

Emincé d'Angus

Evasion

Rita et Blasius Hänggi étaient des éleveurs passionnés de vaches Angus. Leur fils ayant repris l'exploitation agricole, ils se lancent dans une nouvelle aventure. La recette régionale de Rita les accompagnera sur leur tour en voilier.

Emincé d'Angus

Pour 4 personnes

500g de viande émincée Angus
 2 cs d'huile de colza
 1 grande carotte
 100g de céleri
 2 cs de purée de tomates
 1 pincée de noix de muscade, de clou de girofle en poudre et de paprika
 sel, poivre
 2 dl de vin blanc
 4 dl de sauce pour rôti
 1 dl de crème
 herbes fraîches

Rôtir la viande par portions dans l'huile de colza, réserver. Couper la

carotte en fines rondelles et le céleri en dés. Faire revenir les légumes avec la purée de tomates et les assaisonnements, étuver. Ajouter la viande. Déglacer au vin blanc, ajouter la sauce pour rôti et la crème, réduire. Ajouter des herbes fraîches à volonté.

Quartiers de pommes: Peler et couper 4 pommes en morceaux, les cuire al dente dans un mélange d'eau et de sucre.

Conseil: Servir avec de la purée de pommes de terre, des haricots verts et les pommes cuites.



La viande d'Angus n'est pas toujours disponible. L'émincé est aussi délicieux avec une autre viande de bœuf suisse.

Photo: Anne-Marie Trümpi

Rita Hänggi: « Enfant, je mangeais tous les jours des quartiers de pommes cuits pour le dîner. »



Rita Hänggi a présidé l'Union des paysannes et des femmes rurales du canton de Soleure pendant six ans. La protection sociale lui tient énormément à cœur. Rita et Blasius Hänggi étaient des éleveurs passionnés de vaches Angus. En 2000, leur ferme fut la proie des flammes. Suite à cette catastrophe, ils hésitèrent à refaire leur vie en Nouvelle-Zélande. Ils se décidèrent finalement à rester en Suisse, mais passèrent plusieurs fois leurs vacances dans le sud du Pacifique. Blasius a toujours été fasciné par l'eau. L'année dernière, il a

achevé avec succès la formation de capitaine en haute mer. Leur fils ayant repris l'exploitation, Rita et Blasius Hänggi ont désormais le temps de se lancer dans une nouvelle aventure. Ils envisagent de passer l'été en Sardaigne avec leur catamaran « Kia Ora », long de 12 mètres. En automne, ils comptent faire le tour des Îles Canaries. On peut d'ailleurs passer ses vacances sur le « Kia Ora »! Il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances en voile.

www.kiaora-sailing.com

Union suisse des paysannes et des femmes rurales – Un réseau de femmes d'avenir
www.paysannes.ch

Vous aimeriez, vous aussi, présenter vos recettes préférées dans la Revue UFA? Alors prenez contact avec Anne-Marie Trümpi, au 058 433 65 22, anne-marie.truempi@ufarevue.ch.