



*Entre équilibre et plaisir,
l'agriculture wallonne
a 1001 choses à offrir!*

INTRODUCTION



La cuisine et la convivialité sont très tendance de nos jours. Pour s'en convaincre, il n'y a qu'à voir le nombre d'émissions de télévision programmées autour de ces thèmes ou l'abondance des sites consacrés à la gastronomie sur internet. Il est désormais courant d'inviter des amis à partager un repas et c'est souvent l'occasion pour celui qui reçoit de mettre les petits plats dans les grands ! Mais au-delà du souci d'accueillir ses convives avec raffinement, on peut leur proposer des mets légers et savoureux qui épateront aussi par leur simplicité. Autre avantage, vos amis vous seront reconnaissants de ne pas subir les déboires des lendemains qui déchantent en raison de leurs excès de table...

Enfin, pour que la fête soit une réussite, le choix de produits de qualité est essentiel. La liste des produits wallons est longue et ils peuvent jalonner le repas de l'apéritif au dessert. De quoi laisser libre cours à votre imagination !

ZAKOUSKIS ET AMUSE-BOUCHES

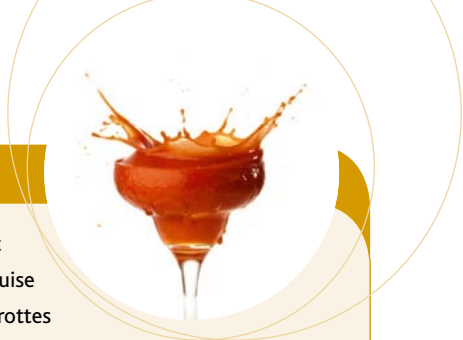


Aujourd'hui, les chips et autres biscuits salés ont cédé la place aux crudités, aux verrines et aux bouchées légères servies sur cuillères. Plus digestes et moins riches mais surtout bien plus originales, ces nouvelles tendances laissent le champ libre à la créativité. Et c'est tout bénéfique pour l'addition calorique !

À L'APÉRO

L'alcool est-il incontournable ? Non, mais rares sont ceux qui proposent une boisson non alcoolisée en guise d'apéritif. Pourtant un verre de jus de tomate, de carottes ou de légumes bien frappé procure un effet rafraîchissant et ouvre l'appétit tout en légèreté. Les équipements ménagers à la portée de toutes les bourses permettent de faire aisément des cocktails maison (jus de fruits ou de légumes). Quoiqu'il en soit, en règle générale, on peut conseiller d'opter plutôt pour un verre de vin, de champagne ou de mousseux (crémant d'Alsace, de Loire ou Clairette de Die par exemple) que pour un cocktail souvent plus alcoolisé et plus calorique.

Bémol : en tant qu'hôte, ne perdez pas de vue non plus que si vos invités doivent reprendre la route, vous avez une part de responsabilité dans leur sécurité...



EN ENTRÉE

Ce prélude au repas est d'une grande importance. Trop copieuse, trop relevée ou encore trop acide, l'entrée pourrait desservir un plat pourtant savoureux et que vous aurez mis du temps à préparer. Prévoyez donc une entrée légère, assaisonnée avec parcimonie et de préférence riche en légumes. À ce titre, les potages n'ont pas leur pareil et ils font généralement l'unanimité. Ils présentent aussi l'avantage de pouvoir être préparés à l'avance. Agrémentés d'un peu de persil haché, de quelques croûtons, d'une tuile de jambon d'Ardenne ou d'un filet de crème, ils ont toujours fière allure! On les oublie souvent au moment de composer un menu or, ils peuvent se décliner à l'infini : poireau-pomme de terre, brocoli-courgette, potiron-carotte, céleri-tomate, chicon-fenouil, champignon-oignon, épinard-cresson, etc. On peut aussi jouer sur le chaud-froid en y ajoutant une brunoise de légumes crus ou *al dente* au moment de servir. En été, les gaspachos et les salades composées leur voleront la vedette sans rien leur envier! Mais la ronde infinie des légumes ne doit pas faire oublier d'autres fleurons de notre agriculture comme les petits gris, les carpaccio de bœuf et même le foie gras qui peuvent constituer d'excellentes entrées si les portions sont correctement dosées et si le plat est choisi en fonction. Par exemple, si l'entrée est riche en protéines, le plat le sera moins. Et si vous voulez mettre les petits plats dans les grands et proposer deux entrées, un potage de légumes aura le mérite ne pas surcharger le repas.



EN PLAT

Bien équilibré, cuit à point et bien accompagné, le plat est le garant de la réussite de votre repas. C'est lui qui laissera le souvenir le plus intense de la soirée. Les volailles et les poissons sont les mets les plus légers mais pour ces derniers, mieux vaut connaître ses invités car tout le monde n'en raffole pas ! Le risque est bien moindre avec la volaille que presque tout le monde apprécie. Le choix ne manque pas : poulet, dinde, canard, pintade, faisan... et il existe une profusion de modes de préparations.

80° C ET BEAUCOUP DE TEMPS

La cuisson basse température est connue depuis la nuit des temps. En effet, nos grands-mères la pratiquaient déjà en mitonnant des petits plats qui mijotaient durant des heures sur le foyer familial. L'arrivée des moyens modernes pour cuisiner plus rapidement a modifié les habitudes culinaires au détriment de la saveur...

En pratique, les protéines de la viande ou du poisson coagulent sans problème vers 80°C mais attention, ne réglez pas le four en dessous de 60°C pour éviter le risque de multiplication bactérienne. Les fours à gaz ne permettent pas de régler la température de façon précise et de ce fait ils se prêtent moins bien à ce type de cuisson. Pour vérifier la performance de votre four, vous pouvez y placer un thermomètre à viande et vérifier si la température reste constante et en dessous de 80°C.

En mijotant longtemps, le collagène de la viande se dissout progressivement et s'attendrit donnant ainsi de l'onctuosité à la viande. Ce phénomène s'observe dès 55°C. D'ordinaire, un morceau de viande perd environ 30% de sa masse après avoir été grillé ou bouilli mais à basse température on dépasse rarement 10% de perte. On peut aussi obtenir un résultat succulent avec un morceau de deuxième catégorie pour un coût nettement moindre. Autre avantage : les vitamines et les sels minéraux demeurent plus stables même après plusieurs heures de cuisson. Il est aussi presque impossible de rater son plat: vous avez une demi-heure de retard par rapport au programme? Pas de problème, la viande n'en sera que meilleure!



La viande comme le bœuf est particulièrement appréciée si elle est préparée simplement et les invités qui se voient servir un «simple rosbif» ne sont généralement jamais déçus. Une à deux tranches (150 g par personne) joliment présentées sur assiettes avec une couronne de légumes frais et le tour est joué. Pourquoi ne pas tester la cuisson basse température? Inutile de posséder un four dernier cri. Reportez-vous à l'encadré ci-contre et à la recette en fin de brochure et tentez l'expérience. Succès garanti!

FROMAGE OU DESSERT?

Si le choix entre fromage et dessert fait partie de la tradition française, chez nous, la tendance est plutôt à offrir un entremets sucré en fin de repas. Pourquoi ne pas laisser le choix aux invités? La variété de fromages belges est vaste et c'est peut-être l'occasion d'en découvrir de nouveaux. Ils sont disponibles autant chez les crémiers que sur les marchés (voir encadré ci-dessous).

Pour le dessert, la plupart des gens ne jurent que par la pâtisserie ou la crème glacée. Il y a certes moyen de répondre à leur souhait tout en restant dans les limites tolérables en matière d'apport calorique(en servant du sorbet par exemple). Jouez aussi sur la taille des portions (généralement surestimées par les fabricants). Pour les dessert «maison», profitez des fruits de saison qui seront forcément au sommet de leur maturité et donc particulièrement savoureux.



MAISON FROMAGÈRE

La Wallonie offre un éventail de près de 350 fromages différents. Vous pouvez découvrir le réseau des « Maisons Fromagères » sur le site de l'Apaq-w qui recense l'ensemble des crémiers et des marchands ambulants de Belgique qui présentent en permanence un panel de plusieurs fromages wallons différents (au lait de vache, de chèvre ou de brebis).

www.apaqw.be

Plus d'infos : www.fromagesbelges.be





LES BOISSONS

Entre adultes, la tendance est à servir du vin avec le repas. Inutile de dire qu'il ne faut pas en abuser. Servez toujours de l'eau en même temps au repas et essayez d'alterner verre d'eau et verre de vin si le repas se prolonge. En règle générale, il est également conseillé de ne pas faire de mélanges. Evitez les alcools forts de type «trou normand» (remplacez-le par un sorbet nature ou éventuellement arrosé d'une cuillère à café d'alcool de fruit par exemple) ou les spiritueux en fin de repas. Le café, servi en fin de repas, favorise les remontées gastriques et n'est donc pas particulièrement digeste surtout s'il est pris avec du lait. N'hésitez pas à proposer une infusion digestive à la place (verveine, menthe, mélisse, tilleul...).

PAS D'ALCOOL AVANT L'ÂGE DE 16 ANS ! MÊME PAS UNE GORGÉE DE CHAMPAGNE SOUS PRÉTEXTE QUE C'EST LA FÊTE... EN EFFET, L'ORGANISME DE L'ENFANT EST INCAPABLE DE MÉTABOLISER L'ALCOOL CE QUI LE REND PARTICULIÈREMENT TOXIQUE...

IDÉES MENUS DE FÊTES

ZAKOUSKIS EN FÊTE

3 verrines ou bouchées par personne

Exemples :

- Coupelle de petit gris de Namur (1 pièce) cuits au vin blanc servi chaud sur lit de pommes de terre froides et filet d'huile de noix, pâte feuilletée pour décoration
- Tomate-cerise farcie au fromage de chèvre frais et ciboulette
- Gaspacho maison servi dans un verre à liqueur avec pluche de coriandre et ciboulette et une goutte d'huile d'olive
- Verrine de filet de hareng au vinaigre, pomme golden et aneth sur lit de salade. Servir avec un doigt de crème.
- Mini brochette de fromage de Chimay/pomme ou raisin sec
- 1 huître chaude (cuite avec une càs de champagne) et glissée dans une cuillère en porcelaine au moment de servir. Poivre du moulin.



ENTRÉE

FEUILLANTINE AU FROMAGE BLEU BELGE (*Pas de Bleu ou Bleu des Moines*) ET AUX POIRES, PARFUMÉE AU THYM ET AU ROMARIN

Pour 4 personnes

- 1 rouleau de pâte feuilletée prête à l'emploi ou 4 carrés de pâte feuilletée surgelée
- 200 g de fromage
- 3 poires fraîches pas trop mûres (cuites *al dente* s'il s'agit de poire à cuire)
- Poivre, romarin, thym
- Quelques noix concassées
- Préchauffer le four à 200°
- Eplucher les poires et les couper en deux
- Couper de fines tranches dans le sens de la longueur
- Etaler la pâte dans un moule à tarte
- Couper le fromage en dés et répartir sur la pâte feuilletée
- Disposer les tranches de poires en rosace par-dessus
- Saupoudrer d'un peu de thym et de romarin
- Enfourner et laisser cuire 15 à 20 minutes maximum
- Servir chaud ou tiède avec quelques copeaux de noix



PLAT

ROSBIF MOELLEUX AUX DOUCEURS POTAGÈRES DE L'HIVER

Pour 4 personnes

- Un rosbif de 750 g
 - 1 cuiller à soupe de matière grasse
 - Sel, poivre du moulin
- Accompagnement : légumes braisés (chicons, carottes, choux de Bruxelles, navets, etc.)*

- Préchauffer le four à 60-80°C maximum
- Bien saisir le rosbif sur toutes ses faces dans une poêle pour lui donner une belle couleur
- Placer ensuite la viande dans un plat en céramique sans l'assaisonner et enfourner pour 2 heures en veillant à ce que la température reste constante.
- Chauffer les assiettes
- Servir une tranche de rôti entourée d'une couronne de légumes et laisser les convives saler et poivrer à leur gré.



Note : pour comprendre les finesses de la cuisson basse température, reportez-vous à l'encadré en page 4.



DESSERT

CRÈME BRÛLÉE À L'ORANGE

Pour 4 personnes

- 4 jaunes d'œufs
- 30 g de sucre semoule
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 cuillers à soupe de sucre roux
- 40 cl de crème liquide allégée
- 10 cl de lait
- 1 gousse de vanille

Pour les oranges confites :

- 2 oranges non traitées
- 100 g de sucre semoule
- 20 cl d'eau
- Laver les oranges et les couper en fines tranches.
- Chauffer l'eau dans une casserole avec le sucre et y faire cuire les tranches d'oranges pendant 20 minutes à feu doux (jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides).
- Egoutter, couper les tranches en petits morceaux et répartir dans des ramequins individuels convenant pour le four.
- Préchauffer le four à 150° C.
- Fouetter les jaunes avec le sucre vanillé et le sucre semoule jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajouter le lait et la crème en continuant à fouetter énergiquement.
- Répartir le mélange dans les ramequins et mettre au four au bain-marie pendant 30 minutes.
- Placer au réfrigérateur pendant 4 heures pour que la crème continue à figer.
- Saupoudrer avec le sucre roux et placer les ramequins sous le gril bien chaud pour faire caraméliser le sucre.

