



LA WALLONIE,  
TERRE NOURRICIÈRE DE NOS  
**PORCINS**



## SOMMAIRE

<b>Introduction</b> .....	3
<b>Comment élève-t-on des porcs ?</b> .....	4
<b>La viande porcine : diététique ?</b> .....	6
<b>Les différentes parties du porc</b> .....	7
<b>Recettes :</b>	
• Escalope de porc à l'ail et au paprika .....	8
• Côtes de porc sauce aux champignons de Paris .....	9
• Mignon de porc rôti et caviar de carottes au citron vert .....	10
• Longe de porc aux chicons .....	11
• Choux farcis au haché de porc sauce à la tomate .....	12
• Joutes de porc à la bière .....	14
• Côtes de porc Blackwell .....	15



## INTRODUCTION

La viande de porc représente près de la moitié de la consommation de viande en Belgique, la production dans le sud du pays représente 5% de la production belge.

En choisissant de consommer local, vous savez que vous optez pour une agriculture familiale, liée au pâturage, dans laquelle le bien-être animal n'est pas seulement un concept mais bien une réalité et pour qui le mot durabilité a réellement du sens.

Les **élevages de porcs** sont aujourd'hui des petites et moyennes entreprises familiales avec en moyenne **500 porcs.**

PARMI LES **120** RACES DE PORCS D'ÉLEVAGE présentes à l'échelle mondiale, on en retrouve



Le Landrace Belge

**4** PRINCIPALES  
chez nous

CHACUNE AYANT SES  
PROPRES SPÉCIFICITÉS  
PHYSIQUE ET GUSTATIVE.



Le Piétrain  
(souche wallonne)



Le Duroc



Le Large White

## COMMENT ÉLÈVE-T-ON DES PORCS ?

Il existe **trois sortes d'élevage**.

### L'élevage conventionnel

Le plus fréquemment, les porcs sont logés dans un bâtiment soit sur un sol plein, soit sur caillebotis, soit sur litière.

On parle alors d'**élevage conventionnel**.

Les logements sont bien aérés pour que les porcs n'aient ni trop chaud en été, ni trop froid en hiver. Ils ont également à disposition de petits jouets suspendus (ex: cordelette ou bâtonnet comestible à mâcher) qui permettent aux porcs de se distraire. Les porcs sont nourris avec un mélange de céréales, de graines d'oléagineux, de protéagineux, majoritairement cultivés sur place ainsi que d'un complément de minéraux et d'acides aminés et de vitamines.

### L'élevage en qualité différenciée

En Wallonie, il existe un autre type d'**élevage dit en qualité différenciée (QD)**, comme le Porc Plein Air, le Porc fermier et Le cochon bien-être. Ce type d'élevage représente  $\pm 20\%$  de notre production porcine. Les porcs sont soit élevés en plein air soit à l'intérieur. En qualité différenciée, les éleveurs doivent respecter un cahier des charges et suivre des règles bien spécifiques qui les distinguent de l'élevage conventionnel. Ces filières élèvent en général les porcs plus longtemps, qui auront alors un goût un peu plus prononcé.

Ils ont obtenu le **Label Qualité Plus** octroyé par la Région wallonne réservé aux produits reconnus en qualité différenciée :

**La différenciation repose sur des principes obligatoires :**

- Le caractère familial des fermes
- Le prix juste pour le producteur, l'assurance d'un revenu correct
- Une relation équilibrée entre le développement de l'agriculture et les attentes de la société
- L'exclusion des OGM dans l'alimentation des animaux



### Une différenciation supplémentaire doit porter sur des éléments tels que :

- L'approvisionnement local à divers stades de la filière
- L'impact sur l'environnement
- L'impact sur la santé humaine
- Le bien-être animal
- L'éthique et la responsabilité sociétale des opérateurs de la filière
- La qualité organoleptique des produits
- La qualité nutritionnelle et diététique des produits
- La qualité sanitaire des produits et leur traçabilité

## L'élevage de porcs bio

Et enfin, il y a l'**élevage de porcs bio** où les animaux sont élevés dans le respect de la réglementation européenne relative à l'agriculture biologique (RUE 2018/848). Si l'agriculture biologique est un choix, elle apporte aux consommateurs de nombreuses garanties sur les produits labélisés bio et leur mode de production telles que la non-utilisation de produits chimiques de synthèse ; l'absence d'OGM et de produits dérivés ; un lien au sol avec l'emploi uniquement d'engrais naturels. Ainsi, les porcs accèdent librement à l'extérieur et s'abritent dans un bâtiment (fixe ou mobile) ouvert sur litière paillée ou sciure. Leur nourriture est composée d'ingrédients 100% bio provenant à minimum 30% de l'exploitation agricole ou de la région. Vous reconnaîtrez ce type d'élevage facilement sur les emballages grâce à la présence obligatoire de l'Eurofeuille.



## LA VIANDE PORCINE : DIÉTÉTIQUE ?

Stop aux idées reçues, comme bien d'autres, concernant la viande de porc.

Il s'agit d'**une viande riche en protéines**, vitamines et minéraux, la teneur en gras dépendant du morceau choisi.

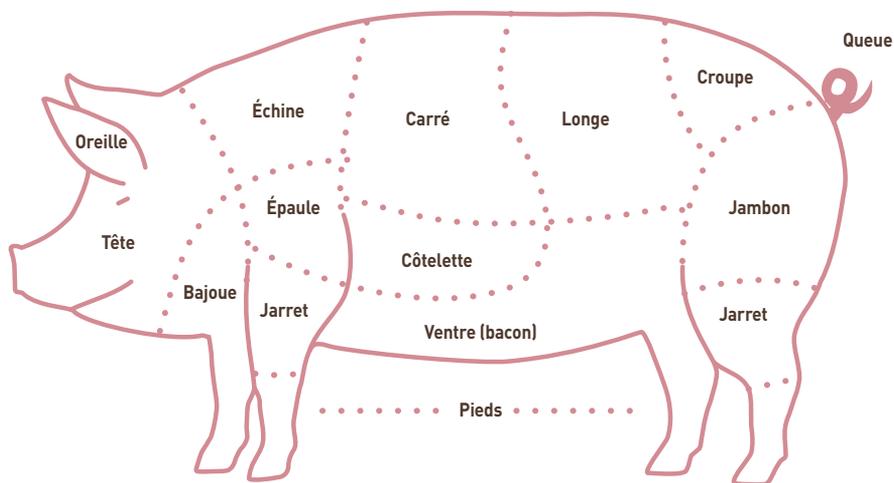
Bon nombre de ce qui est commercialisé aujourd'hui est maigre, à l'instar du poulet ou d'un morceau maigre de bœuf ou de veau. Bien sûr, si on choisit du lard ou du haché, nous aurons des aliments plus riches mais pour autant qu'on alterne et que l'on veille à respecter des quantités raisonnables, il n'y a pas de raison de s'en priver !

**Le porc a une haute valeur nutritionnelle.** C'est une bonne source de protéines de qualité, de zinc et de vitamines B1, B3, B6 et B12.

**La viande de porc a donc tout à fait sa place dans le cadre d'une alimentation saine et variée.**



## LES DIFFÉRENTES PARTIES DU PORC



Que vous préférerez les **côtes**, l'**épaule**, le **jarret** ou la **poitrine**, nous ne le répèterons jamais assez mais **dans le cochon, tout est bon**.

Rôti, poêlé, poché, mariné, au barbecue ou au four, à basse température ou à la vapeur, en charcuterie, **les modes de préparation de la viande de porc sont multiples et répondent à toutes les envies**, quelle que soit la période de l'année.





## ESCALOPES DE PORC À L'AIL ET AU PAPRIKA

Temps de préparation : **moyen** | Temps de cuisson : **15 min**  
Difficulté : ☆

### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 belles escalopes de porc
- 4 gousses d'ail
- Paprika en poudre
- 30 cl de vin blanc de chez nous
- Beurre
- Sel et poivre du moulin

### Étapes de préparation

- 1.** Préparez une marinade avec l'ail pressé, le sel, le poivre et le paprika (une bonne dose).  
Placez les escalopes dans un récipient et saupoudrez la préparation sur les deux côtés de chaque morceau de viande.  
Mouillez le tout avec du vin blanc et laissez mariner la viande durant 1 h.
- 2.** Dans une sauteuse, faites fondre le beurre et placez-y les escalopes.  
Quand la viande est bien cuite, réservez-la dans un plat au chaud et versez la marinade dans la sauteuse. Laissez réduire le tout durant 5 bonnes min.
- 3.** Nappez les escalopes de la sauce et servez chaud accompagné d'une poêlée de légumes de saison grillés et de quelques plates de Florenville IGP natures.



# CÔTES DE PORC

## SAUCE AUX CHAMPIGNONS DE PARIS

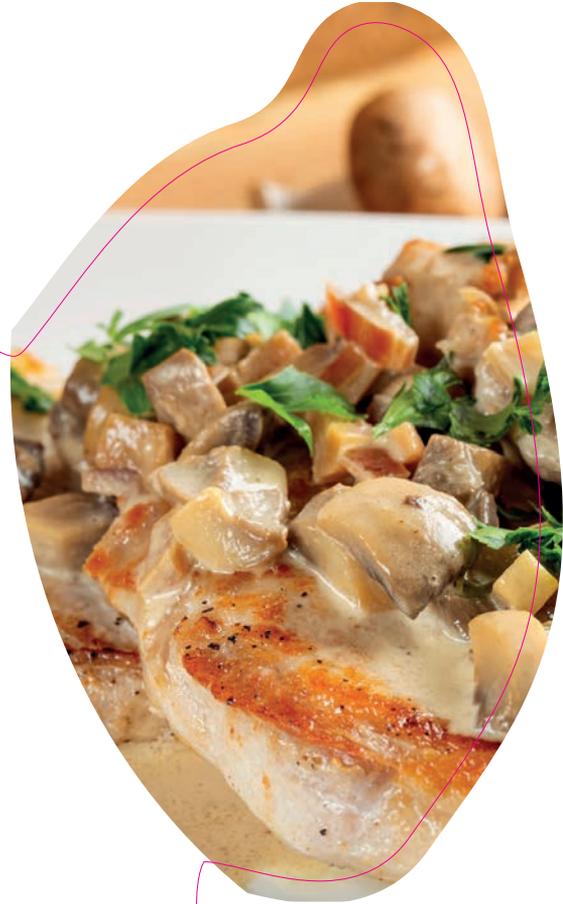
Temps de préparation : court | Temps de cuisson : 30 min  
Difficulté : ☆

### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 côtes de porc au filet
- 400 g de champignons de Paris
- ¼ l de crème
- Sel et poivre du moulin

### Étapes de préparation

1. Laissez cuire les côtes de porc dans le beurre. Cuisez-les légèrement rosées et réservez au chaud.
2. Nettoyez les champignons de Paris. Laissez-les revenir dans une casserole avec 1 c à s d'eau et laissez cuire une dizaine de minutes.  
À l'aide d'un mixeur, réduisez les champignons en purée, ajoutez la crème fraîche et assaisonnez. Laissez réduire encore quelques temps
3. Sur une assiette, dressez les côtes de porc, nappez de la purée de champignons, accompagnées de pommes de terre locales à chair ferme comme des Charlotte, des Nicolas ou des Amandine.





## MIGNON DE PORC RÔTI ET CAVIAR DE CAROTTES AU CITRON VERT

Temps de préparation : moyen | Temps de cuisson : 25 min

Difficulté : ☆☆

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 filet mignon de porc de 800 g
- 600 g de carottes
- ½ oignon
- 1 citron vert
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre du moulin

### Étapes de préparation

1. Préchauffez le four à 180°C. Épluchez les carottes et taillez-les en fine brunoise. Épluchez et ciselez l'oignon.
2. Assaisonnez le mignon en le saupoudrant sur toutes ses faces de sel et de poivre. Dans une cocotte, saisissez le filet mignon à feu vif à l'huile d'olive. Baissez le feu et ajoutez l'oignon. Faites revenir le tout sans coloration.
3. Lavez le citron, zestez-le entièrement avec une râpe manuelle ou un zesteur, ouvrez-le en deux, puis pressez-le.  
Mettez à cuire au four à 180°C pendant 25 min. À mi-cuisson, versez la moitié du jus de citron vert dans la cocotte, la brunoise de carottes et couvrez.
4. Après cuisson, retirez le filet mignon de la cocotte et replacez-la sur feu doux pour faire réduire le jus de cuisson des carottes.
5. Avant de servir, parfumez les carottes avec le zeste de citron vert et le reste de jus.

Servez le filet accompagné de la compotée de carottes.



# LONGE DE PORC AUX CHICONS

Temps de préparation : moyen | Temps de cuisson : 25 min

Difficulté : ☆☆☆

## Ingrédients pour 4 personnes

- 1 longe de porc de 800 g
- Beurre
- 2 citrons
- Persil
- Muscade
- Quelques olives vertes
- 1 boîte de filets d'anchois
- 1,5 kg de chicons
- Sel et poivre du moulin

## Pour la sauce Mornay

- 500 ml de lait
- 1 dl de crème
- 100 g de fromage râpé
- 100 g de farine

## Étapes de préparation

1. Dans une poêle, faites revenir le beurre et cuisez la longe sur tous ses côtés pour lui donner une belle couleur.  
Salez et poivrez uniformément sur tous les côtés.
2. Préchauffez le four à une température d'environ 180 à 200 °C. Comptez entre 30 et 40 min de cuisson, adaptez le temps en fonction du morceau, du grammage, de l'épaisseur, etc. Disposez-le dans un plat long et réservez au chaud.
3. Nettoyez les chicons, faites bouillir un mélange de beurre, de citron pressé et d'eau, le tout assaisonné de poivre, de sel et de muscade. Plongez les chicons dans l'eau bouillante et réduisez à feu moyen. Laissez cuire les chicons pendant 15 à 20 min. Vérifiez la tendreté des chicons en les piquant avec une fourchette. Ils doivent être tendres mais encore légèrement croquants.
4. Après cuisson, égouttez les chicons, placez-les dans un plat à gratin et couvrez-les de sauce Mornay (réalisée à base de farine, de lait et de fromage râpé le tout assaisonné).  
Enfournez les chicons jusqu'à belle coloration.
5. Servez des tronçons coupés dans la longe, arrosez de beurre et décorez d'une tranche de citron pelé, parsemez de persil haché et d'une olive enroulée dans un filet d'anchois.  
Présentez le tout avec des pommes de terre sautées.





## CHOUX FARCIS AU HACHÉ DE PORC SAUCE À LA TOMATE

Temps de préparation : long | Temps de cuisson : 15 min | Difficulté : ☆☆☆

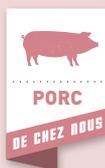
### Ingrédients pour 4 personnes

#### Pour les choux farcis

- 1 grand chou vert
- 500 g de haché de porc
- 1 œuf
- 2 c à s de chapelure
- 1 gousse d'ail, ciselée
- 3 branches de thym
- 150 ml d'eau
- 1 cube de bouillon
- 2 c à s de persil plat
- Sel et poivre du moulin

#### Pour la sauce tomate

- 3 carottes
- 8 tomates pelées
- 2 dl de passata de tomates
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 feuilles de laurier
- 1 c à c d'origan
- Sel et poivre du moulin



### Étapes de préparation

- 1.** Détachez toutes les feuilles du chou et lavez-les bien. Portez une grande casserole d'eau à ébullition et faites-y blanchir les feuilles de chou pendant 1 à 2 min.  
Rincez-les à l'eau froide et laissez-les sécher.
- 2.** Hachez grossièrement les tomates. Ciselez finement l'oignon, pressez l'ail, épéluchez les carottes et coupez-les en morceaux.  
Faites fondre un peu de beurre dans une casserole et faites-y suer les carottes et les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides.  
Ajoutez les tomates, la passata, les feuilles de laurier, l'origan, assaisonnez.  
Laissez mijoter 20 min à feu doux.
- 3.** Mélangez le haché, l'œuf battu, la chapelure, les feuilles de thym, la gousse d'ail ciselée, du poivre et du sel.  
Formez des boulettes à l'aide de 2 c à s. Enroulez les feuilles de chou autour des boulettes de viande et attachez éventuellement avec de la ficelle de cuisine. Prévoyez certainement 2 ballotines par personne.
- 4.** Faites chauffer 1 c à s d'huile d'olive dans une casserole et faites-y revenir les ballotines pendant 2 min de chaque côté.  
Délayez le cube de bouillon dans 150 ml d'eau et versez sur les rouleaux.  
Laissez cuire 10 à 15 min à couvert.
- 5.** Ajoutez la sauce aux ballotines de chou et finissez en parsemant de persil.





## JOUES DE PORC À LA BIÈRE

---

Temps de préparation : long | Temps de cuisson : 2 h et demi  
Difficulté : ☆☆☆

### Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de joues de porc
- 6 échalotes « cuisses de poulet »
- 6 chicons pas trop gros
- 75 g de beurre
- 50 cl de bière brune locale
- 2 feuilles de laurier
- 1 branche de thym
- Sel et poivre du moulin

### Étapes de préparation

1. Dans une cocotte, faites dorer les joues de porc assaisonnées dans le beurre bien moussieux.
2. Pendant ce temps, épluchez les échalotes et nettoyez les chicons.
3. Lorsque les joues sont bien dorées, réservez-les et faites dorer les échalotes et les chicons. Rajoutez du beurre si nécessaire.
4. Remettez les joues de porc dans la cocotte, mouillez bien à hauteur avec la bière, salez et poivrez, ajoutez le laurier et le thym.
5. Couvrez et laissez mijoter environ 2 h. Servez en cocotte.



# CÔTES DE PORC BLACKWELL

Temps de préparation : court | Temps de cuisson : 20 min  
Difficulté : ☆ ☆

## Ingrédients pour 2 personnes

- 2 côtes de porc au filet
- 4 c à s bombées de sauce Piccalilli
- 150 ml de crème liquide
- Beurre
- 2 c à s de fond pour rôti ou de fond de veau (selon ce que vous avez sous la main)
- Sel et poivre du moulin

## Étapes de préparation

1. Salez les côtes de porc juste avant de commencer.
2. Faites-les cuire dans une poêle avec un peu de beurre. Lorsqu'elles sont cuites, poivrez puis enlevez-les de la poêle. Gardez au chaud.
4. Dégraissez puis déglacez la poêle avec les 2 c à s de fond. Laissez réduire de moitié.
5. Crémpez et laissez réduire d'un tiers. Ajoutez le Piccalilli. Bien mélanger.
6. Nappez les côtes au moment de servir. Accompagnez généreusement de frites cuites au blanc de bœuf et salées.



## OÙ TROUVER PLUS D'INFOS ?

On peut estimer à plus ou moins **550** le nombre d'éleveurs de porcs en Wallonie.



info@apaqw.be  
www.apaqw.be

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

Avenue Comte de Smet de Nayer 14  
5000 Namur

