats vraiment délicieux. Leur cuisson elle-même est simple, aussi la réussite est-elle toujours garantie.

La viande de porc suisse doit sa grande qualité notamment aux normes d'élevage, qui visent la meilleure qualité possible, ainsi qu'à une détention et un affouragement conformes aux besoins de l'espèce. C'est ainsi que l'on obtient la meilleure viande de porc suisse qui soit, dont on peut savourer l'origine à chaque bouchée.

Retrouvez des recettes raffinées à base de viande de porc suisse sur www.viandesuisse.ch/recettes

Précieuse

La viande de porc suisse peut s'avérer un composant particulièrement judicieux d'une alimentation équilibrée. C'est une importante source d'énergie et de précieuses protéines, qui sont particulièrement bien assimilées par l'organisme humain. De plus, elle est très riche en fer, zinc, sélénium et vitamine B₁.

100 g de part comestible	Côtelettes	Emincé	Filet
Energie: calories (kcal) / joules (kJ)	179/750	134/562	138/579
Protéines (g)	21,4	21,3	22,9
Graisse totale (g)	10,4	5,4	5,1
Fer (mg)	0,4	0,7	0,4

Source: tableau des valeurs nutritives pour la viande et les produits carnés, Proviande 2012
(à commander sur www.viandesuisse.ch)

Part de graisse optimale

Contrairement à une opinion très répandue, le porc suisse présente un rapport viande-graisse vraiment optimal. Grâce à l'élevage de races tendant vers une grande qualité, le filet ou l'émincé ne contiennent plus aujourd'hui que 5% de graisse. Même la traditionnelle côtelette est devenue relativement maigre et ne contient plus que 10% de graisse. A cela s'ajoute le fait qu'environ 60% de la graisse existante se composent d'acides gras mono-insaturés et polyinsaturés particulièrement digestes et essentiels dans l'alimentation humaine.

Qualité et plaisir

L'élevage des races porcines suisses, leur détention et leur affouagement sont perfectionnés en permanence. Tous les efforts se concentrent sur un haut degré de plaisir, axé sur la tendreté, la jutosité et l'arôme. La viande de porc suisse est ferme, a une couleur saine et ne perd que peu d'eau à la cuisson.

Vous trouverez ici plus d'infos sur une alimentation équilibrée à base de viande de porc suisse:
www.viandesuisse.ch/alimentation



Sauté de porc braisé

en choucroute au paprika,
au genièvre et à la crème acidulée



INGRÉDIENTS



800 g	de ragoût de porc suisse
2	oignons
2 cs	d'huile végétale
	Sel, poivre du moulin
1	feuille de laurier
10	baies de genièvre
1 cc	de paprika en poudre doux
500 g	de choucroute (précuite)
2 dl	de vin blanc sec
Env. 3 dl	de bouillon de légumes
1	bol de crème acidulée (1,8 dl)
	Sucre

PRÉPARATION

1 | Peler les oignons et les couper en fines lamelles. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile, y déposer la viande et les oignons, saisir légèrement de tous côtés, saler et poivrer. Ajouter la feuille de laurier, le genièvre et le paprika, et faire revenir quelques instants. Ajouter la choucroute, déglacer avec le vin blanc et le bouillon, couvrir et faire braiser environ 60-70 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter éventuellement encore un peu de bouillon.

2 | Lorsque la viande est tendre, mélanger la crème acidulée jusqu'à obtenir une texture lisse et l'incorporer au ragoût. Mélanger, saler et poivrer à nouveau, puis ajouter une pincée de sucre.

Servir avec des pommes de terre bouillies.

Retrouvez d'autres recettes raffinées à base de viande de porc suisse sur www.viandesuisse.ch/recettes

INGRÉDIENTS



1,5 kg	d'épaule de porc suisse avec la couenne (à commander à l'avance auprès de votre maître-boucher)
2 cc	de clous de girofle
	Sel
1 bouquet	de légumes à soupe
3-4	feuilles de laurier
2 dl	de bouillon
1 cc	de grains de poivre noir

PRÉPARATION

1 | Piquer le rôti de porc avec les clous de girofle. Pour cela, pratiquer dans la couenne des petites incisions régulières à l'aide d'un couteau pointu, puis insérer un clou tête en haut dans chaque incision. Saler le rôti, puis le mettre dans une sauteuse avec les légumes coupés en petits dés, le laurier, le bouillon et les grains de poivre.

2 | Faire cuire au four préchauffé à 200 degrés pendant env. 50 minutes. Si nécessaire, mouiller d'un peu d'eau le jus du rôti pour qu'il reste liquide. Ensuite, augmenter la température du four à 225 degrés et laisser rôtir 20-30 minutes de plus jusqu'à ce qu'il se forme une belle croûte.

3 | Sortir le rôti de la sauteuse et le réserver au chaud. Déglicer la sauteuse avec un peu d'eau, passer, puis verser dans une poêle. Oter la graisse superflue et faire réduire légèrement le jus. Saler et poivrer puis servir sans attendre avec le rôti coupé en tranches.

Accompagner d'une salade de chou blanc au carvi et au jus de citron.

Retrouvez d'autres recettes raffinées à base de viande de porc suisse sur www.viandesuisse.ch/recettes

Ingrédients pour 4-6 personnes | Temps de préparation: env. 20 min,
temps de cuisson: env. 80 min

Rôti de porc clouté de girofle



Délicieuse diversité

Jarret, cuisse au jambon, poitrine, épaule, cou, filet, côtelette, filet mignon, etc.: dans le porc, le choix est vaste et les possibilités sont variées. Un morceau de viande peut devenir un steak ou une escalope, un rôti ou un émincé – qui se préparent de multiples façons.

Préparation simple

La viande de porc tolère de petites erreurs de cuisson. En particulier pour faire cuire à la poêle un filet mignon, une escalope ou une côtelette, on n'est pas à la seconde près comme pour d'autres viandes. C'est ce qui rend la préparation aisée et sûre. La plupart des produits peuvent par ailleurs être dégustés chauds ou froids.



Produits transformés – toujours en réserve

La viande de porc permet de confectionner un grand nombre de savoureux produits tels que le jambon, les travers, le lard et de nombreuses spécialités charcutières. Ces produits transformés sont non seulement délicieux, mais se conservent aussi longtemps. Ils sont donc parfaits pour constituer des réserves – et lorsque des invités arrivent à l'improviste, tout est là pour concocter un délicieux menu.

INGRÉDIENTS



1,2 kg	spareribs de porc suisse
	Sel
3-4 cs	de confiture d'abricots
½ cc	de paprika fort
3-4 cc	de jus de citron
2 cs	de sésame

PRÉPARATION

1 | Détailler les spareribs et les saler légèrement. Mélanger la confiture d'abricots, le paprika, le jus de citron et le sésame. Badigeonner les spareribs de cette préparation, les déposer dans un plat à gratin, couvrir et laisser mariner pendant 1 ou 2 heures.

2 | Retirer le film, mettre le plat au four préchauffé à 160 degrés et faire cuire les spareribs de porc pendant 45 minutes environ. Les badigeonner de marinade de temps à autre.

3 | Sortir les spareribs du plat et servir aussitôt.

Accompagner de pain grillé à l'ail.

Retrouvez d'autres recettes raffinées à base de viande de porc suisse sur www.viandesuisse.ch/recettes

Ingrédients pour 4 personnes | Temps de préparation: env. 60 min

*Spareribs
au sésame et à la confiture
d'abricots, marinées
et cuites au four*





Pour le bien de l'animal et de l'être humain

Un élevage et une détention respectueux des animaux, des animaux en bonne santé et une nourriture de qualité sont d'importantes conditions préalables pour la grande qualité de la viande de porc suisse. Dans notre pays, beaucoup de choses sont faites en ce sens:

- des lois sévères et des contrôles minutieux veillent à ce que tous les porcs suisses soient détenus et nourris conformément aux besoins de l'espèce;
- outre ces sévères contraintes en matière de protection des animaux, deux tiers des animaux sont détenus dans le cadre de programmes éthologiques volontaires: le programme SRPA, qui garantit une sortie régulière en plein air, et le programme SST, qui signifie **S**ystèmes de **S**tabulation particulièrement respectueux des animaux.

Pour le bien de l'environnement

En tant qu'omnivores, les porcs suisses valorisent une forte proportion de sous-produits issus de la transformation alimentaire. Ces sous-produits sont de plus en plus nombreux, car la part de produits transformés ne cesse d'augmenter dans l'alimentation humaine. Leur valorisation par les porcs est judicieuse sur le plan écologique et les circuits sont fermés.