

# Frais pour l'été!

INSPIRATION ET DIVERSITÉ – POUR LES PROS

MAI | 2024

04

Le temps des tomates pigmentées  
de la variété dans la fraîcheur

12

La cuisson au foin  
Des prairies à l'assiette

13

Sauces au beurre minute  
et faciles à préparer



# Sommaire

- 04 Le temps des tomates pigmentées**  
de la variété dans la fraîcheur
- 06 Portrait Gutknecht Gemüse**  
Légumes frais du Seeland
- 08 Des boissons cool**  
se rafraîchir avec du melon et de la tomate
- 10 La volaille: autrement rafraîchissante**  
pintade, caille, dinde & co.
- 12 La cuisson au foin**  
De la prairie d'été à l'assiette
- 13 Sauces au beurre minute**  
et faciles à préparer
- 14 Marinades d'été**  
de nouveaux horizons pour le palais



## Cuisine d'été tout en fraîcheur

**Soleil, longues journées, températures agréables – l'été plante le décor parfait pour se faire plaisir. Et les produits parfaits pour l'accompagner sont là eux aussi, préparés de manière fraîche et estivale.**

De jour en jour, le choix de produits frais s'élargit, partout dans les champs et les jardins, la nature se montre sous son jour le plus coloré et le plus savoureux. Cela se voit également dans la cuisine typique de l'été. Celle-ci est fraîche et colorée, aromatique et variée, légère et simple. Dans ce numéro d'été de Cook, nous nous rendons là où poussent des tomates de toutes les couleurs et de toutes les sortes. Nous faisons apparaître comme par magie les arômes d'une prairie d'été dans l'assiette et présentons des alternatives passionnantes au poulet. Nous préparons également des cocktails cool, fournissons des astuces pour préparer facilement des sauces au beurre minute et des marinades estivales simples à base de yogourt grec, de coriandre ou d'ananas. Un choix varié et savoureux de sujets – fraîchement préparés pour vous.





# Le temps des tomates pigmentées

Peu de légumes peuvent se targuer d'inspirer l'été autant que la tomate. Elle peut varier les plaisirs dans les salades, les sauces et les soupes ou tout simplement servir de snack frais, tout cela en offrant un large éventail de couleurs et de saveurs. En fin de compte, aucune tomate ne ressemble à une autre.

Un peu moins de 3'000, environ 15 000, ou près de 40 000? Les spécialistes ne s'accordent pas sur le nombre de variétés de tomates existant dans le monde. Une chose est sûre: l'univers de la tomate est coloré et varié. Commençons par la taille. Les tomates cerises sont – comme leur nom l'indique – aussi grosses qu'une cerise. Mais leur arôme est d'autant plus intense qu'elles contiennent moins d'eau que leurs grandes cousines. À l'autre bout de l'échelle des tailles, on trouve par exemple la Marmande. Pouvant peser jusqu'à 500 grammes, la Marmande est une tomate charnue comme on les aime. Entre les deux, il existe toute une palette de couleurs, de tailles et d'arômes très différents. Les unes conviennent mieux aux salades, les autres pour les sauces. Mais toutes sans exception dégagent un parfum d'été dans l'assiette.

## PREMIUM TOMATES GREEN ZEBRA

env. 3 kg net

045381 prix du jour

## PREMIUM TOMATES MARMANDE JAUNES

env. 3 kg net

045295 prix du jour

## EGLI'S BASILIC

040328 prix du jour

## PREMIUM BURRATINA

014651 4 x 50 g 5.77

## TOMATES CERISES MIX

du pays/importation  
3 kg net

040969 prix du jour

## PREMIUM TOMATES CHERRY MIEL EN GRAPPES

du pays/importation

040975 prix du jour

## PREMIUM TOMATES MARMANDE ROUGES

env. 3 kg net

045297 prix du jour

## PREMIUM BURRATA

014641 2 x 125 g 5.82





# Portrait Gutknecht Gemüse, maraîchers

La vue qui s'étend sur les surfaces de culture de Gutknecht Gemüse est impressionnante. C'est ici que poussent une partie des légumes qui assureront plus tard la fraîcheur estivale de la gastronomie suisse. Nous sommes venus jeter un coup d'œil sur place.

## LÉGUMES FRAIS DU SEELAND

Salades, carottes, poireaux, brocolis, pommes de terre, concombres, poivrons, tomates et bien d'autres, Gutknecht cultive les légumes les plus variés sur près de 150 hectares. Les champs s'étendent autour du petit village de Ried près de Kerzers, dans le Seeland fribourgeois. Ici, entre les lacs de Biemme, de Morat et de Neuchâtel, la culture maraîchère est une tradition et ce n'est pas pour rien que le Seeland est considéré comme le jardin potager de la Suisse. Les parents de Thomas Etter ainsi que ceux de Pascal et Bruno Gutknecht, unis par un lien de parenté éloigné, avaient déjà leurs exploitations agricoles respectives ici. En 2003, ces trois maraîchers de formation ont repris les rênes des exploitations et les ont réunies. «Il faut une certaine taille pour que nous puissions assurer une continuité dans l'assortiment et surtout dans les processus quotidiens avec une équipe qui fonctionne bien», explique Pascal Gutknecht à propos de la décision prise à l'époque.



## PLUS DE 20 VARIÉTÉS DE TOMATES

Au cours de ces 20 dernières années, Gutknecht Gemüse a connu une croissance constante et emploie désormais plus de 120 collaborateurs, dont beaucoup engagés à l'année. Le succès de l'entreprise est étroitement lié à celui de Schwab-Guillod SA, située à quelques kilomètres de là, à Müntschemier BE. Schwab livre des légumes frais à tous les marchés Prodega et aux entrepôts régionaux Transgourmet, jusqu'à deux fois par jour pour la plupart d'entre eux. C'est par ce biais que les légumes fraîchement récoltés par Gutknecht Gemüse dans le Seeland atteignent toute la Suisse. Les plus de 20 variétés de tomates de Gutknecht Gemüse sont particulièrement appréciées en été. «De la tomate cerise à la rose de Berne en passant par la Green Zebra, on les trouve toutes. Un mélange coloré que nous complétons aussi régulièrement par des nouveautés», explique l'un des propriétaires, Pascal Gutknecht.

## «L'important, c'est que les tomates soient fraîches»

### Pascal Gutknecht, pourquoi les tomates sont-elles tellement associées à l'été?

Je trouve que peu de légumes sont capables de dégager la chaleur estivale autant que la tomate. La douce et fruitée sensation d'été qui jaillit d'une tomate fraîchement cueillie et chauffée au soleil lorsqu'on la croque est inimitable.

### Est-ce que c'est cela qui rend la tomate aussi intéressante pour la restauration?

Oui, associée à son immense variété de goûts et d'aspects. La tomate offre ainsi une possibilité simple et efficace d'apporter de l'été et de la variété dans l'assiette.

### Faites-vous aussi toujours l'expérience de nouvelles variétés de tomates?

C'est exact, nous avons déjà plus de 20 variétés différentes, mais nous en ajoutons régulièrement de nouvelles. En fin de compte, nous voulons que notre clientèle puisse toujours profiter de quelque chose de nouveau.

### Entre nous, quelles sont vos tomates préférées du moment?

Mon produit phare est la rose de Berne, une tomate charnue juteuse, tendre et aromatique, à la peau fine. Ou la Green Zebra, une variété spéciale verte et jaune qui obtient toujours d'excellents résultats lors des dégustations. Mais pour moi, il est surtout important que les tomates soient vraiment fraîches.

### Comment faire en sorte que les tomates restent fraîches même stockées?

Une tomate reste fraîche sans problème une semaine. Mais attention à ne pas conserver les tomates au réfrigérateur. Sans quoi elles perdent leur goût. La tomate ne répand donc une véritable sensation de fraîcheur estivale que si elle est conservée à température ambiante et servie pas trop froide.



Retrouvez l'interview complète de Pascal Gutknecht sur les tomates, la durabilité et les défis de la culture maraîchère sous ...





# Des boissons cool

Qu'est-ce qui fait le glamour d'une boisson d'été? Elle devrait être froide, c'est clair. Et fraîche aussi. Que diriez-vous de tomate et de melon pour incarner les arômes typiques de l'été? Bonne expérimentation!

Que ce soit pour commencer un repas, pour le terminer ou comme simple consommation, les boissons rafraîchissantes sont toujours les bienvenues en été. Tout le monde connaît les classiques comme la margarita ou la caipirinha. Mais si on variait un peu les plaisirs pour une fois? Nous avons déjà présenté dans ce magazine de délicieuses boissons estivales, à la citronnelle, à la pêche ou encore aux griottes. Cette année, nous nous concentrerons entièrement sur le melon et la tomate en les combinant avec du basilic et du gingembre, du mezcal et du rhum, du jus de citron vert et du tonic. Pas tous à la fois, bien sûr, mais soigneusement mixés. Tout en restant simple. Cinq boissons cool pour une véritable sensation estivale, à préparer en toute simplicité!

## LE TRIBUTE MEZCAL

Mexique

633901 70 cl/45% Vol. 56.05

## ROCCO BORMIOLI BARSHINE VERRE À COCKTAIL

38 cl  
6 pièces

992871 pièce 3.22

## TANQUERAY BLACKCURRANT ROYALE GIN

Écosse

613771 70 cl/41,3% Vol. 31.21

## ROCCO BORMIOLI AMERICA '20s VERRE À COCKTAIL

23 cl  
4 pièces

991331 pièce 5.49

## HAVANA CLUB RHUM 3 AÑOS

Cuba

661481 70 cl/40% Vol. 21.49



Tomate-Tonic



Frais & piquant



Smoked Tomato



Smash au melon



La Légende verte



### CAILLE DE CHALLANS

France  
10 x 180-220 g

080201 **prix du jour**

### SOT-L'Y-LAISSE DE POULET

Suisse  
env. 1 kg

059929 **prix du jour**

### ORIGINE POITRINE SUPRÊME DE PINTADE FERMIÈRE

Bourgogne  
France  
2 x 4 x env. 180-240 g

080100 **prix du jour**

### POULET JAUNE

prêt à griller  
France  
2 x env. 1,3 kg

070630 **prix du jour**

### ORIGINE CUISSÉ DE PINTADE FERMIÈRE

Bourgogne  
France  
2 x 4 x 180-240 g

080120 **prix du jour**

### CUISSÉ DE DINDE

France  
5 x env. 650-850 g

062258 **prix du jour**

### ORIGINE PINTADE FERMIÈRE

Bourgogne  
France  
2 x env. 1,5 kg

070710 **prix du jour**

# La volaille: autrement rafraîchissante

En été, les plats légers sont très recherchés. La viande de volaille maigre convient parfaitement pour cela, et permet de varier les plaisirs grâce à un grand choix. Sans toujours être à base de poulet.

## BEAUCOUP DE PROTÉINES, TRÈS PEU DE GRAISSES

La viande de volaille est de plus en plus appréciée, dans le monde comme en Suisse. La viande de porc reste certes en tête d'affiche dans notre pays, mais le poulet a énormément progressé ces dernières années. Aujourd'hui, le poulet n'a jamais été aussi demandé. Les raisons à cela sont multiples. Le fait que la viande de volaille contienne beaucoup de nutriments, mais très peu de graisses et de cholestérol n'est pas sans importance. En même temps, elle peut se préparer de tellement de façons! C'est ce qui en fait l'ingrédient idéal pour les plats d'été – une viande maigre qui se marie parfaitement avec une salade, un plat de riz exotique ou des légumes grillés. D'autant qu'il n'est pas non plus nécessaire d'opter pour la poitrine de poulet classique.

## PINTADE, CAILLE, DINDE

La poule en elle-même offre déjà de nombreuses possibilités. Les filets en sont considérés comme un mets délicat. Les sot-l'y-laisse ont une teinte un peu plus foncée et un arôme intense, ils sont tendres et juteux. En termes de volaille, le classique reste le poulet jaune. L'alimentation à base de maïs permet d'obtenir une viande particulièrement ferme et aromatique. Ou pourquoi pas une autre volaille pour une fois? Les pintades présentent une viande foncée, mais également maigre, avec un goût plus intense que le poulet. Les cailles séduisent par leur consistance fine et leur goût raffiné. Les cuisses de dinde, très juteuses, se prêtent également très bien à la cuisson sur le barbecue. Avec un poids allant jusqu'à 800 grammes, elles se feront remarquer à chaque fête estivale.





## La cuisson au foin

Une randonnée estivale dans les montagnes, ça sent la nature, l'herbe fraîche, les fleurs et les herbes aromatiques. Un monde d'arômes que l'on peut aussi aisément transposer dans l'assiette.

### LE FOIN, UN REMÈDE MIRACLE

L'industrie du wellness a découvert le foin depuis longtemps. Du peeling au foin au bain de foin en passant par le sauna au foin. Les arômes qui évoquent la montagne, l'été et la nature permettent de se plonger dans un autre monde reposant, loin de l'agitation quotidienne. En fermant les yeux, on entend presque les cloches des vaches, le chant des grillons et le concert des cigales. Et le bouquet des fleurs et des herbes les plus diverses présentes dans le foin contribuent encore une fois au bien-être. Une expérience rafraîchissante que la nature nous offre et qui peut également être amenée comme par magie sur la table.

### DES PÂTURAGES À L'ASSIETTE

Dans la plupart des mets au foin, les arômes de foin sont extraits et transmis par la chaleur. C'est le cas de notre recette de poulet au foin. Avec cette particularité toutefois: nous ne nous contentons pas de le poser sur un lit de foin, nous le farcissons également de foin. Il est ensuite cuit au four à 180 degrés pendant 50 à 60 minutes dans une cocotte. D'abord avec le couvercle fermé, afin que le poulet soit bien enrobé par la vapeur de foin. Presque comme dans un sauna. Les arômes pénètrent alors la viande et se révèlent plus tard dans l'assiette. Bien qu'ils ne soient pas les seuls de notre recette. Au contraire, ils s'associent harmonieusement à un tout autre univers aromatique.



**NOUVEL  
BRASÉRO**

Ø 55 cm  
avec 2 poignées  
en acier

999712

pièce 91.67



## Des sauces au beurre minute et faciles à préparer

Les sauces au beurre sont parfaites pour accompagner de nombreux plats d'été. Laissez-nous vous montrer comment redécouvrir les classiques. Et comment les préparer fraîches et rapidement.

### AVEC DE LA MENTHE ET DES ORANGES SANGUINES

Des asperges sans sauce hollandaise - impensable pour beaucoup! Ou que diriez-vous d'un peu de sauce béarnaise avec la pintade? Deux sauces au beurre classiques qui font partie du répertoire standard de chaque cuisine. Mais il existe de nombreuses autres variations qui sont malheureusement tombées dans l'oubli. La sauce paloise, par exemple. Elle se base sur la sauce hollandaise, mais elle est aromatisée à la menthe et convient ainsi parfaitement aux racks d'agneau. La sauce Dijon, à la moutarde de Dijon cela va sans dire, est parfaite pour accompagner de nombreux filets de poisson. Il en va de même pour la sauce Choron au concentré de tomates. La sauce Foyot, que nous affinons avec un peu de jus de veau, est une belle alternative à la béarnaise pour accompagner le bœuf. Et la sauce maltaise aux oranges sanguines, une manifestation fruitée de la sauce hollandaise, est carrément estivale! À déguster par exemple avec des asperges.

### ET LE TOUR EST JOUÉ!

Ce qui semble si simple demande un minimum d'expérience, d'habileté et de patience. Le plus important dans la préparation d'une sauce au beurre est la température correcte et constante du bain-marie, afin que le jaune d'œuf ne coagule pas et que le tout reste bien lié. Une manière simple de contourner ce risque est d'utiliser des ustensiles de cuisine comme le Chef-X de Heinzelmännchen. Celui-ci peut non seulement mixer, hacher, réduire en purée et cuire, mais aussi émulsionner. La combinaison des fonctions de cuisson et de mixage permet d'obtenir des sauces au beurre crémeuses et, grâce à l'indication précise de la température, chaque sauce réussit comme par magie - fraîchement préparée, directement dans l'assiette. Nous vous montrons comment faire dans nos recettes. Une sélection colorée de sauces au beurre, très faciles à préparer.

**ORIGINE  
BEURRE DE MONTAGNE DU  
JURA BERNOIS**

10 x 150 g

027370

150 g 3.70



# Ces marinades d'été vous ouvrent de nouveaux horizons

CORIANDRE EN GRAINS

Bulgarie

591652

160 g 3.49



Teriyaki

ORIGINE  
OLIO EXTRA VERGINE  
DI OLIVA BIOLOGICO  
DOP TERRA DI BARI

319191

5 dl 24.70

Tequila-Agave-Tonka

NATURA  
BIO  
SIROP D'AGAVE

411881

250 ml 4.46

Que seraient la salade sans sauce, la soupe sans pain et l'apéritif sans amuse-bouche? On peut tout faire, mais c'est plus varié en duo. Il en va de même pour la viande, le poisson, les fruits de mer ou le tofu avec les marinades.

## DE NOUVELLES EXPÉRIENCES GUSTATIVES

Pendant les mois d'été, la marinade prend une place incontournable. Non pas parce que les aliments doivent être protégés de la détérioration. Ça c'était le temps jadis. Le temps où la marinade, autrement dit le fait de mariner dans l'eau salée, servait à conserver des aliments comme la viande par exemple. Aujourd'hui, nous avons des réfrigérateurs et des chambres froides pour cela et la marinade s'est trouvée depuis longtemps une autre vocation: créer de nouvelles sensations culinaires. Pour les grillades, c'est très répandu. Mais même sans barbecue, une marinade permet de manipuler le produit d'origine comme on le souhaite, au niveau de la consistance et surtout du goût.

## SUPPRIMER LES FRONTIÈRES

Une marinade typique se compose généralement d'huile et d'épices, auxquelles vient s'ajouter par exemple un acide pour attendrir la viande. C'est si simple et pourtant cela ouvre un monde de possibilités - et la tendance du food pairing a encore repoussé les frontières. Il est désormais possible de combiner les aliments les plus divers et de créer de nouveaux univers gustatifs. Des huiles de qualité, des arômes forts, des fruits acides, mais aussi des produits laitiers, ainsi qu'une foule d'autres ingrédients. Le meilleur exemple en est notre marinade ananas-café-coriandre avec du yogourt grec. Une combinaison qui fait de la viande, du tofu, des coquilles Saint-Jacques ou des crevettes une expérience sans précédent. Vous trouverez ces astuces de marinade et bien d'autres encore dans nos recettes.

## MARINADE ORIENTALE AU YOGOURT

Ingrédients pour 10 portions

400 g	Yogourt, grec
20 g	Paprika en poudre
8 g	Cumin
15 g	Ail en poudre
20 g	Oignon en poudre
10 g	Coriandre, moulue
3 g	Cannelle, moulue
20 g	Lime
5 g	Poivre de Cayenne
15 g	Sel
5 g	Poivre

Préparation

### Marinade orientale au yogourt

- Râper les zestes de lime et en extraire le jus
- Mélanger tous les ingrédients, saler et poivrer
- Laisser macérer au moins 5 heures au réfrigérateur

La marinade au yogourt à l'orientale est parfaite pour la viande et les champignons. Laisser mariner au moins 30 minutes.







**Transgourmet/Prodega**

Transgourmet Suisse SA  
Lochackerweg 5  
3302 Moosseedorf

031 858 48 48

[cook.transgourmet.ch](http://cook.transgourmet.ch)  
[webshop.transgourmet.ch](http://webshop.transgourmet.ch)

**24.5–10.10.2024**

Sous réserve de modification des prix et de limitation des quantités!  
Toutes les offres TVA exclue.



SCAN ME

imprimé en  
suisse