



# • LE BŒUF •

UNE HISTOIRE  
VACHEMENT PASSIONNANTE



UNE MULTITUDE DE GOÛTS PRÉSENTÉS PAR NOS ÉLEVEURS  
DES RECETTES SAVOUREUSES À DÉCOUVRIR



La nourriture n'a jamais été aussi riche et diversifiée qu'aujourd'hui. Et pourtant, les catastrophes sanitaires peuvent faire peur. Qui n'a jamais eu le sentiment que les aliments n'avaient plus les saveurs d'autrefois? Qui n'a pas envisagé le végétarisme ou le véganisme? Qui n'est pas inquiet du sort réservé aux animaux impliqués dans l'élevage intensif? Face à tous ces questionnements, comment se construire sa propre conviction? Voici des pistes et des témoignages pour répondre à vos questions concernant la filière de la viande bovine de chez nous ainsi que des recettes variées pour déguster ce produit de qualité sous une multitude de formes.

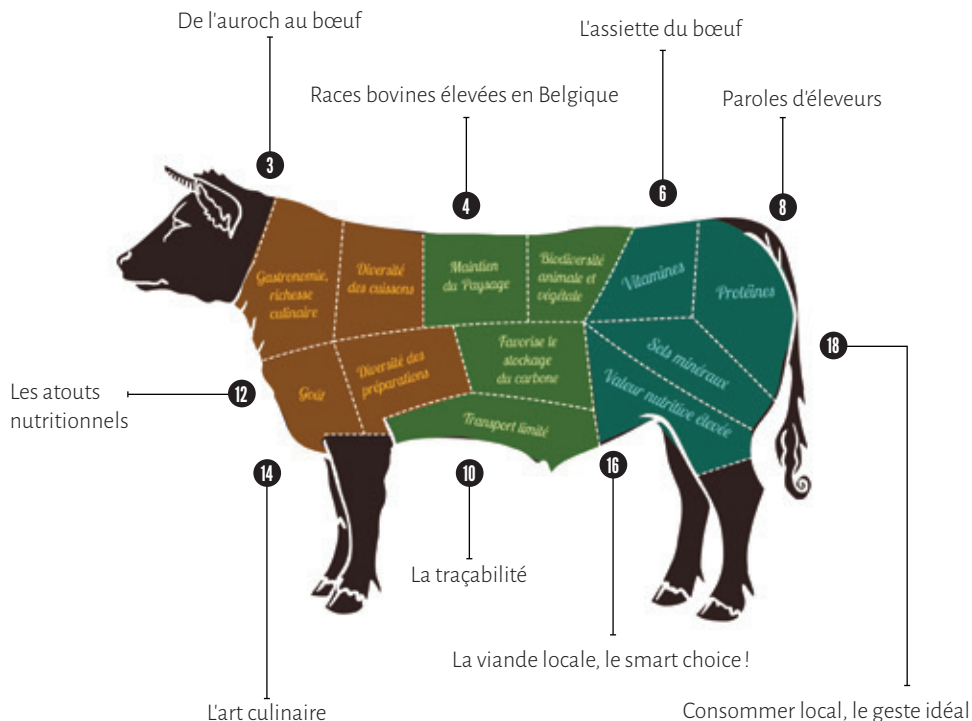
 **Apaq-W**



**N**otre viande bovine manquerait-elle de caractère? Que nenni. Que du contraire même. Il y en a pour tous les goûts. Vous aimez une viande tendre. Vous appréciez une viande maigre. Vous êtes amateurs d'une viande pleine de saveur et à la personnalité bien trempée? Vous allez être comblés. Les étals de boucheries vous laisseront l'embaras du choix entre plusieurs races et plusieurs types d'élevages et, par là même, entre plusieurs goûts. Plusieurs constantes méritent toutefois d'être épinglées. Et elles sont de taille. Tout d'abord, nos bovins occupent des pâtures et mangent de l'herbe. Ils font ainsi partie de notre environnement naturel et contribuent à la biodiversité. Ils font ensuite l'objet d'une traçabilité sans faille. Enfin, il y a du plaisir à la clé. Parce que notre viande bovine a du goût. Et c'est ce que nous vous proposons de découvrir au fil des pages suivantes, au travers de recettes qui fleurent bon l'authenticité. Bonne lecture et bon appétit.

*Philippe Mattart*  
 Directeur général de l'APAQ-W

# SOMMAIRE



## Le saviez-vous ?

Jadis, l'appellation « bœuf » désignait un taureau castré. Aujourd'hui, la castration est rare. Ce mot est devenu la dénomination pour désigner l'ensemble du produit final issu de la filière viande bovine. Derrière ce nom, vous retrouverez autant la vache que le taureau.





# DE L'AUROCH AU BŒUF



## Le saviez-vous ?

Des études archéologiques et paléontologiques ont montré que l'émergence d'*Homo erectus* peut être mise en relation avec la consommation de viande par celui-ci il y a environ 2,5 millions d'années. La consommation de cet aliment très riche en énergie et en nutriments essentiels a été associée à une diminution de la taille des dents, de la capacité du tube digestif et à une augmentation spectaculaire de la taille du cerveau.

**B**ien avant leur domestication, les bovidés ont marqué le quotidien et l'esprit de nos ancêtres. Des représentations figuratives d'aurochs, ancêtres des bovins, ornent d'ailleurs les parois des grottes, notamment dans le sud de la France et en Espagne. Les fresques les plus connues sont sans doute celles découvertes dans la grotte de Lascaux, qui datent d'il y a 17000 ans. D'après les squelettes retrouvés, les bovins de l'époque mesuraient près de 2 m au garrot et étaient coiffés de longues cornes.

Après la chute de l'empire romain, l'élevage de bovins utilisés pour tracter le matériel militaire et servir le commerce devient marginal jusqu'au XIII<sup>e</sup> siècle. Six siècles plus tard, l'élevage reprend afin de fournir travail, fumier et lait. Cependant, on ne consomme qu'occasionnellement la viande de bœuf. Il faudra attendre le XIX<sup>e</sup> siècle et la révolution agricole pour voir un véritable développement de l'élevage et une augmentation de la consommation de viande bovine. Ce n'est qu'après la Seconde Guerre

mondiale que le bœuf se démocratise pour devenir un aliment courant.

Au fil des années, le profil des bovins évolue afin de servir au mieux les exigences des consommateurs. Une distinction se fait entre les animaux de type viandeux, laitier ou mixte.

La race belge par excellence est le Blanc-Bleu belge. Race mixte à l'origine, elle est devenue une race viandeuse à force de croisements avec d'autres types de bovins viandeux. Aujourd'hui, elle est connue pour sa musculature importante ainsi que sa viande tendre et de qualité. Pendant longtemps, on a ciblé le taurillon pour la distribution, se focalisant sur la tendreté et la pâleur de la viande qui s'associe à merveille avec une sauce. Néanmoins, ces dernières années, des filières de commercialisation pour les vaches ont été développées afin d'offrir une viande avec un goût plus prononcé. Ce qui permet de ravir un plus grand panel de consommateurs.

# RACES BOVINES ÉLEVÉES CHEZ NOUS

Il existe trois grandes catégories de bovins.

## Races viandeuses

Les vaches et taureaux viandeux sont élevés pour leur chair. Ils sont très imposants. Leur poids varie entre 700 et 900 kg pour les vaches, entre 600 et 800 kg pour les taurillons et de 1100 à 1300 kg pour les taureaux. Quelques exemples :



- La Blanc-Bleu Belge, cette race purement belge porte bien son nom. La BBB est un bovin particulièrement reconnu pour sa viande tendre, persillée et maigre. Elle est employée pour des croisements aux quatre coins du monde. La race Blanc-Bleu Belge est la plus répandue en Wallonie.



- La Charolaise est originaire de France. Autrefois, cette race était utilisée pour tracter les charrois d'où le nom charolaise. Cela a permis à la race d'évoluer en taille et en muscles.



- La Blonde d'Aquitaine est originaire du Sud-Ouest de la France. C'est une race connue pour son grand format et sa robe allant du blanc crème au froment. Elle porte des cornes blanches à l'extrémité foncée à noire.



- La Limousine est un animal rustique d'origine française. La vache se distingue par sa robe rousse, un peu plus claire sur le ventre.

## Races laitières

Les races laitières sont, comme leur nom l'indique, élevées pour leur lait ! Elles sont traitées deux fois par jour et produisent en moyenne 30 litres par jour, soit près de 8000 litres par an. Ces femelles atteignent en moyenne 700 kilos. Quelques exemples :



- La Pie Noir est la « version belge » de la Prim'Holstein. Elle représente LA vache noire dans notre imaginaire : gros pis, robe blanche aux taches noires bien délimitées. Ses pattes sont fines et ses hanches très saillantes.



- La Normande est une race bovine française originaire de Normandie. Elle porte souvent des « lunettes » et possède une tête globalement triangulaire, aux yeux bien écartés. Elle a une robe de trois couleurs : blanche, marron et presque noire.



- La Montbéliarde, race d'origine française, a le regard doux, la tête blanche et le corps ponctué de grandes taches rouges acajou.



- La Jersyaise est une race issue de l'île anglo-normande de Jersey. Elle est de petit format avec une hauteur moyenne de 130 cm et 350 à 440kg pour les femelles (450 à 550 kg pour les males). Elle est caractérisée par sa mamelle très développée.

## Races mixtes

Avec des performances moindres que les races spécialisées, les vaches mixtes sont élevées pour la production de lait et de viande. Quelques exemples :



- La Blanc-Bleu Belge de type mixte est l'ancien type de la race Blanc-Bleu Belge viandeuse. Elle allie une bonne production de lait (4300kg par an) et de viande. Elle est aujourd'hui reconnue comme race locale menacée.



- La Race Rouge Pie de l'Est de la Belgique est une vache à dominance rouge alliant une bonne production de lait (5000 kg de lait par an) et de viande. Avec moins d'un millier de vaches recensées, elle est également une race locale menacée.

## INGRÉDIENTS

4

### ÉLÉMENTS DE BASE

300 g de rumsteck // 10 cl de sauce soja salée  
2 c. à soupe de sauce chili aigre-douce  
1 cl d'huile // pignons de pin // sel et poivre du moulin // fleur de sel

### CHUTNEY

2 mangues // 3 fruits de la passion // 1 oignon rouge  
30 g de pignons de pin // 20g de miel // 10 cl de vinaigre de riz

## RÉALISATION

### POUR LE CHUTNEY

- Laver et éplucher tous les fruits. Détailler la mangue en dés de 5 mm et récupérer les graines des fruits de la passion dans un cul-de-poule.
- Éplucher puis ciseler finement l'oignon rouge.
- Dans une casserole, faire caraméliser le miel et l'oignon. Ajouter les mangues et cuire lentement pendant 20 minutes avec le vinaigre de riz. En fin de cuisson, ajouter les pignons de pin.

### POUR LA VIANDE

- Tailler le boeuf en tous petits cubes (brunoise), puis le mettre dans un saladier.
- L'assaisonner ensuite avec la sauce soja, la sauce chili et l'huile de pignons de pin. Saler et poivrer à votre convenance.

### DRESSAGE

- Servir le boeuf dans des verrines en disposant tout d'abord le chutney au fond et ensuite le boeuf.
- Les verrines peuvent être accompagnées de chips de pommes de terre.



### La Blonde d'Aquitaine

Elle est originaire du sud-ouest de la France. C'est une race connue pour son grand format et sa robe allant du blanc crème au froment. Elle porte des cornes blanches à l'extrémité foncée à noire. Son grain de viande et sa viande persillée sont de grande qualité.

# VERRINE DE BOEUF MARINÉ

## CHUTNEY DE MANGUE ET FRUITS DE LA PASSION ...





# L'ASSIETTE DU BŒUF

Dans la famille « bovin », tout le monde à son petit nom :

- **Veau :** de 0 à 8 mois. Le veau se nourrit de lait rendant sa viande de couleur laiteuse. Ses 4 estomacs sont immatures et seul le principal, la caillette, fonctionne.
- **Jeune bovin, veau rosé ou veau gourmand :** de 8 à 12 mois. Le jeune bovin commence à manger du foin, du maïs et développe son rumen. Sa viande prend alors une teinte plus rosée.
- **Taurillon et génisse :** le mâle et la femelle n'ayant pas encore eu de petits.
- **Taureau et vache :** le mâle et la femelle ayant eu des petits.

Le bovin est un ruminant qui fait partie de la famille des bovidés. Sa particularité est qu'il possède 4 estomacs (le bonnet, le rumen, la caillette et le feuillet). Cela lui permet de transformer l'herbe.

L'alimentation du bovin, ce sont 60 à 80% de fourrage incluant une grande partie d'herbe pâturée. Le mot « fourrage » désigne, outre l'herbe fraîche consommée en été, les aliments conservés sous forme de foin ou d'ensilage pour l'hiver. Les fourrages sont riches en fibres et indispensables à la bonne santé des ruminants car ils stimulent la production de salive et la rumination.

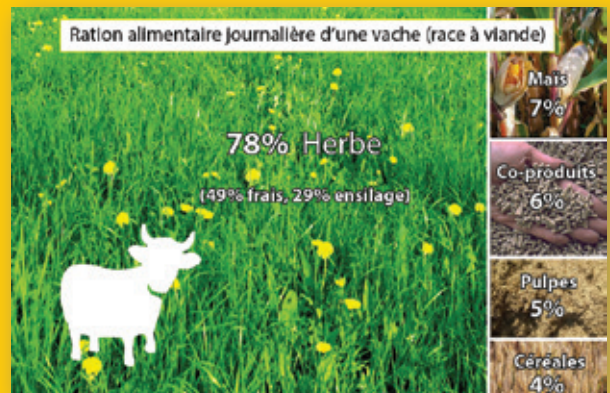
Le maïs assure l'apport d'énergie de la ration. Il est généralement récolté au sein des exploitations et conservé sous forme d'ensilage. L'animal en consomme la tige, les feuilles et les grains.

Le bovin se nourrit aussi de co-produits agro-alimentaires peu valorisables autrement. Cela inclut des concentrés, riches en protéines, en graisses et en sucres, et pauvres en fibres. Parmi les concentrés, on trouve notamment les tourteaux de colza, arachide, lin, tournesol et soja. Le

tourteau est le résidu obtenu lors du pressage des graines et des fruits oléagineux. On utilise également les pulpes de betterave et de drêches de brasserie (résidus du brassage des céréales).

La céréale la plus employée dans l'alimentation du bœuf est l'épeautre. C'est une céréale rustique produite généralement dans les fermes. Cette céréale est plus souvent utilisée sous forme aplatie pour améliorer la digestibilité. Son intérêt par rapport à l'orge ou au blé est sa richesse en fibres.

Les taux de fourrages et de concentrés dans l'alimentation du bovin varient pour les vaches laitières et viandeuses et pour les animaux en phase d'engraissement où la ration est inversée afin d'assurer les apports énergétiques suffisants.



© CIV

# ENTRECÔTE DE VACHE BBB

SAUCE AIL ET FINES HERBES,  
CAROTTES FANES, POMMES DAUPHINES  
ET SALADE VERTE



© « Sang recettes » de Michel Boreux

## INGRÉDIENTS

4 personnes

### ÉLÉMENTS DE BASE

4 belles entrecôtes de vache // 100 g d'oignons grelots  
1 botte de carottes fane // 40 g de beurre  
1 c. à soupe de sucre en poudre  
sel et poivre du moulin

### SAUCE AIL ET FINES HERBES

200 g de fromage blanc maigre  
1 échalote ciselée // 2 gousses d'ail hachées  
1 botte de ciboulette // 2 c. à soupe de persil haché  
1 trait de crème liquide // sel et poivre du moulin

### POMMES DAUPHINES

400 g de pâte à choux  
300 g de bintjes cuites entières et non épluchées sur  
un lit de sel // 1 jaune d'oeuf // sel // poivre du moulin

### GARNITURE

jeunes pousses de salade // fleur de sel  
vinaigrette balsamique

## RÉALISATION

### PRÉPARATION DES OIGNONS ET CAROTTES FANES

- Peler les oignons grelots en les laissant bien entiers. Laver les carottes, les peler en préservant une petite partie de leur verdure.
- Faire fondre le beurre dans une casserole à feu moyen, ajouter les oignons et les carottes et faire suer 5 min. Saler et poivrer, poudrer légèrement de sucre, ajouter 5 cl d'eau et prolonger la cuisson 10 minutes à découvert. En fin de cuisson, rouler délicatement les légumes dans le jus pour les glacer.

### POUR LA SAUCE AIL ET FINES HERBES

- Dans une sauteuse, faire revenir l'ail et l'échalote ciselée avec un trait d'huile d'olive. Ajouter ensuite le fromage blanc et un trait de crème liquide pour obtenir la consistance d'une sauce.
- Assaisonner de sel et poivre du moulin, ajouter ensuite la ciboulette préalablement ciselée et le persil haché. Ajouter de la crème ou du fromage blanc en plus suivant la consistance souhaitée.

### POMMES DAUPHINE

- Préchauffer la friteuse à 170°. Écraser les 300 g de chair de bintjes avec le jaune d'oeuf, puis ajouter la pâte à choux. Assaisonner la préparation de sel et poivre du moulin, et mélanger.

### DRESSAGE

- Faire griller les entrecôtes à feu assez vif. 2 à 4 min

de chaque côté, suivant leur épaisseur et la cuisson désirée. Laisser reposer votre viande 2 min à l'entrée du four non fermé.

- Déposer des petites quenelles d'appareil à pommes dauphines dans la friteuse et les frire jusqu'à obtenir une belle coloration et une cuisson à coeur.
- Dresser les oignons grelots et les petites carottes glacées sur votre assiette, avec une petite salade assaisonnée au vinaigre balsamique et un grand trait de sauce ail et fines herbes à côté de la viande.



Il existe différentes viandes de femelles offrant un goût subtil et prononcé telles que Arden'beef, le Bocquillon, la Bleue des prés ou encore la Bleue de Chimay. Les critères d'élevage de ces vaches reposent sur l'âge (le plus souvent de 30 mois à 8 ans), le nombre de vêlages (entre 2 et 3 veaux) et leur alimentation qui se compose principalement d'herbe, complétée par du colza ou du lin afin d'enrichir la viande en oméga 3. Toutes ces caractéristiques rendent la viande goûteuse et persillée.

# PAROLES D'ÉLEVEURS



## Quelques chiffres

- 1.216.000 bovins en Wallonie
- Près de 9000 détenteurs de bovins, ce qui représente 69% des exploitations wallonnes
- > 80% possèdent des vaches allaitantes destinées à l'élevage de veaux
- > 61% ont des vaches laitières
- > Des exploitations de taille familiale avec en moyenne 131 bovins (laitiers et viandeux)
- > Une production diversifiée sous différents labels de qualité

(Source : CIV)

*Je suis éleveur et engraisseur dans un petit hameau de Bastogne, Isle-le-Pré. Je m'occupe de la ferme avec mon épouse et mon fils aîné revenu depuis un an. Nous faisons de l'élevage et de la culture afin d'arriver à une autonomie alimentaire pour nourrir notre bétail.*

*La race de notre cheptel est la Blanc-Bleu Belge. Une race dont nous sommes fiers ! C'est un animal calme et gracieux avec une belle robe. Sa viande possède également de bonnes qualités nutritionnelles. Elle est riche en oméga 3 et pauvre en graisse.*

*L'agriculture est une passion dans notre famille. Ce savoir-faire transmis de père en fils est pour nous une grande fierté, même si c'est un métier exigeant, qui en demande beaucoup, et ne laisse pas de place à l'erreur. Le matin du premier janvier, alors que d'autres dorment encore après une nuit passée à fêter l'an nouveau, nous sommes déjà debout pour pouvoir nourrir la population. Mais quelle récompense, lorsque l'on vous dit lors d'un repas: «QUELLE VIANDE!». Alors, nous savons pourquoi nous faisons ce métier.*

*Sans nous, la population ne pourrait plus se nourrir d'une production locale et de qualité. Aujourd'hui notre métier est en péril car nous n'obtenons plus un prix rémunérateur pour notre production. C'est ensemble que, vous consommateurs et nous agriculteurs, pouvons réussir à relever le défi de conserver notre savoir-faire. Chacun doit en prendre conscience.*

*Que deviendront nos beaux paysages ardennais si demain il n'y a plus de bétail dans nos vertes prairies ?*

**Christian SON**  
éleveur de Blanc-Bleu à Isle-le-Pré

*Nous sommes éleveurs de Blanc Bleu Belge et cultivateurs depuis plusieurs générations. Une réelle passion pour les animaux et la terre. Une vie simple, le bonheur d'être ensemble, en famille. Le travail au grand air, par tous les temps. La passion de notre bétail et de la terre. Telle est notre raison de vivre !*

*Notre métier est exigeant. Il nous demande d'être disponible 365 jours par an ou presque. Mais voir naître et grandir nos animaux, leur apporter l'amour, le temps et les soins nécessaires à leur épanouissement. Travailler notre terre, la voir évoluer au fil des saisons et des plantations, la récolter. Telle est notre raison d'y croire encore et toujours.*

*Notre souhait est de mettre en lumière ces hommes et femmes qui, comme nous, enfilent leurs bottes chaque jour et s'acharment à produire des aliments de qualité, à valoriser les sols, à façonner le paysage, par n'importe quel temps.*

*Nos valeurs sont tellement belles, saines et vraies. Une vie qui vaut la peine d'être vécue. C'est un métier qui a du sens : produire des aliments qui naissent de la terre, de nos élevages respectueux et qui nourrissent les hommes de notre planète.*

*Notre vœu le plus cher aujourd'hui serait que chaque consommateur prenne vraiment conscience du travail réalisé en amont avant qu'un produit ne se retrouve dans son assiette. Que le consommateur prenne conscience de sa qualité, sa valeur et son origine. Qu'il se rende compte qu'à la base, il y a toujours un agriculteur. Il est important que le citoyen connaisse les gestes qui précèdent l'acte de consommation. Il ne suffit pas de semer pour récolter et manger...*

**Alain BOCLINVILLE**,  
éleveur de Blanc-Bleu Belge à Somme-Leuze



# LE TARTARE DE VEAU

## CHIPS D'AMANDINE ET SALADE DE ROQUETTE



© « Sang recettes » de Michel Boreux

### INGRÉDIENTS

4

#### ÉLÉMENTS DE BASE

800 g de longe de veau  
2 jaunes d'oeuf  
30 g d'oignons nouveaux  
25 g de cornichons  
25 g de câpres  
12 g de persil haché  
50 g de moutarde  
15 g de sauce Worcestershire  
60 g de tomates séchées  
12 gouttes de tabasco  
vinaigre balsamique  
sel et poivre du moulin

#### GARNITURE

100 g de roquette  
3 pommes de terre amandine

#### VINAIGRETTE

40 ml de vinaigre de vin  
20 g de moutarde  
40 ml d'huile  
sel et poivre

### RÉALISATION

#### POUR LA VINAIGRETTE

Mélanger la moutarde, le sel, le poivre, le vinaigre et enfin l'huile pour rendre la vinaigrette homogène. La conserver au frais.

#### PRÉPARATION DE LA ROQUETTE

Trier, laver la roquette et la réserver au frais dans un linge.

#### PRÉPARATION DU TARTARE

- Parer et hacher le veau à l'aide d'un couteau bien tranchant et les tomates séchées. Les mélanger et réserver au frais.
- Hacher finement l'oignon nouveau, les cornichons, les câpres et le persil, les rassembler dans un saladier. Ajouter les jaunes d'oeufs, la moutarde, la sauce Worcestershire et le tabasco.
- Mélanger le veau haché avec la préparation de tartare et rectifier l'assaisonnement.

#### CHIPS DE POMMES DE TERRE AMANDINE

- Préchauffer votre friteuse à 160°.
- Laver soigneusement les pommes de terre et les couper en fines lamelles à l'aide d'une mandoline.
- Déposer ensuite vos lamelles de pommes de terre dans la friteuse une à une pour éviter qu'elles ne

collent entre elles.

- Laisser dorer et débarrasser sur un papier absorbant.

#### DRESSAGE

- Dans une grande assiette plate, disposer en étoile 5 petits tas de tartare de veau tassé dans un emporte-pièce de 4 cm de diamètre.
- Placer la roquette au centre de l'assiette et agrémenter avec le vinaigre balsamique réduit. Servir bien frais.



#### La salers

La salers est une race bovine française caractérisée par une robe acajou foncé, à poil long et frisé. Elle a des grandes et fines cornes de couleur claire en forme de lyre. C'est une viande à la couleur profonde, peu grasse et au grain fin. Elle développe en bouche des saveurs d'herbe et un fruité marqué.

# LA TRAÇABILITÉ

**1** CONTREFILET DUNNELENDE

Karkasa van eigen bodem  
à toujours de notre terroir  
L'origine est garantie  
Garantie d'origine  
Maison Toxenaar  
Toxenaar Terroir

PRUS - PRIX/KG : GEWOHT - POIDS : PRUS - PRIX :

19,55€ 0,496kg 9,70€

8 01.12.15

7 LA CARREFOUR BELGIANE  
an der Driehoek 20 Oplinteren, 1440 Gans

3 100% RIND

5 Lieu d'abattage - Geslacht - Belgisch/Vlaam 100% RIND  
Lieu de découpe - Sexe - Belgique/Vlaam 100% RIND  
6

4

© CVV

- 1 Dénomination de vente
- 2 Numéro de lot
- 3 Conditions de conservation
- 4 Origines
- 5 Lieu de découpe et numéro d'agrément de l'atelier de découpe
- 6 Lieu d'abattage et numéro d'agrément de l'abattoir
- 7 Nom et adresse du responsable
- 8 Date limite de conservation

**E**n Belgique, la traçabilité est essentielle ! Chaque veau, dès la naissance, est enregistré et reçoit un passeport comparable à notre carte d'identité. Cette carte doit toujours suivre l'animal. On y retrouve un numéro unique pour le bovin et un numéro de troupeau qui identifie l'élevage dont il est issu. Ce numéro unique identifie la carcasse par la suite et se retrouvera aussi sur l'étiquette dans le cas d'une pièce de viande découpée. C'est le numéro 2 dans l'exemple ci-dessus.

L'élevage en Wallonie est un secteur fortement contrôlé. Des contrôles des normes sanitaires, environnementales et du bien-être animal sont effectués par des visites non annoncées d'organismes de contrôle plusieurs fois par an. Des échantillons sont également prélevés pour s'assurer de la qualité sanitaire et de l'absence de tout résidu et de contaminant.

## Le saviez-vous ?

Le secteur de la viande bovine a subi de profonds changements depuis les années 1990. Le nombre de détenteurs de bovins est passé de 23.800 en 1990 à moins de 9.000 en 2015. Pourtant, nous faisons sans cesse appel à nos éleveurs pour nous nourrir.

# LE PAVÉ DE BOEUF LIMOUSIN GRILLÉ

## SAUCE POIVRE VERT, POMMES PONT-NEUF ...



© « Sang recettes » de Michel Boreux

## INGRÉDIENTS

4

### ÉLÉMENTS DE BASE

4 pavés de boeuf de 250 g  
8 grosses pommes de terre bintje  
sel et poivre du moulin  
beurre de ferme

### SAUCE POIVRE VERT

30 g de grains de poivre vert égouttés  
10 cl de cognac  
30 cl de fond brun  
10 cl de crème fraîche épaisse  
100 g de dés de tomates épépinées et concassées

### GARNITURE

mesclun de salade  
fleur de sel  
fleurs comestibles  
vinaigrette

## RÉALISATION

### PRÉPARATION DES POMMES PONT-NEUF

- Laver et éplucher les pommes de terre bintje.
- Les couper ensuite en grosses frites bien régulières de 1 cm sur 1 cm.
- Important: afin d'obtenir des pommes pont-neuf bien croustillantes et bien colorées, ne pas laver les frites sous l'eau après les avoir coupées! Cette manipulation retire l'amidon qui enveloppe les pommes de terre.
- Préchauffer votre friteuse à 150°.
- Il est préférable d'utiliser de la graisse de boeuf plutôt qu'une autre matière grasse.
- Plonger vos pommes pont-neuf dans le bain de friture pendant 3 à 4 minutes pour les précuire à coeur sans les colorer. Les égoutter sur un papier absorbant.
- Monter ensuite la température de votre friteuse à 175° et replonger ensuite les pommes pont-neuf jusqu'à obtenir une belle coloration et quelles soient bien croustillantes. Réserver.

### POUR LA SAUCE AU POIVRE VERT

- Faire sécher les grains de poivre 1 à 2 minutes dans une casserole à feu doux afin de retirer l'excès d'eau.
- Les écraser ensuite avec une cuillère en bois.
- Ajouter le cognac et le fond brun, augmenter la température et laisser bouillir 1 à 2 min.
- Incorporer la crème et laisser réduire jusqu'à obtenir

une sauce qui nappe le dos de la cuillère, puis saler.

- Incorporer vos dés de tomates épépinées et concassées.

### DRESSAGE

- Griller les pavés de boeuf à l'appoint de cuisson désiré (45° bleu-50° saignant-55° à point-63° bien cuit)
- Une sonde de température à coeur peut vous aider dans cette opération. Ne pas oublier de laisser reposer les pièces de boeuf 5 minutes après les avoir retirées du feu. Ceci permet de les rendre plus tendres, bien rosés à coeur et de chaleur uniforme.
- Enfin, servir avec les pommes pont-neuf bien chaudes!



### La Limousine

La Limousine est une race rustique d'origine française. La vache se distingue par sa robe rousse, un peu plus claire sur le ventre. La qualité gustative et le persillé de sa viande sont aujourd'hui très appréciés des consommateurs.



# LES ATOUTS NUTRITIONNELS

La viande et les produits laitiers doivent être combinés à une alimentation variée et équilibrée.  
Voici quatre repères pour une assiette équilibrée :



Il est recommandé de consommer 100 gr par jour, soit 1 à 2 portions, du groupe protéines tout en variant les produits au cours de la semaine. Ces recommandations s'entendent en poids de produits préparés. Donc une portion de 100 gr de viande cuite correspond environ à 125 gr de viande crue.

125 gr de beefsteak maigre Blanc-Bleu Belge apporte :

- 17% de l'apport de référence (AR) en vitamine B12
- 6% de l'AR en énergie
- <2% de l'AR en matières grasses et en acides gras saturés
- 62% de l'AR en zinc
- 21% de l'AR en fer
- Environ la moitié de l'AR en protéines

Le lait fait partie d'une alimentation équilibrée tout au long de la vie, à raison de 2 à 3 produits laitiers par jour.

3 portions de produits laitiers apportent :

- 17% de l'AR en vitamine A
- 54% de l'AR en vitamine B2
- 74% de l'AR en vitamine B12
- 33% de l'AR en magnésium
- 42% de l'AR en protéines
- 89% de l'AR en calcium
- 72% de l'AR en phosphore

”

Les protéines sont les éléments bâtisseurs de l'organisme. Elles doivent être apportées en quantité suffisante, mais aussi être suffisamment complètes ou se compléter entre elles, pour répondre aux besoins de l'organisme, et cela à tous les stades de la vie:



© Food in action

L'organisme élabore ses propres protéines à partir d'acides aminés qu'il fabrique lui-même. Or, il ne peut former que quatorze acides aminés (sur vingt-deux) pour constituer ces protéines. Les huit acides aminés manquants devront donc être amenés par l'alimentation.

La viande et les produits laitiers sont une des meilleures sources de protéines. La preuve: 100 grammes de viande de bœuf assurent 50% des apports journaliers en protéine chez l'homme adulte.

”

## INGRÉDIENTS

4

### ÉLÉMENTS DE BASE

2 pièces de pavés de boeuf de 200 g // 1 bloc de fromage d'Orval  
sel et poivre du moulin // fleur de sel

### MARINADE

50g de miel // 10 cl de saké // 30 cl de sauce soja

### GARNITURE

mesclun de salade // vinaigrette

## RÉALISATION

### POUR LA MARINADE

- Mélanger le miel, la sauce soja et le saké.

### POUR LES BROCHETTES

- Préchauffer le four en position grill.
- Couper de très fines tranches de boeuf avec un couteau à lame souple. Les tranches doivent être aussi fines que du carpaccio.
- Découper ensuite des petits bâtonnets de fromage d'Orval (environ 1/1 cm et 7 cm de long).
- Mettre les bâtons de fromage sur un pic en bois et entourer le fromage avec du boeuf coupé en carpaccio. Compter environ 4 tranches de boeuf par pique en bois.
- Poser les brochettes sur une plaque.
- Verser la marinade sur les brochettes à l'aide d'un pinceau de cuisine et réserver au réfrigérateur pendant 15 minutes.

### DRESSAGE

- Au moment de servir, passer les brochettes sous le grill du four pendant 2 minutes de chaque côté.
- Accompagner vos brochettes avec un mesclun de salade et une bonne vinaigrette maison.



### La Rouge Pie de l'Est

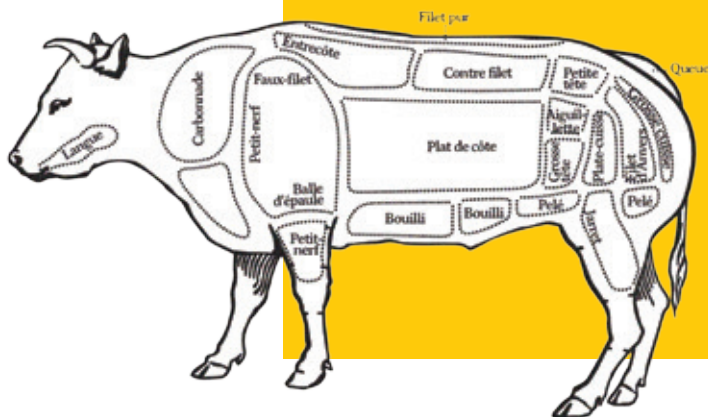
En 2015, une filière de vente de viande « Rouge Pie de l'Est » a été mise en place. La Rouge Pie de l'Est présente une robe rouge et blanche. La clientèle a de suite très bien accueilli ce nouveau produit pour son côté terroir, son goût et sa tendreté.

# BROCHETTES DE BOEUF AU FROMAGE D'ORVAL...



© « Sang recettes » de Michel Boreux

# L'ART CULINAIRE



## Astuces du Chef

- Sortez la viande 30 minutes avant la cuisson, afin de préserver sa tendreté (sauf pour les barbecues).
- Ne retournez pas la viande en piquant dedans afin de lui laisser son aspect juteux.
- Salez la viande juste au moment de la dégustation.



## Le saviez-vous ?



En Belgique, on consomme chaque année en moyenne 4,64kg de viande bovine par habitant.

La viande de bœuf offre un large éventail de morceaux, de formes, de textures et de goûts différents qui permettent de varier les plaisirs. En sauce, rôtie, grillée, braisée, hachée, ou même crue, la viande de bœuf peut être déclinée de 1001 façons. Le choix des morceaux de viande se fait en fonction du plat à préparer.

### Quels morceaux pour quelles utilisations ?

1	Carbonade	Carbonade	Pocher, braiser
2	Entrecôte	Entrecôte, bifteck	Griller, rôtir, sauter
3	Faux-filet	Rosbif	Rôtir, griller, sauter
4	Petit-nerf	Bifteck	Griller, sauter
5	Balle d'épaule	Rosbif, bifteck	Griller, rôtir, sauter
6	Pelé	Bifteck, fondue	Griller, rôtir, sauter
7	Contre-filet	Rosbif, bifteck	Griller, rôtir, sauter
8	Filet pur	Rosbif, chateaubriand, tournedos	Griller, rôtir, sauter
9	Plat de côte	Bouilli	Pocher
10	Bouilli		Pocher
11	Petite-tête	Rosbif, bifteck, tournedos, chateaubriand	Griller, sauter, rôtir
12	Aiguillette	Rosbif	Rôtir, griller
13	Grosse-tête	Rosbif, bifteck, fondue	Griller, sauter, rôtir, frire
14	Plate-cuisse	Rosbif, bifteck, américain nature	Rôtir, griller, sauter
15	Filet d'Anvers	Rosbif, bifteck, charcuterie (filet d'Anvers)	Rôtir, griller, sauter, fumer
16	Grosse-cuisse	Rosbif, bifteck, fondue, tournedos	Griller, sauter rôtir, frire
17	Jarret	Bouilli	Pocher
18	Queue		Pocher, braiser
19	Langue		Pocher, braiser

### Bleu Saignant A point Bien cuit

	20 à 30 secondes par face à feu très vif	1 minute par face à feu très vif	20 à 30 secondes par face à feu très vif puis 2 à 3 minutes à feu moyen	20 à 30 secondes par face à feu très vif puis 3 minutes à feu doux
		10 à 15 minutes par ½ kg	15 à 20 minutes par ½ kg	20 à 25 minutes par ½ kg

© Food in action



# BURGER DE BOEUF

## AU FROMAGE D'ORVAL, BABY POTATOES, KETCHUP MAISON

© « Sang recettes » de Michel Boreux

### INGRÉDIENTS

4 

#### ÉLÉMENTS DE BASE

4 pains ronds à hamburger  
4 steaks hachés de 150 g (du boucher)  
2 tomates  
5 cl d'huile d'arachide  
4 cornichons au vinaigre  
8 tranches de fromage d'Orval  
sel

#### SAUCE KETCHUP

200 g de purée de tomates confites  
10 g de miel  
5 cl de sauce anglaise  
6 gouttes de tabasco rouge  
2 cl de whisky  
5 g de curry  
2 sucrines  
sel

#### GARNITURE

600 g de pommes de terre grenaille  
75 g de beurre doux  
10 g de mélange cajun  
sel

### RÉALISATION

#### POUR LA SAUCE KETCHUP

Mélanger tous les éléments de la sauce avec un fouet. Laver les sucrones, les couper en 2 et les tailler en chiffonnade, puis les ajouter crues à la sauce.

#### POUR LE BURGER

- Préchauffer le four à 210° (thermostat 7).
- Enlever le pédoncule des tomates, puis les éplucher et les couper de manière à obtenir 6 rondelles.
- Tailler les cornichons en rouelles.
- Mettre l'huile d'arachide à chauffer dans une sauteuse, saler, puis colorer les steaks. Les poser ensuite sur une plaque allant au four.
- Déposer les tranches de fromage d'Orval sur les steaks hachés, puis enfourner pendant environ 5 minutes.
- Faire chauffer également les pains.
- Mettre de la sauce ketchup sur la base du pain, ajouter le steak chaud et mettre une rondelle de tomate, les cornichons, puis remettre de la sauce.
- Terminer par le chapeau du pain en pressant légèrement.

#### POUR LES BABY POTATOES

Tailler les grenailles en deux. Les laver rapidement sous un filet d'eau froide, puis les égoutter dans une passoire.

- Mettre une cocotte à chauffer à feu vif et faire fondre le beurre.
- Dès qu'il commence à mousser, ajouter les grenailles, le sel et le mélange cajun. Réduire le feu et cuire pendant environ 10 à 15 minutes en remuant régulièrement (vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau).

#### DRESSAGE

- Déposer votre burger et vos baby potatoes sur une assiette accompagnés d'une petite salade de saison.



#### Holstein

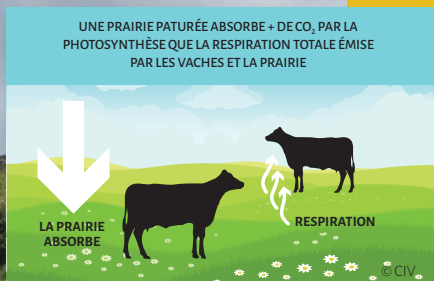
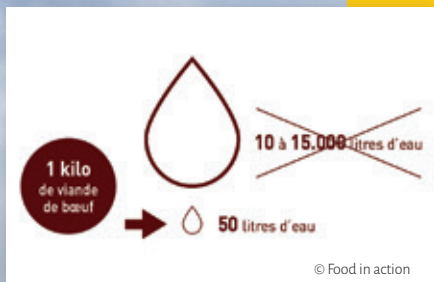
La viande de bœuf Holstein provient de la vache laitière réformée qui peut être engraisée spécifiquement. Une fois engraisée, la teneur en graisse est plus élevée, ce qui donne à la viande plus de goût. On peut d'ailleurs observer qu'elle est marbrée de gras.



CELLULE  
D'INFORMATION  
VIANDES

Pour plus d'informations :  
[www.celluleinfoviandes.be](http://www.celluleinfoviandes.be)

# LA VIANDE LOCALE, LE SMART CHOICE !



Combien d'eau pour 1kg de viande de bœuf? On entend parfois dire que produire 1kg de viande de bœuf nécessite 10 à 15.000 litres d'eau. Mais la méthode de calcul à l'origine de ce nombre est très discutable puisque 90% de ce chiffre correspond à l'eau de pluie qui tombe sur les surfaces agricoles. Selon une méthode utilisée par l'Institut de l'Elevage en France, ce ne sont pas 10 à 15.000 litres mais 50 litres d'eau qui sont réellement consommés pour produire 1kg de viande bovine à la ferme. Une excellente raison pour privilégier une viande locale!

Les prairies sont des éléments importants de notre paysage. Elles accueillent des formes variées de biodiversité et protègent les sols de l'érosion, davantage que les cultures. Elles occupent un quart de la superficie wallonne, soit la moitié de sa superficie agricole. Les prairies, combinées aux forêts wallonnes, jouent également un rôle important dans le stockage du carbone.

« Il faut entre 4 et 9 kg de protéines végétales pour faire 1 kg de

protéines animales » met-on souvent en avant. Un raisonnement en apparence logique qui laisse penser qu'il suffirait de substituer les protéines animales par des protéines végétales pour assurer un développement durable de la planète et nourrir les 9 milliards d'êtres humains qui la peupleront bientôt. C'est sans compter que les ruminants consomment surtout de l'herbe et des co-produits non comestibles pour l'homme. En moyenne, il faudrait 1.4 kg de protéines végétales consommables par l'homme pour faire 1 kg de protéines animales.

## Le saviez-vous ?

Les ruminants sont des acteurs indispensables pour entretenir les prairies. La vache mange l'herbe, la digère, puis fertilise le sol par ses déjections, permettant ainsi à l'herbe de repousser.

## INGRÉDIENTS

### ÉLÉMENTS DE BASE

5 feuilles de brick // 5 cl d'huile d'olive // sel et poivre du moulin  
beurre de ferme

### FARCE DES SAMOUSSAS

400 g de viande de boeuf (rumsteck) // 2 oignons  
2 citron confit au sel // 2 botte de basilic // 10 g de gingembre frais  
3 g de piment d'Espelette // sel et poivre du moulin // ciboulette

## RÉALISATION

### POUR LA FARCE DES SAMOUSSAS

- Découper la viande en petits cubes (vraiment très fins) avec un couteau bien tranchant. Éplucher les oignons et les émincer finement.
- Effeuilier le basilic et le ciseler. Couper le citron confit en 2 et récupérer la pulpe à l'aide d'une cuillère à café, puis couper l'écorce en petits dés tout fins, afin de ne garder que la peau confite.
- Éplucher le gingembre et le râper à l'aide d'une râpe à gros trous.
- Mélanger ensuite tous les ingrédients dans un saladier, puis assaisonner la farce de sel, de poivre et de piment d'Espelette.
- Réserver.

### POUR LES SAMOUSSAS

- Couper les feuilles de brick en 4 bandes et déposer une boule de farce sur chacune. Replier ensuite la bande en triangle.
- Dans une poêle antiadhésive bien chaude, déposer une noix de beurre de ferme clarifié avec un filet d'huile d'olive, colorer ensuite les samoussas pendant 1 à 2 minutes de chaque côté afin de bien les colorer.

### DRESSAGE

- Servir vos samoussas bien rosés à coeur à l'apéritif, accompagnés d'une sauce aigre-douce. Servir bien chaud.



### La Charolaise

Originaire de France, cette race était autrefois utilisée pour tracter les charrois, d'où le nom « charolaise ». Cela a permis à la race d'évoluer en taille et en muscles. Aujourd'hui, elle est reconnue pour le goût de sa viande qui allie à la fois tendreté et persillé.

# SAMOUSSAS DE BOEUF

## BASILIC, GINGEMBRE ET CITRON CONFIT





# CONSOMMER LOCAL, LE GESTE IDÉAL



## FAITES-LE MAISON!

Pour profiter au mieux des qualités nutritionnelles de la viande, privilégiez l'achat de viande fraîche non préparée.



✓ Vous **voyez** ainsi clairement de quelle viande il s'agit, vous pouvez choisir précisément le type de morceau que vous souhaitez, par exemple pour privilégier les viandes moins grasses.



✓ Vous gérez plus aisément la **quantité** de viande par personne, selon le nombre de couverts.



✓ Vous évitez toute une série d'ajouts qui caractérisent les plats préparés: **sel, conservateurs, arômes artificiels...**



✓ Vous pouvez connaître l'**origine** de la viande, et privilégier ainsi une viande locale, à une viande d'un animal qui a parcouru parfois plusieurs milliers de kilomètres.



✓ Vous êtes **maître de la préparation**: choisissez votre type et degré de cuisson, les assaisonnements et les accompagnements selon vos envies, pour plus de plaisir.



✓ Enfin, c'est toujours plus valorisant d'avoir préparé quelque chose **soi-même**, que de l'acheter tout fait!

L'élevage a bien entendu un impact sur l'environnement, mais celui-ci n'est pas toujours estimé à sa juste contribution. Et surtout, un animal élevé en pâture comme c'est bien souvent le cas en Wallonie, et qui broute de l'herbe avec de l'eau qui tombe généralement du ciel, n'a en rien une situation comparable à celle d'un animal élevé sur du bitume de l'autre côté de l'Atlantique, et à qui il faut acheminer toute sa nourriture et son eau!

Outre l'impact du transport lié à la distance, la quantité d'eau requise pour produire la viande est très différente!

# LES MAKIS DE BOEUF BBB

À NOTRE FAÇON ...



© « Sang recettes » de Michel Boreux

## INGRÉDIENTS

4

### ÉLÉMENTS DE BASE

300 g de purée de pommes de terre nature  
2 oignons nouveaux  
10 cl de bouillon de boeuf  
20 g de beurre doux  
3 cl de vinaigre de vin rouge  
sel et poivre du moulin

### GARNITURE

80 g de mini-champignons de Paris  
80 g d'oignons grelots  
5 g de sucre en poudre  
10 g de beurre doux  
sel

### AUTRE

6 feuilles de nori  
10 feuilles de persil plat  
400 g de boeuf en très fines tranches

## RÉALISATION

### PRÉPARATION

- Éplucher l'oignon et le ciseler finement.
- Mettre le beurre à fondre dans une casserole à fond épais, puis faire suer l'oignon avec une pincée de sel. Ajouter la purée de pommes de terre, le bouillon et faire sécher tout en remuant à l'aide d'une spatule pendant 10 à 12 minutes.
- Assaisonner de vinaigre de vin et laisser ensuite refroidir à température ambiante.

### POUR LA GARNITURE

- Mettre les oignons et les champignons à cuire dans une casserole avec un fond d'eau, le sel, le beurre et le sucre. Laisser cuire durant 5 à 8 minutes, jusqu'à complète évaporation de l'eau et légère caramélisation.

### DRESSAGE

- Ciseler les feuilles de persil plat.
- Étaler la purée sur les feuilles de nori, puis poser le boeuf en fines tranches. Rouler ensuite en forme de makis.

- À l'aide d'un couteau humide, couper les makis et poser sur chaque rouleau un mini-champignon bouton, un quartier d'oignon grelot, une pincée de fleur de sel, un tour de moulin à poivre et un peu de persil.



### Le taurillon Blanc-Bleu Belge

Le BBB est un bovin particulièrement reconnu pour sa viande tendre, persillée et maigre. Un filet de taurillon BBB est plus maigre qu'un filet de poulet. La viande maigre du taurillon se marie à merveille avec les plats crus tels que les makis de boeuf.

# HA LA VACHE !

Quelques expressions « bovines » sont bien connues.  
Mais que veulent-elles dire exactement ?

**ADORER LE VEAU D'OR**

vénération de l'argent

**AVOIR UN COU DE TAUREAU**

avoir un cou épais

**ÊTRE FORT COMME UN TAUREAU**

être très fort

**ÊTRE COMME UNE VACHE QUI REGARDE PASSER UN TRAIN**

avoir un air passif

**ÊTRE VACHE**

être dur, injuste

**LE PLANCHER DES VACHES**

la terre ferme par opposition à la mer

**PEAU DE VACHE**

personne méchante

**PÉRIODE DE VACHES MAIGRES**

période de disette, de difficultés, notamment financières

**PLEUVOIR COMME VACHE QUI PISSE**

pleuvoir abondamment

**PRENDRE LE TAUREAU PAR LES CORNES**

affronter une situation difficile

**VACHEMENT BIEN**

c'est très bien, c'est super

**VACHE À LAIT**

se dit de quelqu'un dont on tire le plus de profit possible

**UN EFFET BŒUF**

peu commun, exceptionnel



En collaboration avec le Collège des producteurs

