

mini  
**délices**  
Femmes  
PAR JOUR



# L'effet boeuf



**30**  
**recettes**  
**de viande**

**+ 30 éleveurs**  
**de chez nous**

En collaboration avec l'APAQ-W





# L'agriculture biologique en quelques mots

L'agriculture biologique est un mode de production qui repose sur un ensemble de **pratiques agronomiques et de conduites d'élevage respectueuses de l'environnement**. L'élevage bio **privilégie les équilibres écologiques, l'autonomie alimentaire, la rotation des cultures, les méthodes de défense naturelles et le recyclage des matières organiques. Il interdit formellement le recours à des produits chimiques de synthèse et aux OGM.** Du côté du bétail, les éleveurs bio sont particulièrement attentifs au **choix des races**, préférant des **animaux résistants, adaptés à notre climat, présentant des qualités maternelles et une mise bas naturelle.**

En privilégiant des pratiques préventives telles que les **médecines douces, une alimentation adaptée de qualité ou encore un lieu de vie aéré**, l'éleveur assure le **bien-être** de son bétail en réduisant au strict minimum l'utilisation de traitements antibiotiques. L'agriculture biologique vise un **ancrage local fort**. Ainsi, minimum **60 % de l'alimentation des vaches proviennent de l'exploitation ou des fermes bio** situées à proximité. Le bio ne s'arrête pas à la porte du producteur. Ainsi les bouchers bio se singularisent, par exemple, par une utilisation limitée d'additifs dans la préparation des charcuteries.

## UN EFFET BŒUF

La viande de bœuf gagne à être connue pour ses qualités nutritives. Elle couvre les besoins quotidiens en **protéines, zinc et fer** indispensables à l'organisme de l'homme. Elle est aussi une **excellente source de phosphore, de vitamines PP, B 6 et B 12.** Les protéines boostent le tonus, elles participent à la création et au renouvellement des cellules, que ce soit celles de la peau et des muscles. A la différence des protéines végétales, les protéines animales apportent naturellement la totalité des acides aminés

indispensables à notre organisme, en proportion équilibrée et proche des besoins de l'homme. Le zinc joue un rôle capital dans les fonctions de l'organisme telles que l'immunité et la croissance. Le fer, particulièrement important pour les femmes enceintes, est indispensable à la formation des globules rouges chargés du transport de l'oxygène dans le sang. Le phosphore favorise une bonne santé des os et des dents, ainsi qu'une bonne régénérescence des tissus.

## Nos vaches bio wallonnes



On compte plus d'une dizaine de races bovines en Wallonie.

**Reconnaissez les races bio les plus fréquentes.**

**1. La Blonde d'Aquitaine > 2. La Limousine > 3. La Charolaise > 4. La Salers > 5. La Blanc Bleu mixte**

## Plus d'un agriculteur sur 10 opte pour le bio

Ils sont **1 287 producteurs bio en Wallonie, soit 10 % des agriculteurs.** Parmi eux, 770 ont un élevage bovin viandeux ou laitier.

### Les garanties du bio

Pour pouvoir utiliser l'**appellation «bio» protégée par la réglementation européenne, les agriculteurs doivent être contrôlés et certifiés par un organisme de contrôle agréé par les autorités belges.** Tout au long de l'année, des contrôles sont effectués dans les fermes afin de s'assurer de la bonne conduite des agriculteurs et du respect du cahier des charges.

## OÙ TROUVER VOS PRODUITS BIO?

Vous êtes à la recherche de produits bio locaux près de chez vous? Retrouvez la liste des lieux de vente sur [www.biodewallonie.be](http://www.biodewallonie.be)

Le label bio européen est VOTRE garantie. Obligatoire sur tous les produits bio préemballés, il assure le respect des règles en vigueur.





## André, Gil et Romain Grevisse, domaine Bio-Vallée

Voilà trois générations que cette ferme est exploitée en élevage bovin. Depuis 1995 (1998 en bio), André élève des vaches angus, ces belles bêtes noires et sans cornes, très imposantes. Une race qu'il a choisie pour sa différence mais aussi parce qu'à l'époque, personne (ou presque) n'en avait en Belgique. Aujourd'hui, aidé de ses deux fils Gil et Romain, respectivement âgés de 25 et 26 ans, André est à la tête de 150 hectares où vivent 300 bêtes, nourries avec une alimentation céréalière produite exclusivement à la ferme, en autonomie. La viande révèle alors une saveur unique, une finesse particulière et une tendreté fort appréciée des amateurs. En plus de la viande de bœuf, la ferme dispose de 6 hectares de maraîchage bio. Vous trouverez donc la viande en colis, sur place et en tournées de livraison et les légumes, disponibles au magasin à la ferme.

**Domaine Bio-Vallée, rue de la Rochette 64, 6723 Habay-la-Vieille. 063 43 33 04.**  
[www.domainebiovallee.be](http://www.domainebiovallee.be)



## Salade de filet de bœuf au potimarron rôti

■ 4 pers. ■ Préparation: 30 mn ■ Cuisson: 30 mn ■ Repos: 1 h

- 1 petit potimarron
- 2 c à s d'origan
- 6 c à s d'huile d'olive
- 40 g de noisettes
- 400 g de filet de bœuf
- 1 pincée de piment en poudre
- 20 g de beurre
- 100 g de roquette
- 40 g de fromage à pâte dure au goût prononcé, en copeaux
- La vinaigrette**
- 4 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de jus de citron
- 1 c à s de vinaigre de xérès
- 2 c à s d'huile de noisette
- fleur de sel, poivre du moulin

- 1 Le potimarron:** préchauffez le four à 180 °C. Nettoyez le potimarron, coupez-le en 2, retirez les filaments et les graines et coupez la chair en dés. Posez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson, parsemez de 1 c à s d'origan et de 4 c à s d'huile d'olive et faites cuire, 30 mn, à four chaud.
- 2 Les noisettes:** faites chauffer une poêle à sec et faites-y torrifier les noisettes, quelques minutes puis concassez-les grossièrement.
- 3** Sortez la viande du frigo 1 h avant de la cuire. Mélangez le reste d'origan et d'huile d'olive avec le piment, sel et poivre. Frottez-en la viande.
- 4** Faites fondre le beurre dans une poêle et faites-y cuire la viande, 3 à 4 mn par face, à feu vif. Laissez-la reposer puis tranchez-la.
- 5 La vinaigrette:** mélangez l'huile d'olive avec le jus de citron, le vinaigre et l'huile de noisettes, sel et poivre.
- 6** Répartissez la roquette sur les assiettes avec les dés de potimarron, les tranches de bœuf, les copeaux de fromage et les noisettes. Arrosez de vinaigrette et servez.

## Onglet à l'échalote

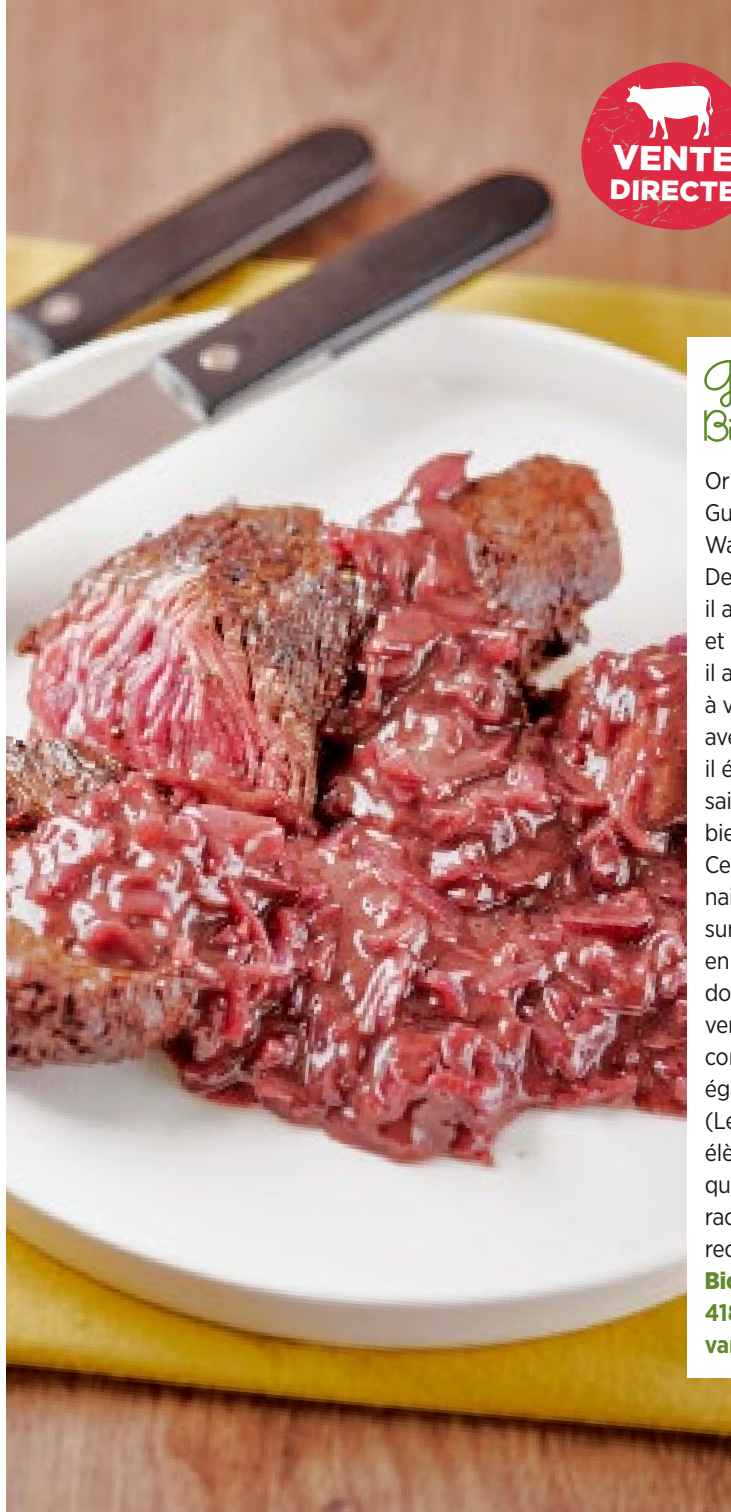
4 pers. | Préparation: 10 mn | Cuisson: 15 mn

600 g d'onglet de bœuf  
100 g d'échalotes  
100 g de beurre  
1 verre de vin rouge  
30 cl de fond de veau  
sel, poivre du moulin

- 1 Pelez et émincez les échalotes. Mettez les échalotes dans une casserole avec 80 g de beurre et laissez cuire, 10 mn, à feu doux, tout en remuant: les échalotes doivent fondre sans dorer.
- 2 Versez le vin rouge. Laissez réduire presque à sec: il ne doit presque plus y avoir de liquide.
- 3 Ajoutez le fond de veau, mélangez et laissez réduire à consistance, à feu moyen. Salez et poivrez.
- 4 Faites chauffer le reste de beurre dans une poêle et faites-y cuire l'onglet; 4 à 5 mn par face. Salez et poivrez.
- 5 Servez l'onglet coupé en tranches avec la sauce aux échalotes.

### ET DANS LES VERRES

Une bière bio de la brasserie Tête Chargée,  
rue du Moulin à Eau 17, 1342 Limelette. 010 41 59 67.



### Guy Vanhoof, Bio de Tabreux

Originaire de Mol en province d'Anvers, Guy a passé de nombreux été en Wallonie pour apprendre le français. De ces séjours chez un producteur, il a gardé une belle maîtrise de la langue et surtout l'amour des animaux. Quand il a appris que la ferme de ce dernier était à vendre, il n'a pas hésité et s'est installé avec sa femme. Passé en bio depuis 2012, il élève environ 260 Limousines. «On ne sait pas mentir à un bovin. Si on la nourrit bien, la viande sera bien» explique Guy. Cela résume bien son travail: ses bêtes naissent, grandissent et sont engraisées sur l'exploitation et se nourrissent d'herbe en saison et des céréales en hiver. Pour donner une viande très savoureuse, vendue à la ferme (en colis prédéfini ou composé selon les choix des clients) mais également au magasin bio du village (Le Néblon). Guy et sa femme Cindy élèvent aussi des brebis charollaises et quelques cochons Duke of Berkshire, une race rare et particulièrement recherchée par les restaurateurs.

**Bio de Tabreux, Hameau des Tabreux 2,**  
4180 Hamoir. 0495 31 52 88.  
[vandesande.rundvee@skynet.be](mailto:vandesande.rundvee@skynet.be)



## Marcel Baudson

Cet homme-là a 80 ans et travaille tout seul, 14 heures par jour, 365 jours par an ou presque pour élever ses 40 vaches sur ses 45 hectares. Et cela dure depuis 1964! Sans cacher que Marcel a, pendant de nombreuses années, combiné deux boulots: celui de l'exploitation et celui d'employé à la comptabilité centrale des magasins Courthéoux. Quand il passe en bio en 1996, ce n'est que l'aboutissement logique de ses méthodes de travail, respectueuses de l'environnement et de la santé au sens large. Sa viande (Blonde d'Aquitaine et Parthenaise) est commercialisée via la coopérative CoproBio (infos pp. 64-65).

**Rue de Virelles 38, 6460 Chimay.**  
**[www.coprosain.be](http://www.coprosain.be)**



## Burgers de bœuf aux 3 poivres

■ 4 pers. ■ Préparation: 25 mn ■ Cuisson: 10 mn

1 c à s de poivre noir en grains  
1 c à s de poivre blanc en grains  
2 c à s de poivre vert en saumure  
2 échalotes  
600 g de bœuf haché  
1 œuf  
3 brins de thym frais  
1 c à s d'huile d'olive  
sel

- 1** Dans un mortier, concassez les grains de poivre. Egouttez le poivre vert.
- 2** Epluchez et ciselez les échalotes. Dans un saladier, mélangez-les avec le bœuf haché, l'œuf, 1 brin de thym émietté et du sel. Divisez la préparation en 4 portions et aplatissez-les légèrement.
- 3** Passez les burgers dans le mélange de poivres blanc et noir puis faites-les cuire dans l'huile, 5 mn de chaque côté, en ajoutant le poivre vert en cours de cuisson.
- 4** Dans une autre poêle, faites légèrement griller le thym restant, à sec. Retirez la viande de la poêle avec une écumoire, décorez de thym grillé et servez bien chaud.

### C'EST DÉLICIEUX

*Avec des pommes de terre rôties au thym frais émietté.*

## Boulettes de bœuf à la ciboulette

■ 4 pers. ■ Préparation: 20 mn ■ Cuisson: 10 mn

2 tranches de pain de mie  
4 c à s de lait  
1 échalote  
500 g de haché de bœuf  
1 œuf  
4 c à s de ciboulette ciselée  
2 c à s de farine  
1 c à s de beurre  
1 c à s d'huile  
sel, poivre du moulin

- 1 Enlevez la croûte des tranches de pain, plongez la mie dans le lait et écrasez-la avec une fourchette pour obtenir une pâte.
- 2 Epluchez et ciselez l'échalote. Dans un saladier, mélangez le bœuf haché avec la mie de pain, l'œuf, l'échalote, la moitié de la ciboulette, sel et poivre.
- 3 Mouillez-vous légèrement les mains et façonnez des boulettes de la taille d'une noix.
- 4 Dans une grande poêle, faites chauffer le beurre et l'huile et faites-y revenir les boulettes, 3 mn, à feu vif puis baissez la source de chaleur et terminez la cuisson, à feu moyen pour que les boulettes soient cuites et bien dorées.
- 5 Epongez les boulettes sur du papier absorbant, dressez-les dans un plat et parsemez-les du reste de ciboulette. Servez aussitôt.



### Olivier et Patricia Pierret, La Gagère

Les 140 blondes d'Aquitaine qui vivent ici, sur 70 hectares, sont élevées par Olivier Pierret, en autonomie, avec une alimentation bio de fourrages grossiers produits sur l'exploitation. Parce que chez Olivier, «rien ne se perd, tout se transforme». Voilà qui est clair, pour finalement obtenir une viande très goûteuse, avec du caractère. Vous trouverez la viande d'Olivier dans les points de vente livrés par la coopérative GVBOB (infos pp.64.65). Mais cette exploitation familiale ne fait pas que de la viande de bœuf. Patricia, l'épouse d'Olivier, développe le maraîchage depuis un an. Ses légumes bio et de saison sont dès à présent disponibles à l'Épicerie du Centre à Neufchâteau mais également sur commande.

**La Gagère, Tronquoy 10,  
6840 Neufchâteau. 0496 74 72 27.  
patriciaetolivierpierret@live.be**

### C'EST DÉLICIEUX

Froid aussi, pour un lunch à emporter, par exemple.



## Jacques-Yves Demanet, Ferme de l'Escafène

Enseignant à mi-temps, Jacques-Yves est surtout agriculteur depuis toujours. Avec ses parents d'abord, dans l'exploitation familiale de Gozée puis à Ragnies, où il est installé depuis 1998. Quand il passe en bio en 2000, il cherche une race bovine qui vèle facilement. Son chemin croise une vache Salers dont il tombe amoureux. Son choix est fait! En prairie l'été et au foin et céréales en hiver, les 45 Salers donnent une viande «rustique», bien colorée et surtout très savoureuse. Elle est disponible à la boucherie à la ferme, en colis et au détail, les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> vendredi du mois, de 17 à 19 h, mais également dans certains groupements d'achats collectifs de la région. L'Escafène est aussi une ferme pédagogique qui accueille les enfants pour des anniversaires ou des stages à la ferme.  
**Ferme de l'Escafène, place de Ragnies 2, 6532 Ragnies. 0478 56 90 48.**  
[www.escafene.be](http://www.escafene.be)



# Filet pur de bœuf, sauce aux pleurotes

■ 4 pers. ■ Préparation: 10 mn ■ Cuisson: 10 mn

300 g de pleurotes  
 1/2 bouquet de persil plat  
 50 g de beurre  
 2 c à s d'huile  
 4 steaks de filet pur de bœuf  
 (150 g chacun)  
 2 c à s de crème épaisse  
 sel, poivre du moulin

- 1** Brossez les pleurotes et coupez-les en lanières. Ciselez le persil plat.
- 2** Faites chauffer 20 g de beurre et l'huile dans une poêle. Salez les filets purs et faites-les saisir, 2 à 3 mn de chaque côté, à feu vif. Réservez-les au chaud.
- 3** En même temps, dans une autre poêle, faites chauffer le reste du beurre et faites-y revenir les pleurotes, quelques minutes à feu vif. Ajoutez la crème fraîche épaisse, salez et poivrez.
- 4** Servez les filets purs sur les assiettes avec la poêlée de pleurotes. Parsemez de persil ciselé.

## C'EST DÉLICIEUX

Avec une purée de céleri-rave.

## Entrecôte, sauce verte

4 pers. | Préparation: 15 mn | Cuisson: 5 mn | Repos 30 mn

4 entrecôtes

La sauce verte

1 oignon

4 gousses d'ail

4 c à s bombées de persil haché

1 c à c d'origan

6 c à s d'huile d'olive

3 c à s de vinaigre de vin

1 pointe de couteau de poivre ou de piment de Cayenne si vous aimez plus relevé

1 pincée de sel

**1** Pelez l'oignon, épluchez les gousses d'ail et dégermez-les. Versez dans le bol d'un hachoir, le persil, l'ail, l'oignon, l'origan et mixez jusqu'à obtenir une espèce de pâte.

**2** Ajoutez l'huile et le vinaigre et mixez à nouveau. Posez les steaks dans un plat et couvrez-les avec la sauce verte. Couvrez d'un film plastique et réservez, 30 mn, au frigo.

**3** Faites chauffer une poêle à feu très vif. Quand elle est presque fumante, mettez-y les steaks et laissez cuire, environ 2 à 3 mn, de chaque côté: ajustez le temps de cuisson en fonction de l'épaisseur de la viande et de vos goûts.

**4** Retirez les entrecôtes de la poêle pour stopper la cuisson, laissez reposer 3 mn sur une assiette puis servez.

### ET DANS LES VERRES

Une bière de la brasserie La Caracole,

Côte Marie-Thérèse 86, 5500 Falmignoul (Dinant). 082 74 40 80.  
www.brasserie-caracole.be



*Ann et Michael Dahlen, la ferme bio Dahlen*

Si vous ne connaissez pas la vache Galloway, c'est ici, à quelques encablures de Welkenraedt, que vous la découvrirez. C'est par hasard que Michael croise le regard de cette belle vache de race écossaise, sans corne, noire et costaute. Aujourd'hui, le couple en élève une trentaine sur leurs 30 hectares. Les vaches sont un peu sauvages car Ann et Michael ont choisi de les laisser dehors toute l'année, vivre en toute liberté sur leurs prairies Natura 2000, avec une étable à disposition évidemment, mais dans laquelle elles vont rarement. Cela donne une viande qui pousse lentement, dont les fibres sont assez serrées. Une viande riche, assez foncée, ferme mais tendre, que le couple commercialise exclusivement en vente directe, une fois par an, en colis congelés ou en morceaux au choix, également congelés.

**La Ferme Bio Dahlen,**  
Rotttdriescherstrasse 49, 4710 Herbesthal.  
0479 74 38 87.  
annmich.dahlen@belgacom.net



## Wok de bœuf à l'asiatique

■ 4 pers. ■ Préparation: 20 mn ■ Cuisson: 10 mn ■ Repos 4 h

500 g de filet de bœuf  
en un seul morceau

1/2 brocoli

200 g de mange-tout

100 g de baby maïs

3 c à s d'huile d'olive

### La marinade

1 petit bouquet de persil

2 gousses d'ail

2 c à s de sauce soja

2 c à s de sauce d'huîtres

2 c à s d'huile d'olive

1 c à c de sucre

**1** Préparez la marinade: hachez finement le persil et l'ail. Mélangez la sauce soja, la sauce d'huîtres, l'huile, le sucre et ajoutez l'ail et le persil. Mélangez et versez cette marinade dans un plat creux.

**2** Découpez le bœuf (dans le sens des fibres) en fines lamelles de 3 à 4 cm de longueur. Mélangez-les à la marinade et ajoutez 4 c à s d'eau. Couvrez et réservez, 4 h, au frigo, en mélangeant la viande de temps en temps.

**3** Lavez et coupez le brocoli en rosettes. Lavez les mange-tout et les baby maïs et faites-les blanchir à l'eau bouillante salée. Egouttez.

**4** Egouttez la viande et réservez la marinade. Dans un wok ou à la poêle, faites chauffer 1 c à s d'huile, à feu vif puis jetez-y les lamelles de bœuf et faites cuire, 1 à 2 mn, en remuant. Retirez la viande et réservez.

**5** A la place, faites chauffer l'huile restante et faites-y dorer les légumes, 1 mn, à feu vif, sans cesser de remuer. Reversez la viande dans le wok, ajoutez la marinade mélangez, couvrez et faites cuire, 1 mn. Servez aussitôt.

### C'EST BON AVEC

Le quinoa de «Graines de curieux» de Gembloux.



### Thierry Jacquet, Ferme de Malapaire

Thierry est né ici, à Macquenoise. Son papa faisait déjà du commerce de bovin. Avant d'élever de la charolaise, Thierry, qui travaille seul, a essayé d'autres races. Mais celle qu'il a finalement choisie lui convient parfaitement. C'est une race très maternelle, qui a beaucoup de lait pour son veau et qui transforme les fourrages grossiers de son alimentation en une viande persillée, encore meilleure quand elle est maturée minimum trois semaines avant d'être vendue... bref, une viande de qualité. Et la qualité, c'est vraiment le crédo de Thierry, qui est attentif à chaque étape de la vie de ses bêtes. La viande de Thierry est commercialisée par Coprobio (infos pp. 64-65) et dans de nombreuses boucheries et magasins bio.

**Ferme de Malapaire, rue Forge Gérard 1, 6593 Macquenoise.**  
[www.lafermedemalapaire.be](http://www.lafermedemalapaire.be) et  
[www.coprosain.be](http://www.coprosain.be)



## Entrecôte aux anchois

4 pers. | Préparation: 10 mn | Cuisson: 5 mn | Repos 1 h

4 filets d'anchois à l'huile d'olive  
 1 c à s de poudre d'amandes  
 2 pincées de piment d'Espelette  
 2 entrecôtes bien épaisses  
 2 c à s d'huile d'olive  
 fleur de sel, poivre du moulin

**1** Hachez finement les anchois, mélangez-les dans un bol avec la poudre d'amandes et le piment d'Espelette.  
**2** Faites des petites incisions profondes (sans complètement transpercer la viande) dans les entrecôtes: trois pour y glisser la purée d'anchois. Laissez reposer la viande, 1 h, à température ambiante.  
**3** Faites griller les entrecôtes, 2 à 3 mn sur chaque face, en commençant par le côté de la viande qui n'est pas incisé. Assaisonnez la viande à mi-cuisson.

### C'EST DÉLICIEUX

Avec des pommes de terre grenaille sautées avec des tomates cerises.



### Dominique Malmédy

Dominique se destinait à une carrière de dessinateur industriel... mais la vie et la passion pour les vaches et la terre en ont décidé autrement. Sa maman avait une ferme et élevait 6 vaches. Au décès de son papa, il décide d'arrêter ses études pendant un an pour s'occuper des bêtes... 40 ans plus tard, il s'en occupe encore. En bio depuis 1998, Dominique en est un fervent défenseur. Et avec son troupeau de 140 blondes d'Aquitaine sur 90 hectares, il développe principalement une activité laitière et vend son lait à la laiterie des Ardennes. Seules quelques bêtes sont abattues et sont vendues à la coopérative GVBOb. Depuis quinze ans, les plus belles, celles qui lui semblent être les meilleures bêtes partent chez Stephan Marchand, le boucher de la Bouch'Bio à Namur.

**Chemin de Sartè 42, 4163 Tavier.**  
[www.labouchbio.com](http://www.labouchbio.com)



## Christophe Hugo

Depuis 1990, Christophe est producteur de viande pour Coprosain. D'abord du Blanc Bleu conventionnel et surtout des veaux. Et depuis 4 ans, grâce à sa reconversion en bio, il fournit à la filière bio de la coopérative (Coprobio) sa viande de bœuf Limousine et Blanc Bleu, en sachant qu'à terme, la production sera exclusivement limousine. Cette vache typée est facile d'élevage et donne une viande persillée, tendre et qui a du goût, «pour répondre à la demande des consommateurs» précise Christophe. Evidemment, Christophe continue à élever des veaux, également disponibles via la coopérative Coprobio (infos pp. 64-65).

**Avenue Louis Issac 9,  
7850 Enghien.  
[www.coprosain.be](http://www.coprosain.be)**



## Steaks panés aux noisettes

■ 4 pers. ■ Préparation: 20 mn ■ Cuisson: 10 mn

8 fines tranches de bœuf

2 œufs

4 c à s d'huile d'olive

**La panure**

200 g de chapelure

2 c à s de noisettes  
grillées à sec

1 gousse d'ail

4 c à s de persil, basilic,  
coriandre ciselés

2 tomates séchées

50 g de fromage à pâte dure  
au goût relevé.

sel, poivre du moulin

- 1** Préparez la panure: mixez la chapelure, les noisettes, les herbes, l'ail, les tomates séchées et le fromage. Salez et poivrez.
- 2** Battez les œufs dans une grande assiette, versez la panure dans une autre assiette. Trempez les tranches de bœuf d'abord dans l'œuf battu puis dans la panure, sur les deux faces.
- 3** Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et faites-y dorer les steaks panés, 4 à 5 mn, par face.

### C'EST DÉLICIEUX

*Avec des pâtes fraîches à la sauce tomate.*

## Poire de bœuf, sauce aux herbes

4 à 6 pers. | Préparation: X mn | Cuisson: X mn | Repos 30mn

1,5 kg de filet de bœuf  
(poire)

3 brins de romarin

2 à 3 feuilles de sauge

1 branche de thym frais

6 brins de persil plat

2 gousses d'ail

25 cl d'huile d'olive

- 1** Sortez la viande du frigo, 30 mn avant de la mettre au four. Préchauffez le four à 190 °C, pendant 10 mn.
- 2** Pendant ce temps, lavez, séchez et ciselez finement les herbes. Epluchez et hachez l'ail finement.
- 3** Dans un bol, mélangez l'ail, le romarin, le thym, le persil et la sauge, versez l'huile d'olive, salez et poivrez. Réservez la marinade à température ambiante.
- 4** Salez et poivrez le rôti de bœuf sur toutes les faces, placez-le dans un plat allant au four, sans matière grasse, et enfournez-le, 35 à 40 mn.
- 5** A la sortie du four, versez la marinade sur le rôti, couvrez et laissez reposer 10 mn avant de servir.

### C'EST DÉLICIEUX

Avec des pommes de terre grenaille sautées avec des tomates cerises.



*Patrick et  
Vanessa Feller,  
Ferme des frênes*

Quel exemple que ce couple qui travaille ensemble. Lui est sur la ferme familiale depuis 1996. Elle le rejoint en 2003, à la fin de ses études d'infirmière. Ensemble, ils développent leur activité d'éleveurs de bœuf angus, de cochons Sattelschwein et de moutons Entre-Sambre-et-Meuse, des races rustiques qui correspondent complètement à leur passion et à leur façon de travailler. Nourries avec une alimentation produite sur la ferme, les bêtes sont choyées. «Nous respectons l'animal de sa naissance à sa mort, aussi bien pendant l'élevage qu'à la découpe et dans les préparations. On doit sentir la qualité naturelle du produit» précisent-ils presque en chœur. La viande est donc disponible à la boucherie à la ferme, toutes les semaines.

**Ferme des frênes, Cens 12a,  
6970 Tenneville. 0479 34 21 05.  
[www.biofarm.be](http://www.biofarm.be)**



## John Boreux, ferme Boreux

Voilà deux ans que John a repris l'exploitation familiale. Il est aujourd'hui à la tête de 200 bovins de race Limousine, en bio évidemment. Du haut de ses 22 ans, il élève ses vaches avec passion, leur apportant une alimentation équilibrée, à base de céréales toutes produites sur la ferme. A en croire John, cette «race à viande» est facile à élever, se nourrit de fourrages grossiers et d'herbe des pâtures, dès le début du printemps. Autant de soins qui donnent une viande bien rouge, bien persillée, très recherchée des carnivores.

Viande de bœuf disponible sur place, en colis de 8 ou 12 kg, à réserver un mois à l'avance. Livraison également à Bruxelles, à La Ruche qui dit Oui de Forest. Et chez son oncle, Michel Boreux, chef du restaurant L'auberge de la ferme à Rochehaut. Colis d'agneau également en vente à la ferme.

**Ferme Boreux, rue du Routi 4,  
6830 Rochehaut-sur-Semois.  
0475 93 89 98. john-boreux@hotmail.be**



## Bœuf en croûte feuilletée

4 à 6 pers. | Préparation: 30 mn | Cuisson: 30 mn

800 g de rôti de bœuf  
300 g de pleurotes  
30 g de beurre  
1/2 citron  
1/2 bouquet de persil  
2 jaunes d'œuf  
1 c à s de crème fraîche  
1 rouleau de pâte feuilletée  
4 c à s de lait  
1 c à s de farine  
4 c à s d'huile  
sel, poivre du moulin

- 1** Dans une cocotte, faites dorer le rôti à l'huile chaude sur toutes les faces. Laissez-le complètement égoutter et refroidir sur une grille. Salez et poivrez-le.
- 2** Nettoyez les champignons. Rincez-les rapidement et émincez-les. Placez-les dans une poêle. Salez et poivrez-les. Ajoutez le beurre, le jus du 1/2 citron et le persil ciselé.
- 3** Faites-les cuire à feu vif jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide. Hachez-les grossièrement. Incorporez un jaune d'œuf et la crème. Préchauffez le four à 240 °C.
- 4** Déroulez la pâte sur la plan de travail. Etalez au centre 1/3 des champignons. Installez le rôti dessus. Tartinez-le du reste des champignons.
- 5** A l'aide d'un pinceau, badigeonnez de lait la pâte autour du rôti. Repliez-la afin de l'enfermer totalement et appuyez du bout des doigts pour souder les pliures.
- 6** Saupoudrez une plaque à pâtisserie de farine. Posez le feuilleté dessus, pliures par en-dessous. Découpez des motifs dans les chutes de pâte et collez-les au jaune d'œuf, dilué avec le reste du lait. Dorez la surface, enfournez et faites cuire, 10 mn. Ramenez le thermostat 190 °C, laissez cuire et dorer 25 mn.

## Tomates farcies au riz et au bœuf haché

■ 4 à 6 pers. ■ Préparation: 15 mn ■ Cuisson: 30 mn

200 g d riz blanc  
2 oignons rouges  
6 grosses tomates à farcir  
type «Corne de bœuf»  
1 c à s d'huile d'olive  
200 g de haché de bœuf  
1 cube de bouillon  
1 boîte de concentré  
de tomates  
1 c à s d'herbes de Provence  
2 c à s de ciboulette ciselée  
sel, poivre du moulin

**1** Préchauffez le four à 180 °C. Faites cuire le riz à l'eau bouillante salée, en suivant les indications de l'emballage et laissez-le refroidir.

**2** Pelez et émincez finement les oignons rouges. Retirez un chapeau à 4 tomates et réservez-les. Evidez les tomates avec une cuiller, sans abîmer la peau. Pelez les 2 autres tomates, enlevez les pépins et coupez la chair des tomates en petits dés.

**3** Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y revenir la viande hachée, en l'émiettant avec une fourchette. Ajoutez les oignons rouges, le cube de bouillon, le concentré de tomates, les herbes de Provence et les dés de tomates. Laissez cuire, 5 mn. Rectifiez l'assaisonnement.

**4** Mélangez la préparation avec le riz et la ciboulette. Farcissez-en les tomates et couvrez avec les chapeaux. Faites cuire, 10 mn, à four chaud.

### C'EST DÉLICIEUX

Avec une salade bien vinaigrée.



### Yves Perreux

Vous êtes ici au cœur des Ardennes, dans une exploitation agricole qui se transmet de générations en générations, «au moins sept» selon Yves. C'est dire si l'attachement à la terre, aux origines et à l'Ardenne est fortement ancré. Ce qui caractérise la viande produite par Yves, ce sont son goût, son persillage et sa tendreté, tous trois liés à une alimentation très appétissante et très énergétique, riche en oméga 3. Les bêtes de races (Limousine et Salers) sont d'abord élevées exclusivement à l'herbe et sont finies, les dernières semaines, avec un mélange à base de lin, de pulpe de betteraves et de céréales. Vous trouverez la viande de Yves dans les points de vente livrés par la coopérative GVBOP (infos pp. 64-65).  
**Rue des Houpettes 31,  
6880 Rossart.**



## Thibaut Hannoteau

Lui, c'est le beau-fils de Marie-France Buchet (page 31), de la ferme de Belle Vue. Ce qui explique que les deux exploitations travaillent main dans la main, en parfaite synergie. Le but: que les clients de la ferme soient toujours livrés avec des viandes de qualité irréprochable, en bovins Blanc Bleu mixte, Blonde d'Aquitaine et Limousine. Thibaut élève également quelques brebis, commercialisées via la coopérative Coprobio (infos pp. 64-65) et cultive des pommes de terre Agria, pour la vente directe à la ferme. Toujours bon à savoir.

**Route de Mons 70, 6470 Sautin.**  
[thibault.hannoteau@hotmail.com](mailto:thibault.hannoteau@hotmail.com)  
 0497 62 84 39.

[www.coprosain.be](http://www.coprosain.be) et  
[www.labouchbio.com](http://www.labouchbio.com)



## Brochettes de bœuf au cumin

■ 4 pers. ■ Préparation: 10 mn ■ Cuisson: 5 mn ■ Repos 1 h

600 g de bavette de bœuf  
 1 c à c de cumin en poudre  
 1/2 c à c de piment en poudre  
 1 gousse d'ail  
 2 c à s d'huile d'olive  
 8 pleurottes  
 sel, poivre du moulin

- 1** Coupez la viande en gros dés, versez-la dans un saladier et mélangez-la avec le cumin, le piment, le sel, le poivre, l'ail pressé et l'huile d'olive.
- 2** Couvrez et réservez, 1 h, au frigo.
- 3** Nettoyez les champignons et coupez-les en tranches. Enfilez la viande sur les piques à brochettes en alternant avec les champignons.
- 4** Faites chauffer le grill du four, posez les brochettes sur un plat et faites-les cuire, 2 mn par face. Servez.

## Filet de bœuf au jambon cru, sauce à la bière

■ 4 pers. ■ Préparation: x mn ■ Cuisson: x mn

4 tournedos de bœuf  
4 tranches de jambon cru  
2 c à s de confit d'oignons  
1 c à s d'huile d'olive  
**La sauce à la bière**  
2 gousses d'ail écrasées  
1 c à s de concentré de tomates  
85 g de confit d'oignons  
1 brin de romarin  
33 cl de bière brune  
25 cl de bouillon de bœuf  
sel, poivre du moulin

### ET DANS LES VERRES

#### Une bière de la brasserie LA CARACOLE,

Côte Marie-Thérèse 86,  
5500 Falmignoul,  
082 74 40 80  
brasserie.caracole@skynet.be,  
www.brasserie-caracole.be

- 1 Préparez la sauce à la bière: faites chauffer l'ail, le concentré de tomates et le confit d'oignons dans une casserole à feu moyen. Mélangez soigneusement, 1 mn. Ajoutez le romarin, la bière, le bouillon et rectifiez l'assaisonnement. Faites cuire, 25 à 30 mn, pour que la sauce réduise de moitié. Filtrez et réservez au chaud.
- 2 Préchauffez le four à 200 °C. Sur le plan de travail, posez une tranche de jambon cru, recouvrez-la en partie avec la 2<sup>e</sup> tranche et étalez le confit d'oignons au centre. Procédez de la même manière avec les 2 tranches de jambon restantes.
- 3 Enveloppez les steaks dans les tranches de jambon et ficelez-les. Salez, poivrez et badigeonnez-les d'huile d'olive.
- 4 Faites chauffer une poêle allant au four, à feu moyen et faites saisir les steaks, 2 mn, par face. Enfournez la poêle et poursuivez la cuisson, 5 mn, pour une viande cuite à point.
- 5 Sortez la viande du four, emballez-la dans du papier alu et réservez, 5 mn avant de servir, avec la sauce à la bière.



### Marie-France Buchet, ferme de Belle Vue

Voilà une belle histoire... Marie-France élève des bovins avec son frère Pascal, dans la ferme qui appartient à la famille depuis le 18<sup>e</sup> siècle. Les 300 bovins Blanc Bleu mixte, Blonde d'Aquitaine et Limousine vivent ici en toute tranquillité sur les 140 hectares de l'exploitation. Elles y sont évidemment nourries d'herbe des prairies en saison mais également d'une alimentation équilibrée en protéines et en énergie (céréales, fourrages grossiers...), entièrement produite sur place, en autonomie totale. La viande des Buchet est disponible via la coopérative Coprobio (le bio de Coprosain), dans certaines boucheries et points de vente spécialisés (infos pp. 64-65). Et la ferme a le projet de développer des colis de viande de bœuf, directement pour les particuliers. Egalement chambres d'hôtes et gîtes à la ferme.

**Ferme de Belle Vue, rue Belle Vue 3,  
6470 Grandrieu. [www.coprosain.be](http://www.coprosain.be) et  
[www.labouchbio.com](http://www.labouchbio.com)**





Michel et Henri  
Paque, ferme  
à l'arbre de Liège



La ferme à l'arbre de Liège est une institution, incarnation du circuit court comme on l'aime. Ferme familiale depuis le 19<sup>e</sup> siècle, c'est Henri, le père, qui a lancé l'affaire en bio. C'était en 1978. Visionnaire? Avant-gardiste? Aujourd'hui, en tout cas, toute la famille vit au rythme de la ferme bio. Papa Henri règne sur la production agricole, la culture et l'élevage de blondes d'Aquitaine. Le fils Michel, accompagné de sa maman est le chef d'orchestre du magasin et de la boucherie, ainsi que de cette bande de passionnés. Pour clôturer cette fine équipe, Véronique, la femme de Michel, aux commandes du restaurant. A la ferme à l'arbre de Liège, vous ferez vos courses de la semaine, 100 % bio, en passant de l'épicerie au rayon fruits et légumes, fromages, vins ou cosmétiques sans oublier évidemment la boucherie où est préparée et vendue la viande de papa et de quelques producteurs bio voisins.

**Ferme à l'arbre de Liège, rue de Liège 39,  
4450 Lantin. 04 263 58 01.  
[www.ferme-paque.be](http://www.ferme-paque.be)**



## Parmentier de queue de bœuf au chou vert

4 pers. | Préparation: 30 mn | Cuisson: 4 h

1,5 kg de queues de bœuf  
1 poireau  
1 branche de céleri  
1 carotte  
4 oignons  
2 clous de girofle  
1 bouquet garni  
1 c à s d'huile  
2 c à s de beurre  
2 gousses d'ail  
1/2 bouquet de persil plat  
100 g de chapelure  
**La purée**  
750 g de pommes de terre  
1 chou vert  
75 g de beurre  
10 cl de crème fraîche

- 1 Mettez la viande dans une grande casserole, couvrez d'eau froide, portez à ébullition et écumez. Pendant ce temps, lavez le poireau et le céleri, pelez la carotte et 1 oignon, piquez-les de clous de girofle. Mettez-les dans la casserole avec le bouquet garni, salez et poivrez, couvrez et laissez cuire, 3 h, à feu doux.
- 2 Préparez la purée: pelez les pommes de terre, lavez-les et faites-les cuire, 20 mn, à l'eau bouillante salée. Emincez le chou, lavez-le et faites-le cuire, 20 mn, dans 25 g de beurre, salez, poivrez. Egouttez les pommes de terre, écrasez-les avec 50 g de beurre et la crème fraîche. Ajoutez le chou, mélangez et rectifiez l'assaisonnement.
- 3 Quand la viande est cuite, préchauffez le four à 200 °C. Pelez et hachez le reste des oignons et faites-les revenir avec l'huile et le beurre, dans une grande sauteuse. Pelez et hachez l'ail, lavez et ciselez le persil.
- 4 Désossez la queue de bœuf et dégraissez la viande, filtrez et réservez le bouillon de cuisson. Hachez grossièrement la viande, mettez-la dans la sauteuse avec les oignons, ajoutez l'ail et le persil, salez, poivrez et faites cuire, 15 mn, à feu vif, en remuant souvent.
- 5 Beurrez un plat à four, répartissez-y la viande, mouillez avec une louche de bouillon, couvrez de purée au chou, saupoudrez de chapelure. Faites cuire, 30 mn, à four chaud et servez aussitôt.

## Chaussons farcis au bœuf

4 pers. | Préparation: 15 mn | Cuisson: 30 mn

2 gousses d'ail  
 1 échalote  
 1 c à s de persil plat ciselé  
 1 c à s de ciboulette ciselée  
 1 pincée de piment  
 en poudre  
 1 c à s d'huile d'olive  
 250 g de bœuf haché  
 2 rouleaux de pâte feuilletée  
 1 jaune d'œuf  
 sel, poivre du moulin

**1** Pelez et hachez finement l'ail, l'échalote, les herbes et le piment. Versez la préparation dans une poêle avec l'huile d'olive et faites-la dorer, quelques minutes, en remuant avec une spatule en bois.

**2** Ajoutez le bœuf haché et mélangez. Salez et poivrez. Faites cuire, 5 mn, à feu vif et laissez refroidir. Préchauffez le four à 180 °C.

**3** Etalez les pâtes feuilletées sur le plan de travail et découpez-y des cercles d'environ 6 cm de Ø. Farcissez-les de préparation, pliez et refermez en soudant les bords.

**4** Badigeonnez les chaussons d'œuf battu, au pinceau. Posez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson et faites cuire, 20 mn, à four chaud.



### Sébastien Chisogne

Sébastien est fils d'éleveurs. Ses parents avaient un élevage de Blanc Bleu belges. En 1997, il se reconvertit en bio, reprend la ferme et passe à la race Limousine, une «race à viande» facile à élever. Aujourd'hui, il est à la tête de 350 bêtes environ, sur 140 hectares, avec près de 120 vèlages par an. La viande de Sébastien, commercialisée par la coopérative LBA (infos pp. 64-65), est de très belle qualité, persillée à point et avec beaucoup de goût. Sébastien élève également des brebis Ile-de-France, pour faire des agneaux de bergerie qui sont disponibles chaque année pour Pâques. En projet aussi, un poulailler bio et un magasin de vente à la ferme, qui sera géré par son épouse, Sandrine. Affaire à suivre.

**Rue au camp 3, 6800 Seviscourt.**

### ET DANS LES VERRES

**L'Organicus, une bière bio de la brasserie Les 3 Fourquets,**  
 Courtil 50, 6671 Bovigny. 0497 46 03 21.  
[www.lupulus.be](http://www.lupulus.be)



## Maxime Mélon, ferme de la Jussière

Dans un des plus beaux villages de Wallonie, Maxime élève des vaches Aubrac, une race pour laquelle il a eu un vrai coup de cœur, «parce qu'elle est belle et a de beaux yeux». Cette race facile d'élevage s'adapte particulièrement à la région, riche en pâturages. Elle est donc nourrie de fourrages produits sur l'exploitation et les derniers mois, elle s'alimente exclusivement d'herbe. La viande est alors très goûteuse, bien persillée (avec du gras intramusculaire) et qui se laisse maturer avec plaisir (elle est d'ailleurs vendue 15 jours après l'abattage). Elle est disponible à la ferme, en vente directe sur réservation (1 fois/mois en moyenne), sous vide et au choix des clients.

**Ferme de la Jussière, rue de la Jussière 9, 5670 Vierves-sur-Viroin. 060 39 95 55.**  
[www.fermedelajussiere.blogspot.com](http://www.fermedelajussiere.blogspot.com)



## Côte de bœuf au four, chicons braisés

■ 4 pers. ■ Préparation: 10 mn ■ Cuisson: 20 mn ■ Repos 10 mn

8 chicons de pleine terre  
50 g de beurre demi-sel  
noix muscade  
1 côte de bœuf de 800 g  
huile d'olive  
fleur de sel, poivre du moulin

- 1 Coupez l'extrémité des chicons, rincez-les. Faites fondre le beurre dans une poêle et faites-y braiser les chicons, 15 à 20 mn, en les terminant à feu vif. Salez et assaisonnez de noix muscade.
- 2 Préchauffez le four à 240 °C. Badigeonnez la viande d'huile des deux côtés, posez-les dans un plat et faites-la saisir au four, 5 à 6 mn.
- 3 Baissez la température à 210 °C et prolongez la cuisson, 10 à 15 mn, selon vos goûts.
- 4 Retirez la viande du four, couvrez-la de papier cuisson et laissez-la reposer, 10 mn. Parsemez de fleur de sel et poivrez. Servez avec les chicons braisés.

### ET DANS LES VERRES

**BR Blonde, la seule bière bio de la brasserie Demanez,**  
Magerotte 7, 6680 Sainte-Ode, 061 21 95 74.  
[www.demanez.be](http://www.demanez.be)

## Carbonnades de bœuf à la moutarde de Namur

4 pers. | Préparation: 20 mn | Cuisson: 2 h

650 g de carbonnades  
de bœuf

1 gros oignon

10 g de beurre

1 c à s de vinaigre de vin  
blanc

33 cl de bière brune

4 tranches de pain d'épices

3 c à s de moutarde  
de Namur (moutarde de  
Bioster)

1 bouquet garni

fleur de sel, poivre du moulin

**1** Coupez la viande en gros cubes.  
Pelez et émincez l'oignon.

**2** Faites fondre le beurre dans une  
cocotte et faites-y dorer la viande, 5 mn,  
à feu vif, sur toutes les faces, jusqu'à ce  
qu'elle soit bien saisie. Retirez-la de la  
cocotte, réservez et à la place, faites  
revenir les oignons, 5 mn, à feu moyen.

**3** Remettez la viande dans la cocotte,  
ajoutez le vinaigre et la bière. Ajoutez  
le bouquet garni et les tranches de pain  
d'épices tartinées de moutarde.

**4** Couvrez et laissez mijoter, 2 h, à feu  
doux. Rectifiez l'assaisonnement  
si nécessaire.

### C'EST DÉLICIEUX

*Avec des frites, évidemment.*

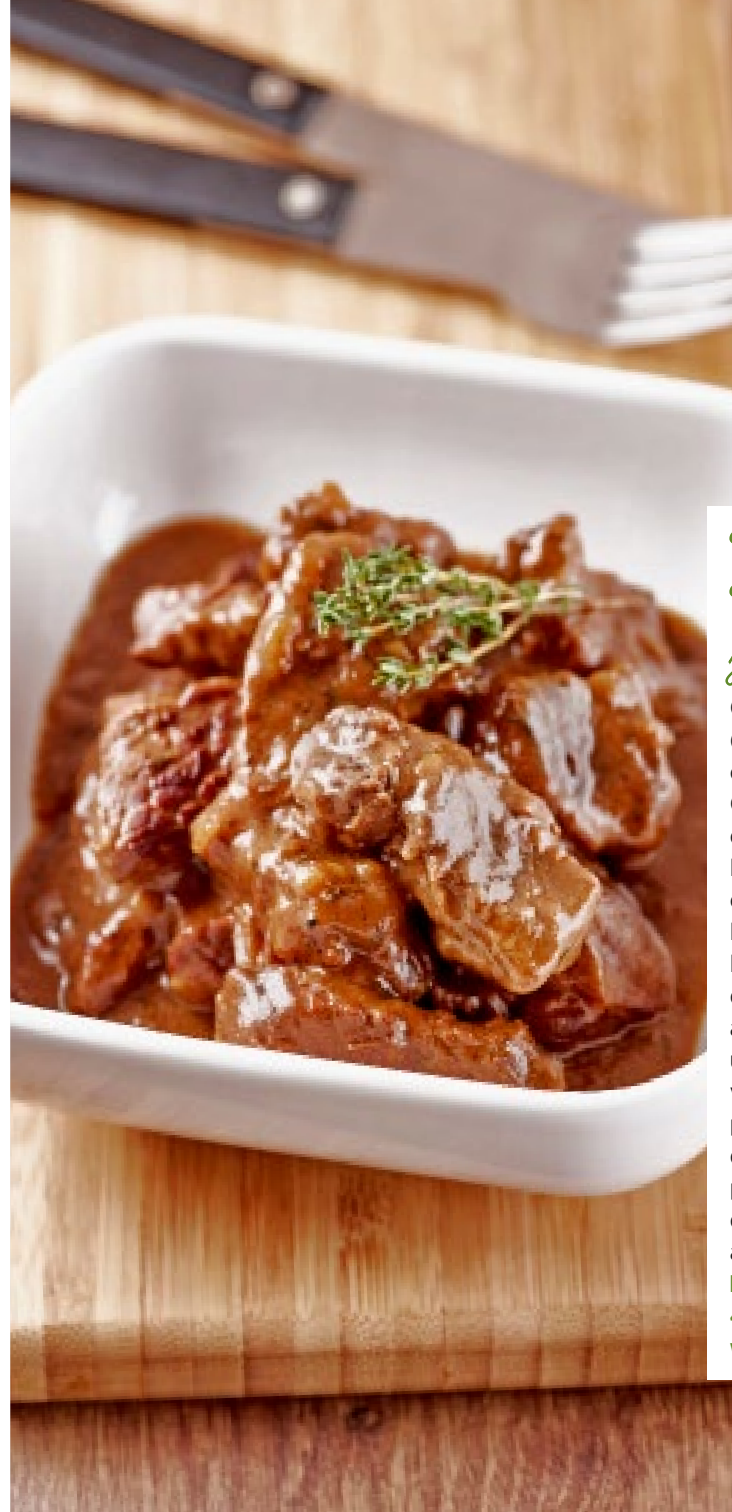
### ET DANS LES VERRES

**Une bière de la brasserie des  
Légendes,**

rue du Castel 19, 7801

Irchonwelz. 068 28 79 36.

[www.brasseriesdeslegendes.be](http://www.brasseriesdeslegendes.be)



### Jean-Louis et Joël Bastin, ferme Bio Bastin

Connue surtout pour ses volailles (5 000 poulets de chair sont vendus chaque année, pour la coopérative Coq des Prés, ainsi que 2 500 pintades, en période de fêtes de fin d'année), la ferme Bio Bastin a également un élevage de vaches Fleckvieh, une race laitière. Quand elles ne donnent plus de lait, vers l'âge de 6 à 8 ans, les vaches de réforme (c'est comme ça qu'on les appelle) partent à l'abattoir. Cela donne une viande très goûteuse, qui sera valorisée par la coopérative BEA (infos pp. 64-65), dans les points de vente qu'elle livre. La ferme, créée en 1936 par le grand-père de Joël est en bio depuis 1994 et dispose d'un magasin à la ferme pour la vente des volailles.

**Ferme Bio Bastin, La Bergerie 2,  
4970 Stavelot. 080 88 15 45.**

[www.fermebastin.be](http://www.fermebastin.be)

## Bœuf confit aux tomates

■ 4 pers. ■ Préparation: 15 mn ■ Cuisson: 2 h 45

1,2 kg de bouilli de bœuf  
4 gousses d'ail  
5 c à s d'huile d'olive  
50 cl de vin blanc  
50 cl de coulis de tomates  
2 branches de thym frais  
2 feuilles de laurier fraîches  
sel, poivre du moulin

- 1 Coupez la viande en morceaux. Pelez et hachez finement l'ail.
- 2 Dans une cocotte, à feu vif, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y colorer la viande, quelques minutes, sur toutes ses faces.
- 3 Ajoutez l'ail, laissez colorer et versez le vin blanc. Laissez réduire de moitié.
- 4 Ajoutez le coulis de tomates, le thym et le laurier, salez et poivrez. Couvrez et laissez confire, 2 h 30, à feu doux, en mélangeant de temps en temps.

### C'EST DÉLICIEUX

Avec de la polenta par exemple.

### ET DANS LES VERRES

Une bière bio de la brasserie St-Feuillien,  
rue d'Houdeng 20, 7070 Le Roeulx. 064 66 39 54.  
[www.st-feuillien.com](http://www.st-feuillien.com)



VENTE  
DIRECTE

### Jean-Yves Jamoye, ferme de Bergifa

Fils et petit-fils d'agriculteurs, Jean-Yves reprend tout naturellement la ferme, à la fin de ses études d'agronomie, en 1995. Depuis 2 ans, avec son épouse Laurence et son frère Thierry, ils font tout: élevage de Limousines, engraissement et surtout vente directe, avec une boucherie à la ferme. Ce qui fait la spécialité de la ferme, outre les colis de viande fraîche, ce sont les préparations en bocaux stérilisés, pour 3-4 personnes. Des boulettes évidemment 100 % pur bœuf, à la sauce tomate, à la liégeoise ou provençales mais aussi des carbonnades au pain d'épices et de la sauce bolognaise. Le tout est également disponible à la coopérative Point Ferme, qui livre des paniers complets aux particuliers. Egalement gîte à la ferme.

**Ferme de Bergifa, Bergifa 22,  
4990 Lierneux. 080 31 94 50 et  
0474 85 76 73.**

[www.censedebergifa.be](http://www.censedebergifa.be)

**080 31 94 50 ou 0497 72 56 47.**

## Ragoût de bœuf à la bière

4 pers. | Préparation: 15 mn | Cuisson: 3 h 15

2 branches de céleri  
2 oignons moyens  
2 carottes  
huile d'olive  
500 g de carbonnades de bœuf en dés  
1 c à s de farine  
50 cl de bière brune  
1 boîte de tomates concassées (400 g)  
3 feuilles de laurier  
sel, poivre du moulin

- 1 Préchauffez le four à 180 °C. Lavez le céleri et émincez-le grossièrement. Pelez et hachez grossièrement les oignons. Pelez les carottes et coupez-les en morceaux.
- 2 Faites chauffer 2 c à s d'huile d'olive dans une cocotte, à feu moyen et faites-y revenir les légumes avec le laurier, 10 mn.
- 3 Ajoutez la farine et la viande puis versez la bière et les tomates concassées. Mélangez, salez et poivrez. Portez à ébullition, couvrez puis faites cuire, 3 h, à four chaud. Retirez le couvercle pendant la dernière demi-heure de cuisson, rajoutez un peu si nécessaire (si la sauce paraît trop épaisse).
- 4 Éliminez le laurier et rectifiez l'assaisonnement. Servez bien chaud.

### ET DANS LES VERRES

**Une bière de la brasserie De Brunehaut,**  
rue des Panneries 17, 7623 Brunehaut. 069 34 64 11.  
[www.brunehaut.com](http://www.brunehaut.com)



Marc Remy

Ici, c'est le paradis des agneaux. En bio depuis 1998, Marc en a fait la spécialité de l'exploitation. Disons qu'il a surtout continué et développé l'élevage créé par son papa en 1952, en se consacrant à deux races, les agneaux vendéens et les texels français. Aujourd'hui, ses 300 brebis vivent sur 57 hectares, avec les 10 vaches Limousines que compte la ferme. Les bêtes sont abattues à Charleroi et vendues à la boucherie la Bouch'bio de Stéphane Marchand à Namur. Quelques bêtes sont disponibles via la coopérative Paysans-Artisans à Floreffe (élevage bio mais atelier de boucherie non certifié bio). Marc réfléchit également à un projet de vente directe de sa viande aux particuliers. Affaire à suivre.

**Rue Celestin Hastir 35,  
5150 Floreffe.  
[www.paysans-artisans.be](http://www.paysans-artisans.be)  
et [www.labouchbio.com](http://www.labouchbio.com)**



## Freddy Vanderdonck, ferme Dôrlôu

Au pays d'Ellezelles, la Ferme Dôrlôu est une étape obligée. Depuis 1977, Freddy exploite cette ferme, en bio, avec Chantal son épouse et Anaïs, sa fille qui est sur le chemin pour reprendre les rênes de la ferme. Ici, on trouve tout ce qui est produit sur place, à petite échelle: du bœuf issu des 12 vaches Limousines, du porc et de l'agneau, à la boucherie à la ferme ouverte 3 vendredis par mois (tous sauf le dernier du mois). Mais aussi des produits laitiers (yaourt, beurre, crème glacée) transformés sur place, avec le lait des vaches laitières. De la volaille également: poulet, pintade, pintadeau et œufs des 150 poules pondeuses que compte l'exploitation. Sans oublier, les pommes de terre et quelques légumes de saison, destinés eux aussi à la vente directe. La ferme dispose par ailleurs d'une cuisine pour les plats traiteurs et d'un restaurant, ouvert pour certaines occasions. Les produits de la ferme sont aussi en vente à Tournai et dans des GAC à Bruxelles et dans la région.

**Ferme Dôrlôu, Vieux Moulin 48,  
7890 Wodecq. 068 44 83 06.  
[www.fermedorlou.be](http://www.fermedorlou.be)**



# Bœuf aux oignons

■ 4 pers. ■ Préparation: 10 mn ■ Cuisson: 3 h

6 oignons

4 c à s d'huile

1,2 kg de rôti de bœuf ficelé

50 cl de bouillon de bœuf

sel, poivre du moulin

- 1 Pelez les oignons et coupez-les en 6. Faites chauffer 2 c à s d'huile dans une cocotte.
- 2 Faites-y dorer le rôti sur toutes ses faces, salez et poivrez.
- 3 Versez la moitié du bouillon et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire, 1 h 30, à feu doux et à couvert.
- 4 Ajoutez les oignons dans la cocotte, versez le reste du bouillon et poursuivez la cuisson, à couvert, 1 h 30 et à feu doux.
- 5 Servez le rôti en tranches avec les oignons et le jus de cuisson.

## Cocotte de bœuf aux petits légumes

4 pers. | Préparation: 20 mn | Cuisson: 2h

500 de fines carottes  
2 petits navets  
2 oignons  
350 g de lardons fumés  
1 kg de carbonnades de bœuf en morceaux  
1 bouquet garni  
2 gousses d'ail  
2 c à s de fond de veau  
sel, poivre du moulin

- 1 Epluchez tous les légumes, coupez-les et émincez l'oignon.
- 2 Dans une cocotte, faites revenir les lardons avec les oignons et retirez-les de la cocotte. Réservez-les.
- 3 A la place, faites revenir le bœuf dans la graisse de cuisson des lardons, sur toutes ses faces, salez (peu) et poivrez. Couvrez d'eau à hauteur et laissez mijoter avec le bouquet garni et l'ail, 1 h 30, à couvert et à feu moyen.
- 4 Ajoutez les carottes, les navets coupés en 2 et les lardons aux oignons et prolongez la cuisson, 30 mn, à couvert. Ajoutez le fond de veau et laissez épaissir la sauce.
- 5 Retirez le bouquet garni et servez.



*Raven Harry,  
élevage du Mont  
des Brumes*

Harry a ses bêtes dans le sang... Depuis qu'il sait marcher, il court derrière les vaches. Déjà gamin, il aidait son grand-père à la ferme. Quand celui-ci a pris sa pension, Harry a continué chez un voisin. Et c'est pour le remercier de son travail qu'il a reçu son premier veau. Qu'il a élevé avec amour. Puis, il a acheté une femelle... et petit à petit son troupeau a grandi... Aujourd'hui, électromécanicien à temps plein et éleveur (à temps plein aussi), Harry mène un troupeau de 60 Limousines sur ses 30 hectares à Stoumont. Quand on vous dit que l'amour est dans le pré... Sa viande est commercialisée via la coopérative LBA (infos pp.64.65). Vous la trouverez aussi en colis (non certifié en l'absence de boucher bio dans la région), 6 fois/an, directement à la ferme.

**Elevage du Mont des Brumes,  
Hameau de Neuville 32,  
4970 Stavelot. 0498 40 35 33.  
harry.raven@hotmail.com**






VENTE  
DIRECTE

## José, Pierre Annet et Alain Burhain, le Pré Bio

C'est l'histoire de deux exploitations qui décident de s'associer pour promouvoir le circuit court et la vente directe de leur viande de bœuf bio, en colis (non certifiés bio mais la demande est en cours). Tous les deux éleveurs de vaches Limousines, tous les deux en bio depuis la fin des années 90, il suffisait de conclure l'affaire. Vous aurez donc le choix entre quatre types de colis: bœuf classique, bœuf rapide, porc et agneau. Les produits des fermes Annet et Burhain sont aussi disponibles via la coopérative LBA (infos pp. 64-65).

**Le Pré Bio, Ferme du Vivrou  
et Ferme Burhain, La Roche-  
en-Ardenne. 0474 30 20 71 ou  
0496 24 24 54. [www.leprebio.be](http://www.leprebio.be)**



## Bœuf aux poireaux

4 pers. | Préparation: 15 mn | Cuisson: 2 h 15

1 kg de carbonnades  
de bœuf

1 kg de blancs de poireaux

50 cl de bière blonde

100 g de beurre

huile

sel, poivre du moulin

**1** Dans une cocotte, faites chauffer 1 c à s d'huile et faites-y dorer la viande, sur toutes ses faces.

**2** Lavez les blancs de poireaux, coupez-les en rondelles. Ajoutez-les dans la cocotte, salez et poivrez.

**3** Mouillez avec la bière, à mi-hauteur puis arrosez de beurre fondu. Portez à ébullition, couvrez et faites cuire, 2 h, à feu doux.

### C'EST DÉLICIEUX

Avec des pommes de terre nature.

## Pommes de terre farcies façon chili con carne

■ 4 pers. ■ Préparation: 15 mn ■ Cuisson: 2h

2 oignons  
 2 gousses d'ail  
 2 c à s d'huile  
 800 g de bœuf haché  
 1 boîte de tomates concassées (400 g)  
 1 c à s de concentré de tomates  
 30 cl de bouillon de bœuf  
 1 c à c de chili  
 1 c à s de cumin en poudre  
 1 c à s d'origan  
 3 c à s de sauce soja  
 8 grosses pommes de terre  
 1 boîtes de haricots blancs (400 g)  
 fromage râpé

- 1 Préparez le chili con carne: pelez et émincez les oignons et l'ail. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites-y fondre l'oignon et l'ail, 10 mn, à feu doux en remuant.
- 2 Ajoutez la viande et faites-la cuire, 5 mn, à feu vif. Ajoutez les tomates concassées, le concentré de tomates, le bouillon et les épices. Ajoutez 3 c à s de sauce soja, mélangez, couvrez et laissez mijoter, 1 h, à feu doux.
- 3 Ajoutez les haricots blancs égouttés et rincez et poursuivez la cuisson, à feu doux et à couvert, 20 mn.
- 4 Pendant ce temps, lavez les pommes de terre et faites-les cuire, 25 mn, à la vapeur. Coupez-les en 4.
- 5 Dressez les pommes de terre sur les assiettes, déposez-y du chili et parsemez de fromage râpé. Servez aussitôt.



### Damien Jacquemart, ferme de la Sarthe

Dans sa petite ferme de 29 hectares et avec sa vingtaine de vaches Pie Rouge mixte, Damien favorise la production laitière. Il faut dire que son épouse transforme le lait en fromages (dont les délicieux Gonoy, une pâte cuite style gruyère et le Roûve, une croûte lavée style Maroilles), vendus dans le magasin à la ferme, via des coopératives et sur certains marchés à Bruxelles et en Wallonie. Parce qu'il aime ses bêtes, chaque année, Damien garde quelques veaux mâles qu'il fait castrer pour qu'il puisse les laisser pâturer. Les bœufs, mais aussi les vaches de réforme sont fournis à la filière GVBOB (infos pp. 64-65). Egalement disponibles à la ferme: des colis de viande de porc, élevés sur place et nourris avec les «déchets» de la laiterie (dont le sérum), très appréciés des cochons.

**Ferme de la Sarthe, rue de la Sarthe 3, 5640 Saint-Gérard. 071 77 08 12.**

[www.fermedelasarthe.canalblog.com](http://www.fermedelasarthe.canalblog.com)



**VENTE  
DIRECTE**

## Claude et Kathia Marion

Claude est né ici et a repris la ferme de ses parents en 1988. Dix ans plus tard, il passe au bio, absolument convaincu par la nécessité d'une agriculture durable et moins dépendante des produits entrants.

Aujourd'hui, il élève 100 vaches Blondes d'Aquitaine sur 37 hectares, en autonomie alimentaire, en plus de son travail d'indépendant dans le bâtiment. Quant à Kathia, son épouse, employée dans une banque, elle a entamé une formation de boucherie. En effet, ils ont le projet d'ouvrir d'ici peu un point de vente à la ferme, pour vendre leur viande en bio, à la place des colis actuellement en place (élevage certifié bio mais atelier de boucherie non certifié bio actuellement). Ils vendent aussi leurs bêtes à la coopérative BEA (infos pp. 64-65).

**Rue du Repos 31,  
5580 Rochefort. 0476 86 17 88.  
claude.marion@skynet.be**



# Tajine de bœuf aux pruneaux

■ 4 pers. ■ Préparation: 15 mn ■ Cuisson: 2 h 15

2 gros oignons rouges émincés  
2 c à s d'huile d'olive  
1 c à c de poivre noir concassé  
1 pincée de filaments de safran (wallon)  
1 c à s de cannelle moulue  
1/4 c à c de gingembre en poudre  
1 kg de carbonnades de bœuf en gros dés  
50 g de beurre en dés  
450 g de tomates concassées en conserve  
2 c à s de sucre  
100 g d'amandes effilées grillées  
150 g de pruneaux dénoyautés  
1 c à c de zeste de citron râpé

- 1** Dans un saladier, mélangez les oignons, l'huile et les épices. Ajoutez la viande et retournez-les plusieurs fois, pour bien les enrober du mélange.
- 2** Dans une cocotte, faites fondre le beurre et faites-y dorer la viande avec la marinade, à feu vif, sur toutes les faces. Ajoutez 20 cl d'eau, les tomates avec leur jus, la moitié du sucre et 30 g d'amandes. Couvrez et laissez mijoter, 1 h 30, à feu doux.
- 3** Prélevez 25 cl de liquide de cuisson et poursuivez la cuisson, 30 mn, à feu doux. Ajoutez les pruneaux, le zeste de citron et terminez la cuisson, 15 mn. Rectifiez l'assaisonnement.

## C'EST DÉLICIEUX

*Avec des pommes de terre nature.*

# Tartare de bœuf à l'italienne, pommes de terre au romarin

■ 4 pers. ■ Préparation: 15 mn ■ Repos: 20 mn

600 g de bœuf (bavette, poire)

10 olives noires

1 poignée de roquette

8 feuilles de basilic

4 c à s de fromage à pâte dure au goût prononcé

2 c à s de câprons

**Les pommes de terre**

600 g de grenailles

4 gousses d'ail

romarin

huile d'olive

fleur de sel, poivre du moulin

**1** Coupez au couteau la viande de bœuf et mélangez-la avec les olives dénoyautées et coupées en rondelles, la roquette ciselée, les feuilles de basilic déchirées, le fromage fraîchement râpé, les câprons coupés en deux, fleur de sel, poivre du moulin et huile d'olive.

**2** Préchauffez le four à 180 °C, avec la lèche-frite dedans. Versez les pommes de terre sur du papier cuisson directement sur la lèche-frite chaude, ajoutez les gousses d'ail non pelées, émiettez de romarin, arrosez d'huile d'olive. Salez, poivrez. Faites cuire, 20 mn, à four chaud.



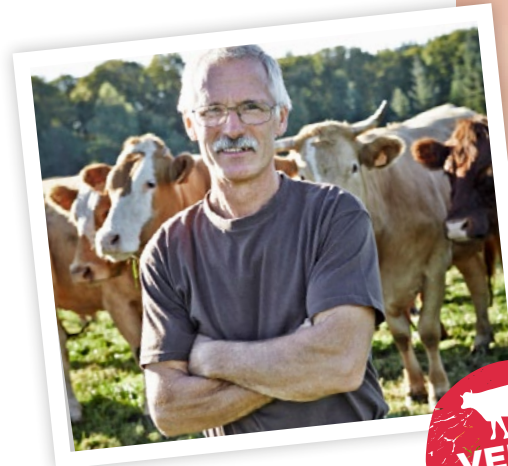
## Arnaud Hérim, Biohérim

Quelle histoire, cette famille. Les grands-parents d'Arnaud étaient agriculteurs. Ses parents aussi. En 1998, ils se reconver-tissent au bio. Comme une évidence. Et depuis 2008, c'est Arnaud qui est à la tête de la ferme, de ses 93 hectares et de ses 180 Salers et quelques cochons destinés à l'engraissement. Arnaud qui a aussi entrepris et évidemment réussi ses études de boucher, haut la main. Papa Didier et maman Annick ne sont pas loin, l'un s'occupe de l'exploitation, l'autre des livraisons et de la boucherie. Parce qu'à la boucherie Hérim, tout est fait maison comme le saucisson pur bœuf, le boudin noir, la viande fraîche... une viande très persillée, qui a beaucoup de goût pour moins d'eau. La viande et les préparations sont évidemment disponibles à la boucherie à la ferme. D'un dynamisme à toute épreuve, Arnaud propose aussi ses produits dans différentes «ruches» à Bruxelles et en Wallonie, chez Färm...

**Biohérim, rue du Point d'arrêt 26,  
6953 Lesterny . 0478 28 41 83.  
[www.bioherin.be](http://www.bioherin.be) et disponible aussi  
chez [www.farmstore.be](http://www.farmstore.be)**

## C'EST DÉLICIEUX

Avec quelques tomates cerises jaunes, orange et rouges, à grignoter.



## Pierre Pirson, ferme des Crutins

Pierre est né ici. Juste un an après l'installation de ses parents sur l'exploitation. C'est dire s'il est attaché à cette terre. En 1982, il reprend les rênes de la ferme et passe en bio en 1998. Aujourd'hui avec sa fille Wendy, sur ses 80 hectares, ils élèvent 20 vaches, des Blondes d'Aquitaine et des Salers, deux races qui donnent une viande de très bonne qualité, tendre et authentique quand elles sont comme ici, nourries exclusivement à l'herbe. Depuis deux ans, la viande de la ferme des Crutins est disponible en vente directe, tous les mois sous forme de colis de bœuf, veau, agneau et porc. Vous la retrouverez aussi dans le rayon frais du Biocap de Libramont.

**Ferme des Crutins, rue des Crutins  
165 A, 5550 Sugny. 0472 24 53 10.  
[www.fermesdescrutins.com](http://www.fermesdescrutins.com) et  
disponible aussi chez [www.biocap.be](http://www.biocap.be)**



## Salade de bœuf cru au citron

■ 4 pers. ■ Préparation: 15 mn ■ Repos: 30 mn

250 g de viande de bœuf  
sans gras

le jus de 2 citrons verts

2 c à c de sucre

4 c à s de sauce nuoc nam

1 gousse d'ail

1 carotte coupée en fins  
bâtonnets

1 petit piment rouge frais

1 bouquet de coriandre

1 bouquet de menthe

4 c à c de cacahuètes salées  
grossièrement hachées

**1** Coupez la viande en petits dés et versez la dans un plat creux.

**2** Dans un bol, mélangez le jus des citrons verts et le sucre, jusqu'à ce qu'il soit complètement dissous.

**3** Ajoutez la sauce nuoc nam et la gousse d'ail pressée. Répartissez la préparation sur la viande, mélangez, couvrez et réservez, 30 mn, au frigo.

**4** Egouttez la viande et mélangez-la avec les bâtonnets de carotte, le piment émincé, la coriandre et la menthe ciselées. Décorez de cacahuètes et servez.

### C'EST DÉLICIEUX

A l'apéro avec des chips de crevettes.

## Roulades de bœuf aux herbes

4 pers. | Préparation: 15 mn

4 brins de persil plat  
1 poignée de brins de ciboulette  
4 feuilles de sauge  
100 g de fromage frais  
1 c à s d'huile d'olive  
200 g de carpaccio de bœuf  
Sel, poivre du moulin

- 1 Lavez, séchez et hachez les herbes. Mélangez-les avec le fromage de chèvre, l'huile d'olive, sel et poivre.
- 2 Étalez le carpaccio de bœuf sur le plan de travail et tartinez-les d'une fine couche de fromage frais aux herbes.
- 3 Roulez-les très serré et réservez-les au frigo.
- 4 Au moment de servir, coupez-les en tronçons et dressez-les sur les assiettes.

### C'EST DÉLICIEUX

Avec un tartare de betteraves rouges au citron.



**VENTE DIRECTE**



*Nathalie et Stéphane Poncelet, ferme du Bois Bouillet*

Voilà une belle histoire de famille, qui commence en 1926 quand l'arrière grand-père de Stéphane s'installe au Bois Bouillet. Stéphane reprend la ferme en 1989 et se convertit au bio en 2005, directement sur la totalité de l'exploitation. Ses vaches blanc-bleu mixte, nourries sans maïs et exclusivement avec des céréales et de l'herbe de la ferme, donnent une viande plus colorée et plus goûteuse. Quant aux porcs, ils suivent le même régime alimentaire, pour le plus grand plaisir des papilles des clients de la ferme. Cette viande bio de qualité, vous pouvez la commander par colis de 10 kilos. Nathalie et Stéphane vous accueillent aussi dans leur boucherie à la ferme, entièrement décorée et aménagée par Nathalie. Avis aux amateurs: tête pressée à l'ancienne, pâté de foie, saucisses aux herbes... tous les morceaux sont emballés sous vide et prêts à consommer.

**Ferme du Bois Bouillet, rue du Bois Bouillet 2, 5600 Neuville. 071 66 84 24 et 0473 12 11 82 et [www.fermeduboisbouillet-bio.be](http://www.fermeduboisbouillet-bio.be). Vente directe sur les marchés du mardi au samedi.**



## Henri et Marie-France Delaisse

En bio depuis 1997, Henri a repris l'exploitation de ses parents. Il engraisse aujourd'hui principalement des mâles de race Limousine, en autonomie, selon la méthode Censier, qui permet à la ferme de produire presque tout ce que les bêtes doivent manger. Cette race rustique est facile à élever et résistante. De plus, le veau est très vigoureux et se lève tout de suite après sa naissance, pour téter sa mère. Cela donne une viande bien rouge, très goûteuse et très tendre. «Idéale pour un carpaccio» dixit Henri. La viande est commercialisée par la coopérative LBA (Limousin Bio d'Ardenne), dans les points de vente spécialisés et autres boucheries (infos pp. 64-65). La ferme produit également quelques moutons, également commercialisés par LBA.

**Moulin de Rondou 19, 6800 Remagne.**



## Carpaccio de bœuf aux câpres

■ 4 pers. ■ Préparation: 25 mn ■ Repos: 30 mn

250 g de filet de bœuf  
2 c à s de câpres  
75 g de fromage de chèvre  
frais  
mesclun  
4 c à s d'huile d'olive  
le jus de 1/2 citron jaune  
le jus de 1 citron vert  
poivre

- 1** Emballez la viande dans du film plastique ménager et réservez-la, 15 mn, au congélateur.
- 2** Egouttez les câpres. Dans un bol, écrasez le fromage de chèvre et mélangez-le avec les câpres et du poivre.
- 3** Nettoyez le mesclun. Versez un peu d'huile d'olive et de jus des 2 citrons sur chaque assiette.
- 4** Déballez la viande et coupez-la en tranches les plus fines possibles. Disposez-les sur les assiettes en les faisant se chevaucher légèrement puis aspergez-les du reste d'huile d'olive et du jus des citrons. Laissez mariner, 10 mn.
- 5** Ajoutez le mesclun, poivrez généreusement et décorez de chèvre aux câpres. Servez aussitôt.

### VARIANTE

Remplacez les câpres par des olives noires ou vertes.

## Bœuf mariné au sésame et vinaigre de riz

4 pers. | Préparation: 15 mn | Repos: 30 mn

600 g de filet de bœuf (bavette, poire)  
 2 gousse d'ail  
 1/2 botte de ciboulette  
 4 c à c d'huile de sésame  
 2 c à s de graines de sésame grillées  
 8 c à s de sauce soja  
 8 c à s de vinaigre de riz  
 1 c à c de sucre en poudre poivre

- 1 Avec un couteau bien aiguisé, coupez la viande en fines tranches de 1/2 cm et mettez-les dans un saladier.
- 2 Epluchez et hachez finement les gousses d'ail. Ciselez la ciboulette.
- 3 Dans le saladier, ajoutez l'huile de sésame, les graines de sésame, 6 tours de moulin à poivre, la sauce soja, le vinaigre de riz, le sucre, l'ail et la ciboulette. Mélangez bien. Réservez, 30 mn, au frigo.
- 4 Dressez la préparation dans des petites verres et servez.



*André Segros  
 et Sophie Graas, ferme  
 bio de Verleumont*

Lui est agriculteur depuis 32 ans et en bio depuis 18 ans. Au départ éleveur de vaches laitières et de Limousine, il se consacre aujourd'hui, côté bœuf, entièrement aux Limousines. Elle était éducatrice spécialisée, elle a aussi travaillé dans un magasin bio. Elle s'occupe aujourd'hui à la ferme de l'élevage des cochons. Sur 83 hectares, les quelques 150 bovins vivent en pleine nature, se nourrissant principalement d'une alimentation produite sur la ferme. Sophie et André font abattre les mâles à Bastogne pour une commercialisation via la coopérative GVBOB (infos pp. 64.-65). Quant aux femelles, «qui donnent une viande plus savoureuse», elles sont proposées en vente directe, à la ferme.

**Ferme bio de Verleumont, Verleumont**  
**35, 4990 Lierneux. 0476 21 54 46.**  
**[www.fermebiodeverleumont.be](http://www.fermebiodeverleumont.be) et bientôt disponible aussi à la Ferme à l'Arbre de Lantin ([www.ferme-paque.be](http://www.ferme-paque.be)).**





**C'EST DÉLICIEUX**

Avec une salade de germes de soja.



# LA CARTE des éleveurs







## Province de Namur

-  1. Ferme de la Jussière > p. 36
-  2. Claude et Kathia Marion > p. 52
-  3. Ferme des Crutins > p. 56
- 4. Marc Remy > p. 43
- 5. Ferme de la Sarthe > p. 51
-  6. Ferme du Bois Bouillet > p. 59




## Province de Hainaut

- 7. Ferme de Belle Vue > p. 31
- 8. Thibaut Hannoteau > p. 28
- 9. Marcel Baudson > p. 8
- 10. Ferme de Malapaire > p. 16
-  11. Ferme de l'Escafène > p. 12
- 12. Christophe Hugo > p. 20
-  13. Ferme Dôrlôu > p. 44

## Province de Liège

- 14. Ferme bio Bastin > p. 39
-  15. Elevage du Mt des Brumes > p. 47
-  16. Ferme bio de Verleumont > p. 63
-  17. Ferme de Bergifa > p. 40
-  18. Ferme bio de Tabreux > p. 7
- 19. Dominique Malmédy > p. 19
-  20. Ferme bio Dahlen > p. 15
-  21. Ferme à l'arbre de Liège > p. 32

## Province du Luxembourg

- 22. Henri et Marie-France Delaisse > p. 60
-  23. Domaine Bio-Vallée > p. 4
- 24. Sébastien Chisogne > p. 35
-  25. Ferme Biohérin > p. 55
-  26. Ferme des frênes > p. 23
-  27. Le Pré Bio > p. 48
-  28. Ferme Boreux > p. 24
- 29. Yves Perreaux > p. 27
- 30. La Gagère > p. 11

 > Vente directe



## BON À SAVOIR

De nombreux producteurs choisissent de s'associer à d'autres confrères et vendent leurs viandes via des coopératives.

### Où les retrouver?

> **Les produits de la coopérative Limousin Bio d'Ardenne** (50 producteurs) se retrouvent dans les **boucheries locales et dans les magasins bio.**

> **La coopérative Coprobio** (5 producteurs) vend sa production dans les **magasins bio et sur les marchés (infos : [www.coprosain.be](http://www.coprosain.be)).**

> **Le Groupement de viande biologique d'origine belge - GVBOB** (50 producteurs) et **Biofleisch Eifel Ardennen - BEA** (35 producteurs) vendent l'entièreté de leur production pour **le rayon bio de chez Delhaize.**

## OÙ TROUVER VOTRE VIANDE BIO WALLONNE?

Optez pour le **circuit-court**, l'occasion de pouvoir rencontrer le producteur et vous fournir à la source.

Les viandes wallonnes sont aussi disponibles dans vos points de vente spécialisés bio, les boucheries 100 % bio et les boucheries locales, de nombreuses associations citoyennes (GAC...) et dans les supermarchés. Plus d'infos: [www.biodewallonnie.be](http://www.biodewallonnie.be)

# INDEX des recettes

## POËLE

Boulettes de bœuf à la ciboulette	11
Burgers de bœuf aux 3 poivres	9
Entrecôte aux anchois	19
Entrecôte, sauce verte	15
Filet pur de bœuf, sauce aux pleurotes	13
Onglet à l'échalote	7
Salade de filet de bœuf au potimarron rôti	5
Steaks panés aux noisettes	21
Wok de bœuf à l'asiatique	17

## FOUR

Bœuf en croûte feuilletée	25
Brochettes de bœuf au cumin	29
Chaussons farcis au bœuf	35
Côte de bœuf au four, chicons braisés	37
Filet de bœuf au jambon cru, sauce à la bière	31
Parmentier de queue de bœuf au chou vert	33
Poire de bœuf, sauce aux herbes	23
Tomates farcies au riz et au bœuf haché	27

## COCOTTE

Bœuf aux oignons	45
Bœuf aux poireaux	49
Bœuf confit aux tomates	41
Carbonnades de bœuf à la moutarde de Namur	39
Cocotte de bœuf aux petits légumes	47
Pommes de terre farcies façon chili con carne	51
Ragoût de bœuf à la bière	43
Tajine de bœuf aux pruneaux	53

## CRU

Bœuf mariné au sésame et vinaigre de riz	63
Carpaccio de bœuf aux câpres	61
Roulades de bœuf aux herbes	59
Salade de bœuf cru au citron	57
Tartare de bœuf à l'italienne	55



est une publication  
de Sanoma Media Belgium S.A.

**s a n o m a**

Siège social  
Stationsstraat 55, 2800 Malines  
HRB: 378.504 TVA: 404.802.477

### Rédactrice en chef

Anne Daix

### Conception, reportage et coordination

Nahalie Bruart et  
Stéphanie Chavagne  
(APAQW)

### Recettes et stylisme

Nathalie Bruart et  
Serge Mantovani

### Photos

Alexandre Bibaut

### Relecture

Françoise Gauder

### Mise en pages

Catherine Claes



En collaboration avec



Supplément au magazine Femmes d'Aujourd'hui n° 47 du 19 novembre 2015