



LA WALLONIE,  
TERRE NOURRICIÈRE DE NOS

# BOVINS



## SOMMAIRE

<b>Introduction</b> .....	3
<b>L'élevage bovin en chiffres</b> .....	4
<b>Types d'élevage</b> .....	5
<b>Les races viandeuses</b> .....	6
<b>Les races mixtes</b> .....	8
<b>De quoi se nourrissent les bovins</b> .....	9
<b>Pratiques durables</b> .....	11
<b>Qualité et traçabilité</b> .....	13
<b>Nutrition</b> .....	14
<b>Astuces de cuisson</b> .....	15
<b>Vrai ou faux</b> .....	16
<b>Recettes :</b>	
• Filet de bœuf, sauce Périgueux .....	18
• Tournedos Rossini .....	19
• Tourte au bœuf et à la bière triple de chez nous.....	20
• Bœuf cocotte au cidre .....	22
• Bœuf Wallington .....	24



# INTRODUCTION

**Bienvenue dans le monde de l'élevage bovin en Wallonie,  
une région riche en traditions agricoles et en savoir-faire.**

La production animale, et l'élevage de bovins plus particulièrement, constitue depuis des années, un des secteurs les plus importants de l'activité agricole nationale et régionale.



## L'ÉLEVAGE BOVIN EN CHIFFRES



**192.000 vaches laitières**  
**226.000 vaches allaitantes**

La Wallonie compte actuellement plus ou moins 192.000 vaches laitières et 226.000 vaches allaitantes, avec une variété de races adaptées aux conditions locales.



**6.830**  
détenteurs de bovins.



### Répartition régionale

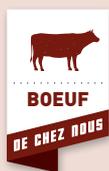
Les exploitations bovines sont réparties de manière équilibrée dans toute la région wallonne, contribuant à la vitalité économique des zones rurales.



## TYPES D'ÉLEVAGE

L'élevage en Wallonie est fortement lié au sol. On y retrouve majoritairement des bovins en pâturage pratiquement tout au long de l'année sauf en période hivernale où ils sont à l'abri dans les étables.

**La Wallonie compte majoritairement des exploitations de taille familiale avec en moyenne 151 bovins et 58 ha par exploitation.**



## LES RACES VIANDEUSES EN WALLONIE

La Wallonie abrite une variété de races bovines viandeuses, allant de la race belge la plus connue : la Blanc-Bleu Belge à la Rouge Pie de l'Est en passant par la Limousine, la Blonde d'Aquitaine, la Charolaise et d'autres races plus exotiques mais plus niches comme la Highland ou la Wagyu.



Je suis une **Blanc-Bleu Belge**, on me voit (presque) partout en Wallonie.



Je suis une **Charolaise**, originaire de France, je suis plutôt grande et musclée.



Je suis une **Limousine**, on me reconnaît grâce à ma belle robe rousse.



Je suis une **Blonde d'Aquitaine**, originaire de France, j'ai une belle robe blanc crème et des cornes blanches également mais avec les extrémités foncées.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le poids des bovins 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.

On parlera de :

### VEAU

De 0 à 8 mois.

### JEUNE BOVIN

De 8 à 12 mois.

### TAURILLON

De 12 à 24 mois.

### GÉNISSE

Entre 8 mois et 2 ans et demi.

C'est une femelle mais qui n'a pas eu de vêlage.

### TAUREAU

Pour les mâles de plus de 24 mois.

### VACHE

Une femelle qui a déjà eu un veau  
ou plusieurs.



## LES RACES MIXTES (LAIITIÈRE ET VIANDEUSE)



Je suis une **Bleu Mixte**.

Cette race est un peu moins musclée que la Blanc-Bleu Belge de type viandeuse et qui se rapproche de l'ancien type de la race Blanc-Bleu Belge. Elle est encore présente en Belgique et dans le nord de la France.



Je suis une **Rouge Pie de l'Est** de la Belgique.

Ma robe est à forte dominance rouge acajou. Nous ne sommes plus très nombreuses et ce sont quelques éleveurs passionnés qui s'occupent de nous.

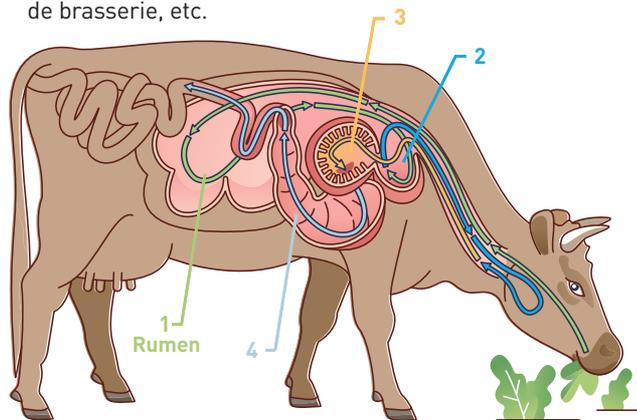


## DE QUOI SE NOURRISSENT LES BOVINS ?

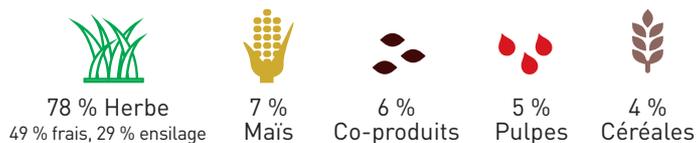
Le bovin est un ruminant. Il possède 4 estomacs (dont le rumen) qui assurent chacun une fonction essentielle pour la digestion de la cellulose des végétaux dont il se nourrit. Pour prédigérer sa nourriture, le bovin la régurgite pour la mâcher une seconde fois, on dit qu'il rumine.

Dans nos régions, le bovin se nourrit de 70 à 85 % de fourrage (foin et ensilage en hiver et herbe fraîche en été). L'ensilage est tout simplement une technique naturelle de conservation qui permet aux éleveurs de subvenir aux besoins des bêtes en saison sèche et froide. Il se fait à partir de l'herbe produite sur les exploitations agricoles, mais le procédé s'applique aussi à d'autres espèces végétales.

La nourriture sera complétée par du maïs, des céréales et des co-produits comme les tourteaux de colza, de lin, de tournesol et de soja, les pulpes de betteraves, le son de blé, les drêches de brasserie, etc.



### Ration alimentaire journalière d'une vache (race à viande)



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Quand le bovin mange des oléo-protéagineux (c'est-à-dire des plantes cultivées pour leur huile et/ou leurs protéines), il consomme la graine de laquelle on a enlevé l'huile (on parle de tourteau). Le bovin consomme donc le co-produit une fois que l'huile de lin, de colza, de tournesol ou de soja a été retirée.



**Le tourteau** est le résidu obtenu après le pressage des graines et des fruits oléagineux. On utilise également les pulpes de betteraves (pour la production de sucre) et de drêches de brasserie (bière) et de résidus de meunerie (issu de la production de farine). Les bovins consomment donc **ce qui n'a pas été utilisé pour l'alimentation humaine**.

Au final, une très faible partie de l'alimentation des bovins est en concurrence avec la consommation humaine. La plupart des aliments consommés par les bovins dans nos régions ne sont pas consommables par l'homme.



## PRATIQUES DURABLES

L'élevage de bœuf en Wallonie est fortement lié à l'utilisation de la prairie. Environ 50 % de la surface agricole utile (SAU) sont des prairies. Elles constituent un puits important de carbone stocké dans le sol.

Nos éleveurs ont à cœur de préserver l'environnement, ils sont de plus en plus engagés dans des pratiques durables. De la gestion responsable des pâturages à l'utilisation efficace des ressources, l'élevage bovin contribue au développement agricole respectueux de son milieu.

En Wallonie, comme partout en Belgique, l'élevage durable vise à concilier les activités d'élevage avec la protection de l'environnement, le bien-être animal, la santé publique et le développement économique local. Voici quelques pratiques durables courantes dans nos élevages :

### 1. Bien-être animal

Les éleveurs mettent l'accent sur le bien-être des animaux, en fournissant des conditions de vie appropriées, un accès à l'extérieur, des installations adaptées et une alimentation équilibrée.

### 2. Gestion durable des déchets

Les exploitations agricoles adoptent des pratiques de gestion des déchets, y compris l'épandage des déjections animales qui sont utilisées comme engrais naturels. Elles fertilisent les cultures qui serviront à faire pousser les aliments.

### 3. Utilisation efficace des ressources

Les éleveurs cherchent à optimiser l'utilisation de l'ensemble des ressources comme l'eau, l'énergie et les aliments, pour réduire leur empreinte environnementale. Il en va d'ailleurs de la rentabilité de leur ferme.



#### **4. Énergie renouvelable**

Les éleveurs investissent dans des sources d'énergie renouvelable, comme l'énergie solaire ou éolienne et la biométhanisation (fabriquer de la chaleur, de l'électricité voire du carburant à partir des déjections de leurs animaux), pour réduire la dépendance aux combustibles fossiles.

#### **5. Rotation des cultures et pratiques agroécologiques**

L'adoption de rotations de cultures et de pratiques agroforestières (haies, arbres en bordure ou dans les prés) contribue à maintenir la fertilité du sol, à réduire l'érosion et à fournir des habitats pour la faune.

#### **6. Systèmes d'élevage liés au sol**

Les éleveurs favorisent les systèmes d'élevage de taille familiale qui permettent aux animaux de vivre dans des conditions proches de leur milieu naturel, favorisant ainsi le bien-être animal et la conservation des écosystèmes locaux.



## QUALITÉ ET TRAÇABILITÉ

La filière bovine belge et wallonne répond aux règles les plus strictes et aux normes les plus rigoureuses en matière de qualité, de sécurité alimentaire et de bien-être animal, ce qui en fait le modèle le plus abouti au monde.

Les bovins sont identifiés à leur naissance avec un numéro de boucle unique. Ce numéro les suivra tout au long de leur vie (ils possèdent un passeport) et permet de connaître le parcours de l'animal (lieu de naissance et d'élevage).

Même la viande bovine non transformée doit obligatoirement être accompagnée d'une information sur le lieu de naissance, d'abattage et de découpe de l'animal dont elle est issue.





## NUTRITION

**La viande** (en dehors des préparations riches en sel et matières grasses comme les produits viandoux transformés) a toute sa place dans **une alimentation équilibrée grâce à ses atouts nutritionnels**.

Cependant, dans un régime alimentaire, tout est question d'équilibre : il est important de respecter les quantités recommandées pour éviter tout déséquilibre. En effet, bannir la viande et autres produits d'origine animale de son alimentation peut mener à des carences alimentaires. À l'inverse une consommation excessive de viande rouge et de viande transformée (voir recommandations nutritionnelles) est déconseillée pour la santé en raison de l'augmentation potentielle des maladies cardio-vasculaires, du diabète et du cancer colorectal. Enfin, l'association de mauvaises graisses et du mode de cuisson peuvent avoir un effet néfaste pour la santé. Il convient donc de quantifier raisonnablement les grillades au barbecue, et la cuisson au beurre brûlé.

**La viande rouge contient de nombreux nutriments** tels que des protéines de haute qualité, des lipides, du fer facilement assimilable, des vitamines du groupe B, de la vitamine B12, du phosphore, du sélénium et du zinc.

**Ces nutriments contribuent au développement physique et mental** des enfants dès leur plus jeune âge, mais aussi à l'entretien de la masse musculaire, du système nerveux, du système immunitaire et du métabolisme des enfants et des adultes.



## ASTUCES DE CUISSON

Sortez la viande **30 min avant la cuisson** afin de préserver sa tendreté.

Ne retournez jamais la viande en piquant dedans afin de lui laisser **son aspect juteux**.

**Salez** la viande juste **au moment de la dégustation**.



**Bleu** 20 à 30 sec par face à feu vif. **Saignant** 1 min par face à feu vif.

**À point** 20 à 30 sec par face à feu très vif puis 2 à 3 min à feu moyen.

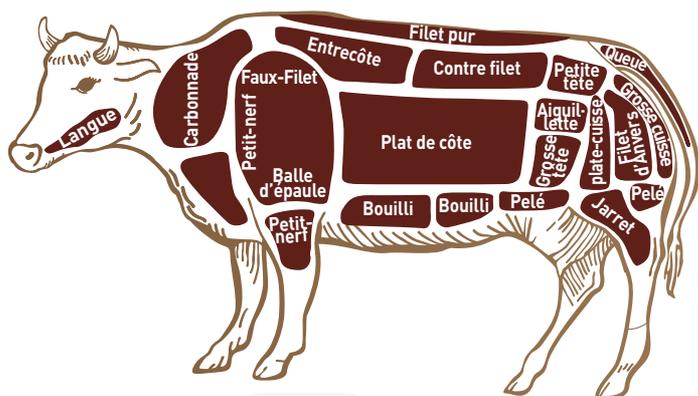


**Saignant** 10 à 15 min par 1/2 kg.

**À point** 15 à 20 min par 1/2 kg.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Tout comme pour le cochon, dans le bœuf tout est bon.



VRAI

OU

FAUX

## “ L'élevage est l'activité qui émet

## LE PLUS DE GAZ À EFFET DE SERRE ? ”

**Faux :** Le bilan total de l'émission de carbone provenant de l'élevage (de la naissance à l'assiette) pour produire 1 kg de Blanc-Bleu Belge en Belgique  $\approx 16,5$  eqCO<sub>2</sub>. Le Belge mange plus ou moins 10 kg de viande bovine par an/habitant soit un total de 165 kg eqCO<sub>2</sub>

Pour donner une idée de grandeur : un aller-retour Bruxelles - New York (d'une distance de 11.800 km) émet environ 1,9 tonne de CO<sub>2</sub>.

L'élevage de bovins, en lien avec des prairies, permet le stockage de carbone par le sol. Il ne faut pas oublier que certains sols ne peuvent servir qu'à des pâturages permanents, certaines surfaces agricoles étant trop pentues ou trop pauvres pour y accueillir une culture rentable (on parle de prairies obligées). Les ruminants permettent alors de dégager une production alimentaire sur une surface peu propice à des cultures.

## “ IL FAUT 15.000 L D'EAU pour produire 1 KG DE BŒUF ? ”

**Faux :** Dans le calcul de consommation d'eau, bien souvent on reprend ce que l'on nomme **l'eau verte** et qui représente 94 % des 15 000 L évoqués, c'est-à-dire principalement de l'eau de pluie qui tombe naturellement et bénéficie à la végétation et s'infiltre dans le sol. Une petite partie sera consommée par les ruminants et sera ensuite renvoyée dans l'environnement via leur urine.

À ce chiffre, on ajoute ce que l'on appelle **l'eau bleue**, plus ou moins 3 à 4 % des 15.000 L d'eau, celle des cours d'eau, des nappes phréatiques et de l'eau du robinet.

Concrètement, ça correspond principalement à l'eau d'abreuvement des animaux, l'eau d'irrigation des cultures fourragères qui nourrissent les animaux et l'eau nécessaire à la transformation de la viande.



En Belgique, les cultures fourragères sont très rarement irriguées, ce qui explique la très bonne empreinte eau de la viande bovine belge.

Et enfin, on ajoute **l'eau grise** qui représente 3 % des 15.000 L évoqués. Il s'agit du volume d'eau théorique requis pour maintenir la qualité aux normes en cours, dans les systèmes de production de viande.

D'après la norme **ISO 14046** prenant en compte les prélèvements d'eau réels et leur impact sur le milieu, la production d'un kilo de viande bovine sous nos latitudes nécessiterait autour de 20 à 50 L d'eau.

## Consommer de la viande rouge a UN IMPACT SUR LA SANTÉ ?

**Vrai :** La viande rouge peut faire partie de notre régime alimentaire pour autant qu'elle soit consommée en quantité raisonnée, accompagnée de légumes et de féculents. L'Organisation Mondiale de la Santé recommande entre 98 g et 500 g par semaine pour un adulte.

Pour inspiration, voici la conclusion du dossier Celagri\* nutrition santé sur la viande rouge :

Adopter des habitudes alimentaires trop strictes en excluant des groupes entiers d'aliments, comme la viande ou tous les produits animaux, augmente le risque de carences alimentaires. C'est plus particulièrement le cas chez les femmes enceintes et allaitantes et chez les enfants et adolescents (Cofnas, 2018).

Les femmes enceintes et allaitantes ont des besoins nutritionnels plus importants en de nombreux nutriments dont certains sont présents dans la viande (iode, sélénium, zinc et vitamines B) (EFSA 2017). Ecarter tout produit animal de son alimentation (régime végétalien (vegan)) peut mener à une carence de nutriments essentiels. Sans consommation de produits enrichis ou de compléments alimentaires, les consommateurs qui adoptent ce régime devront s'assurer de ne pas manquer de calcium, de vitamine B12, d'acides gras oméga-3, d'acides aminés essentiels, de sélénium, de zinc et d'autres vitamines (A, D, K2) (Tijhuis et al. 2011).

\* Celagri est la Cellule d'information agriculture qui traite des thématiques liées à l'agriculture. Derrière la Cellule d'Information Agriculture, ce sont plus de 200 experts et scientifiques du monde agricole wallon qui collaborent pour répondre aux inquiétudes de la société. Ils rassemblent leurs savoirs et expertises pour nourrir la réflexion.





## FILET DE BŒUF SAUCE PÉRIGUEUX

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 rôti de bœuf d'1 kg dans le filet, bardé et ficelé
- 3 c à s d'huile
- 4 échalotes
- 1 c à s de farine
- 20 cl de vin blanc sec de chez nous
- 20 cl de bouillon de bœuf concentré et dégraissé
- 2 c à s de cognac
- 1 truffe entière ou 1 petite boîte de truffe en morceaux
- Sel et poivre

### Étapes de préparation

1. Préchauffez le four à 220 °C.
2. Posez le rôti dans un plat allant au four avec 1 c à s d'huile.
3. Épluchez et hachez les échalotes.
4. Pour cuire le filet : enfournez le rôti et faites-le cuire 20-25 min, selon de degré de cuisson que vous aimez. N'oubliez pas de le retourner à mi-cuisson. Quand il est cuit, sortez-le du four, salez et poivrez-le et enveloppez-le d'aluminium pour le garder au chaud.
5. Préparez la sauce périgieux : faites revenir les échalotes dans 2 c à s d'huile dans une casserole sur feu doux, sans laissez colorer. Quand elles sont fondues, saupoudrez-les de farine et mélangez, mouillez aussitôt avec le vin blanc, mélangez bien à l'aide d'une cuillère de bois et versez le bouillon, mélangez de nouveau et laissez réduire de moitié, votre sauce doit napper.
6. Quand vous avez sorti le rôti du four, déglacez le plat avec le cognac, grattez bien avec une spatule pour dissoudre les sucs et versez dans la sauce de la casserole. Incorporez les morceaux de truffe coupés en morceaux, mélangez et rectifiez l'assaisonnement et réchauffez jusqu'à ébullition une ou deux fois et retirez du feu.



## TOURNEDOS ROSSINI

### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 tournedos de bœuf
- 4 tranches de foie gras
- 4 tranches de pain de mie
- 1 belle truffe noire
- 100 g de beurre
- 1dl de Madère de qualité
- 2 dl de fond de bœuf
- Sel et poivre

### Étapes de préparation

1. Demandez à votre boucher de vous préparer 4 beaux tournedos.
2. Taillez les tranches de mie de pain à la forme des tournedos et faites-les rissoler à la poêle dans la moitié du beurre. Mettez-les de côté.
3. Faites fondre le reste de beurre et saisissez les tournedos dans la même poêle. Laissez cuire de 3 à 5 min sur chaque face, salez et poivrez-les. Réservez.
4. Faites revenir très rapidement, à feu vif, les tranches de foie gras dans la même poêle et disposez-les sur les tournedos.
5. Déglacez la poêle avec le Madère et le fond de bœuf. Faites réduire en grattant le fond de la poêle à la cuillère en bois pour dissoudre les sucs des cuissons.
6. Posez les croûtons dans un plat de service et tenez-les au chaud. Posez les tournedos, puis les escalopes de foie gras. Nappez les tournedos avec la sauce. Servez immédiatement.





## TOURTE AU BŒUF ET À LA BIÈRE TRIPLE DE CHEZ NOUS

### Ingrédients pour 4 personnes (gros mangeur)

- 230 g de pâte feuilletée
- 900 g de viande de bœuf (paleron, gîte, macreuse ... comme pour un bourguignon) coupés en morceaux de 2 cm
- 2 gros oignons coupés en lamelles
- 3 gousses d'ail émincées
- 2 grosses carottes coupées en gros dés
- 2 branches de céleri coupées en dés
- 150 g de champignons de Paris coupés en 4
- 50 cl de bière triple
- 1 feuille de laurier
- 2 branches de thym
- 1 c à s de farine
- 2 c à s d'huile végétale
- Set et poivre
- 1/2 botte de persil
- 1 œuf

### Étapes de préparation

1. Préparez votre ragoût de bœuf plusieurs heures en amont. Versez l'huile dans une sauteuse et faites-y rissoler la viande sur tous les côtés, en procédant en plusieurs fois. Réservez la viande.
2. Dans la même sauteuse, faites suer les oignons coupés en lamelles pendant 2 à 3 min ; ajoutez l'ail, faites revenir 1 min, puis ajoutez les dés de carotte et de céleri, les champignons et la viande réservée. Saupoudrez de farine et remuez.



**3.** Versez la bière, salez, poivrez, ajoutez le laurier et le thym. Si la viande n'est pas couverte à hauteur, ajoutez un peu de bouillon de bœuf chaud. Couvrez, portez à ébullition, puis faites cuire à feu doux pendant 2 h. La viande doit être tendre et la sauce épaisse. Si la sauce est trop liquide, en fin de cuisson, vous pouvez faire cuire à découvert, voire ajouter 1 c à s de maïzena, diluée dans un peu d'eau.

**4.** Retirez laurier et thym, puis ajoutez le persil ciselé. Réservez au frais jusqu'au lendemain.

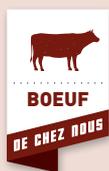
**5.** Le lendemain, préchauffez votre four à 190 °C.

Réchauffez votre ragoût, versez le ragoût dans la tourte, sans trop de jus, puis couvrez d'un disque de pâte feuilletée. Faites adhérer la pâte au bord du moule. Faites une cheminée à l'aide d'un rouleau en papier aluminium et insérez-la au milieu de la tourte.

Vous pouvez décorer la tourte avec les restes de pâte. Dorez le dessus de la tourte au pinceau, avec l'œuf battu.

Faites cuire 40 min, jusqu'à ce que la tourte soit dorée. Vérifiez la cuisson.

Laissez tiédir un peu avant de servir avec une purée, des légumes de saison, des frites fraîches, ...





## BŒUF COCOTTE AU CIDRE

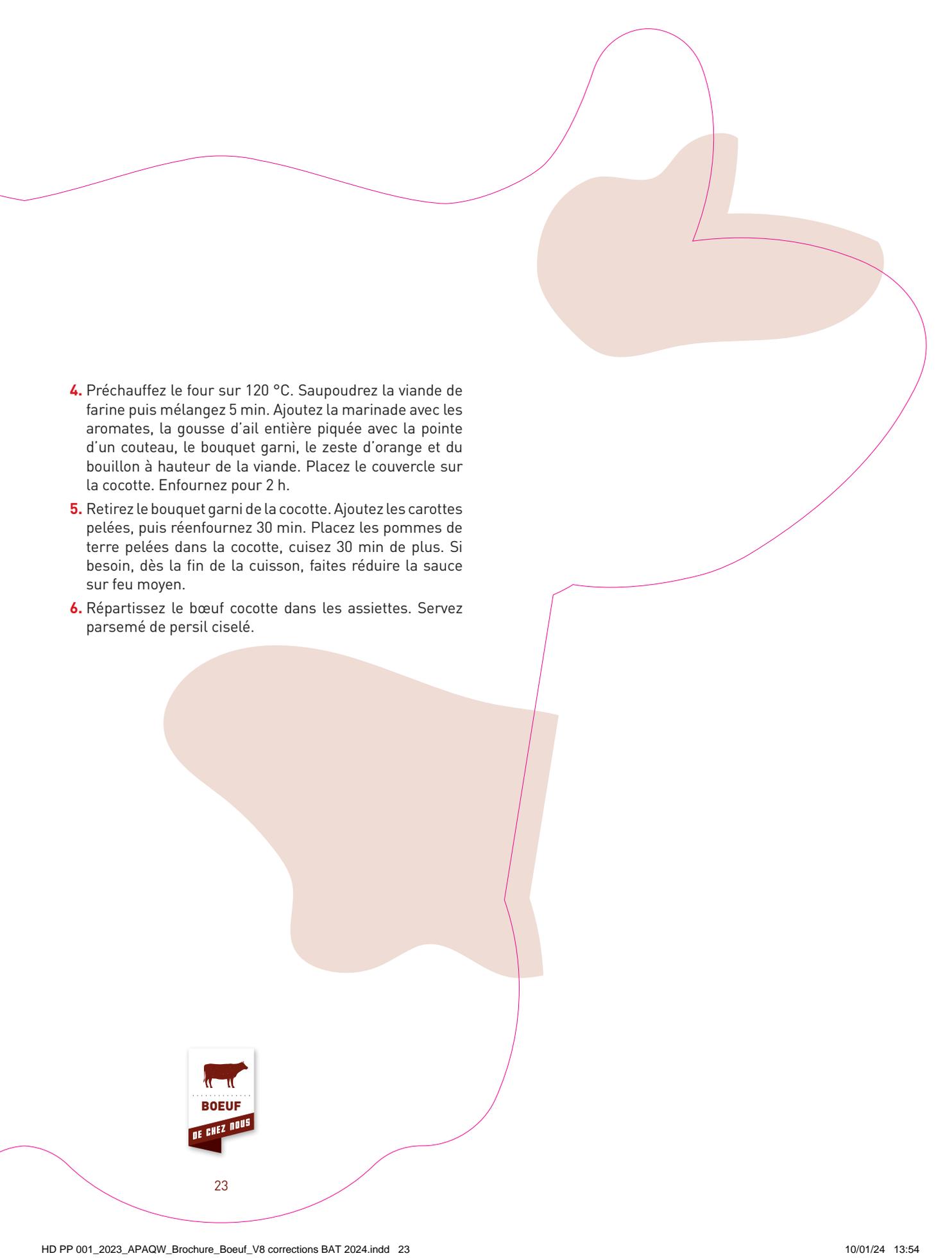
### Ingrédients pour 4 personnes

- 1,5 kg de bœuf à braiser
- 8 pommes de terre à chair ferme
- 8 carottes moyennes
- 2 gros oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de persil plat
- 1 zeste d'orange bio séché
- 1 bouquet garni (avec poireau et céleri)
- 33 cl de bouillon de bœuf
- 33 cl cidre de chez nous
- 1 c à c de cassonade
- 1 c à s de farine
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de vinaigre de cidre
- Sel et poivre

### Étapes de préparation

1. Découpez le bœuf en cubes. Mélangez-les dans une terrine avec 1 oignon et 1 carotte pelés et émincés. Ajoutez le cidre, puis le bouquet garni. Laissez mariner pendant 3 h dans le réfrigérateur en mélangeant deux ou trois fois.
2. Égouttez les cubes de bœuf en réservant la marinade et les aromates. Épongez-les avec un papier absorbant. Faites-les dorer dans une cocotte avec l'huile chaude. Salez et poivrez.
3. Prélevez la viande avec une écumoire. Remplacez-la par le reste d'oignons pelés et émincés. Mélangez 5 min. Saupoudrez de cassonade et laissez caraméliser. Déglacez avec le vinaigre, puis remplacez la viande dans la cocotte avec le jus rendu.



- 
4. Préchauffez le four sur 120 °C. Saupoudrez la viande de farine puis mélangez 5 min. Ajoutez la marinade avec les aromates, la gousse d'ail entière piquée avec la pointe d'un couteau, le bouquet garni, le zeste d'orange et du bouillon à hauteur de la viande. Placez le couvercle sur la cocotte. Enfournez pour 2 h.
  5. Retirez le bouquet garni de la cocotte. Ajoutez les carottes pelées, puis réenfournez 30 min. Placez les pommes de terre pelées dans la cocotte, cuisez 30 min de plus. Si besoin, dès la fin de la cuisson, faites réduire la sauce sur feu moyen.
  6. Répartissez le bœuf cocotte dans les assiettes. Servez parsemé de persil ciselé.





Dans le cadre du concours inter écoles hôtelières « **BeBœuf** » qui a pour objectif de mettre le bœuf wallon à l'honneur, les écoles participantes devaient revisiter un grand classique de la gastronomie : **le bœuf Wellington**.

L'école lauréate de l'édition 2023 : les élèves de l'Institut de la Providence de Ciney ont proposé une revisite particulièrement originale.

Justification de la « revisite » du bœuf Wellington :

À la base, on connaît surtout le Duc de Wellington pour ses exploits lors de la bataille de Waterloo, et la magistrale déconvenue infligée à Napoléon Bonaparte. Ce qu'on ignore plus souvent, c'est que son fameux bœuf éponyme, recette devenue un classique de la cuisine britannique, est en réalité plus que probablement un plagiat du fameux bœuf en croûte bien français dont Wellington était friand.

Et c'est là que l'on se met à rêver qu'il aurait aussi bien pu, en 1815, goûter au bœuf en croûte wallon, terre de sa victoire, dont l'essentiel des aliments seraient fournis par nos merveilleux producteurs locaux.



Un filet de bœuf de chez nous, des Petits Gris de Namur en persillade en lieu et place du traditionnel hachis d'épinards, un foie gras réalisé par l'un des derniers producteurs wallon, des légumes de saison produits aux Jardins de la Vecquée, et une sauce issue de la conjugaison du savoir-faire de l'excellente brasserie Minne et de Monsieur Laurent, ancien chef d'Atelier de la Providence et apiculteur à ses heures, afin de remplacer le traditionnel Madère.

De quoi s'exclamer : *Oh ! It's beef Wellington, indeed ...*

## **BŒUF** **WALLINGTON**

---

### **Ingrédients pour 4 personnes**

#### **Filet en croûte**

- 500g de filet pur de bœuf wallon
- 250g de pâte feuilletée pur beurre
- 3 jaunes d'œufs
- 100 g de foie gras en terrine de la ferme de la Sauvenière, roulé en long boudin fin

#### **Persillade d'escargot**

- 400 g Petits Gris de Namur
- 2 échalotes
- 2 bouquets de persil
- 3 gousses d'ail
- 100 g de chapelure
- Quantité suffisante d'huile d'olive
- Quantité suffisante de Sel et poivre

#### **Sauce**

- Carotte, oignons, céleri
- 1 l de fond de veau
- 1 bouteille (33 cl) de Oh My deer / Brasserie Minne
- 1 c à s de miel de chez nous
- Quantité suffisante de Moutarde Bister

#### **Légumes**

- 600 g de légumes-racines
- 250 g de grenailles

#### **Herbes**

- Petites feuilles de capucine





### Étapes de préparation

1. Parez le filet de bœuf. Réalisez une légère incision en son centre pour insérer le boudin de terrine de foie gras. Refermez le filet et l'enroulez dans un papier film de manière homogène. Bloquez au froid.
2. Poêlez les Petits Gris, ajoutez les échalotes et les assaisonnez. Dans un blender, hachez les escargots poêlés, le persil, l'ail, la chapelure et l'huile d'olive, de manière à obtenir une pâte homogène.
3. Masquez le filet de bœuf de cet appareil, et roulez à nouveau dans un papier film, puis réservez au froid.
4. Préparez la pâte feuilletée :

Découpez un rectangle un plus long que le filet de bœuf et dont la largeur équivaut au diamètre du filet de bœuf. Badigeonnez ce rectangle de dorure (jaune d'oeuf battu éventuellement rallongé avec un peu d'eau). Sur ce rectangle, posez un treillis de pâte feuilletée, et badigeonnez également celui-ci de dorure.

Recouvrez le filet de bœuf de cette pâte feuilletée, couture vers les bas. Réalisez 2 cheminées dans le montage à l'aide d'un emporte pièce.

5. Enfouissez dans un four à chaleur tournante 180°C, tout en sondant le cœur du filet (température à ne pas dépasser : 51-52°C à cœur, puisque la cuisson risque de se poursuivre hors du four). Au besoin, diminuez la température du four, si la coloration de la pâte feuilletée est déjà avancée.



#### 6. Réalisation de la sauce :

Faites suer la garniture aromatique (carottes, oignons, céleri) avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez la bière et faites réduire de 2/3. Mouillez avec le fond de veau, ajoutez le miel et réduisez à nouveau jusqu'à consistance sirupeuse.

7. Réalisez une poêlée avec des légumes-racines, et terminez la cuisson au four sur papier cuisson ou un tapis de cuisson en silicone.

8. Coupez les pommes grenaille en 2, coupez-les en champignons à l'aide d'un emporte-pièce. Faites revenir ceux-ci dans une poêle avec de l'huile, jusqu'à coloration. Terminez la cuisson au four avec du gros sel, du beurre de ferme, du romarin et 2 gousses d'ail écrasées.



## OÙ TROUVER **PLUS D'INFOS ?**

On peut estimer à plus ou moins **6830** le nombre d'éleveurs en Wallonie.



[info@apaqw.be](mailto:info@apaqw.be)  
[www.apaqw.be](http://www.apaqw.be)

Agence wallonne pour la Promotion  
d'une Agriculture de Qualité (Apaq-W)

Avenue Comte de Smet de Nayer 14  
5000 Namur

Éd. resp.: Philippe Mattart, Apaq-W, avenue Comte de Smet de Nayer, 14 - 5000 Namur

