

# Saveurs du terroir

*recettes de Chefs*



Rue Burniaux 2  
5100 Jambes  
Tél. 081/33 17 00  
[www.apaqw.be](http://www.apaqw.be)

Gastronomie  
& Santé  
avec l'**APAQ-W**



## UN MONDE NOUVEAU



Avant, il y avait d'un côté la gastronomie, celle entièrement dédiée au palais quitte à nuire à la santé, et de l'autre côté, des recettes diététiques épurées de tout excès nuisible, mais aussi dépourvues d'aptitudes à flatter le palais. Ces deux mondes se regardaient en chiens de faïence, et il fallait choisir son camp...

Ce livre propose une démarche novatrice dans l'exploration d'un nouvel univers que constitue la gastronomie avec une dimension santé. Il ne s'agit pas de recettes diététiques ou destinées à faire perdre du poids (bien que certaines soient tout en légèreté), mais plutôt de mets savoureux qui s'inscrivent entièrement dans la gastronomie de chefs talentueux, avec une connotation santé en toile de fond, volontairement discrète, mais bel et bien présente.

Il n'y a pas, dans ce livre, d'aliment qui soit interdit, même si dans certains cas les quantités ont été adaptées. C'est le résultat final qui compte, et chaque plat a fait l'objet d'une analyse nutritionnelle. Les recettes proposées valorisent les produits de saison et issus du terroir wallon, ce qui est aussi une démarche préférable pour l'environnement.

Puisse ce livre inspirer le lecteur dans cette nouvelle approche des plaisirs de la table où terroir, tradition et savoir-faire s'enrichissent d'une touche d'équilibre.

**Nicolas Guggenbühl**

✂ Diététicien-nutritionniste



## TERROIR ET SAVEUR

Que serait la meilleure des recettes, fut-elle orchestrée de main de maître, sans produits de qualité? La richesse du terroir wallon assure heureusement une production sans cesse améliorée des denrées de base pour la réalisation de mets savoureux et équilibrés. Le terme «terroir» englobe les qualités intrinsèques des aliments produits par une région, mais fait par ailleurs directement référence à la culture gastronomique régionale. Et la nôtre (celle de la Wallonie) regorge de découvertes étonnantes pour qui prend le temps de l'explorer!

Les produits agricoles wallons s'offrent au public au rythme des saisons pour permettre à chacun d'établir des menus variés, équilibrés et financièrement accessibles. Chaque producteur y travaille avec maîtrise dans le respect de l'environnement. Les artisans wallons se positionnent clairement en acteurs économiques qui contribuent à une production durable. Pour identifier les producteurs locaux, une pancarte est apposée à l'exploitation sur laquelle figure un très joli logo représentant un «arbre-fourchette» stylisé.

Des appellations officielles comme «Appellation d'Origine Protégée» (AOP) ou «Identification Géographique Protégée» (IGP) ont été créées au niveau européen et servent aujourd'hui à protéger des produits wallons comme le Fromage de Herve, le Beurre d'Ardenne,



le jambon d'Ardenne, le pâté gaumais, etc. L'AOP désigne une «denrée alimentaire produite, transformée et préparée dans une zone déterminée en utilisant des techniques reconnues garantissant l'existence d'un lien entre le produit et son lieu d'origine». L'IGP se réfère à un «produit pour lequel il existe un lien géographique au moins à l'un des stades de la production, préparation ou transformation.»

Quant aux «Spécialités Traditionnelles Garanties», il s'agit de «produits composés d'ingrédients traditionnels ou fabriqués selon une méthode traditionnelle». Cette appellation a pour objet de mettre en valeur une composition ou un mode de production traditionnel comme les gueuzes, la kriek, etc.

Enfin, les produits «bio» dont la production doit répondre à des règles strictes et subir le contrôle de deux organismes agréés (Ecocert et Blik). Ce type d'agriculture occupe environ 12000 hectares en Wallonie.

Grâce à ces produits de qualité, on se souviendra longtemps, de l'exquise tarte aux mirabelles de tante Françoise, de la saveur onctueuse des fraises de Wépion, comme on ne manquera pas de se souvenir avec gourmandise de l'une ou l'autre recette de chef livrée dans le présent ouvrage...



## SOMMAIRE

### ENTRÉES

Œuf mollet au carpaccio de bœuf, coulis de betterave & <b>Alban Chambon</b> .....	10
Brick croustillante de Petits-Gris de Namur, velouté de cresson à la bière d'Abbaye & <b>Le Passage</b> .....	12
Rosace de queues d'écrevisses et concombre, crème de yaourt et fumet à l'orange & <b>Or Ange Bleu</b> .....	14
Soupe de concombre à la menthe et aux Petits-Gris de Namur & <b>Terre, Mer, Rivière</b> .....	16
Couleurs, saveurs et joie des fleurs sauvages au caviar belge, vinaigrette à la rose & <b>Li cwerneu</b> .....	18
Déclinaison de courgettes, amandes, curry et Lomo croustillant & <b>Rouge tomate</b> .....	20
Ragoût de Petits Gris et pommes de terre cornes de gatte & <b>Châlet de la Forêt</b> .....	22

### PLATS

Blanc-Bleu Belge de nos pâtures aux tomates «cœur de bœuf» & <b>Li Cwerneu</b> .....	26
Carpaccio de Blanc-Bleu Belge et confit de céleris & <b>Bruneau</b> .....	28
Tartare de bœuf de Sart-Saint-Laurent & <b>La Forge</b> .....	32
Gigue de chevreuil aux champignons sauvages & <b>Castel du Val d'Or</b> .....	34
Civet de Chevreuil à la Chimay Bleue et au Sirop de Liège & <b>Les uns avec les hôtes</b> ..	36
Bintje gasconne & <b>Le Père Gourmandin</b> .....	38
Pressé de thon rouge et d'anguille fumée & <b>Les deux Frères</b> .....	40
Truite saumonée confite et son bavarois de Herve doux & <b>Chou</b> .....	42
Cabillaud en robe de chou vert et purée de tomates séchées, duo de pommes de terre terra nostra & <b>EetKaffee Jette</b> .....	44
Cailles à la liégeoise & <b>Deux Maisons</b> .....	48
Suprême de volaille fermière en crépinette d'herbes, cornes de gatte à l'ail des ours & <b>Dolce</b> .....	50

### DESSERTS

Soupe de fruits frais à l'eau de Villée & <b>La Forge</b> .....	56
L'Amer 85% par Vincent Vervisch & <b>Bluechocolate</b> .....	58
Tartare de fraises de Wépion au poivre noir et basilic & <b>Eric Patigny</b> .....	60



# Entrées



“

Si l'entrée n'est par définition qu'une toute petite partie du repas, sa composition revêt pourtant une importance capitale puisque, si elle est mal équilibrée, ce prélude au menu risque de couper net les appétits les plus voraces. Cette mise en bouche sera également toujours concoctée en fonction du plat principal: riche en légumes si le plat en contient peu ou, au contraire si le plat ne contient pas assez de protéines, c'est l'entrée qui y pourvoira.

Chaude ou froide, l'entrée doit ouvrir l'appétit et donner l'occasion au chef professionnel ou amateur, de tester de nouvelles saveurs !

”





# Œuf mollet au carpaccio de bœuf au coulis de betterave

## POUR 4 PERSONNES

- 4 œufs
- 200 g de betterave rouge
- 8 cuillères à soupe de mayonnaise (ou de fromage blanc pour une version allégée)
- 200 g de filet de bœuf
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 g de roquette
- 50 g de copeaux de parmesan
- Grains de cumin
- Fleur de sel, poivre du moulin

## PRÉPARATION

- Faire parer un filet de bœuf par le boucher et l'envelopper dans du film alimentaire. Le placer ensuite au congélateur.
- Cuire les betteraves dans beaucoup d'eau bouillante salée avec le cumin.
- Après cuisson, éplucher les betteraves et en mixer une finement pour obtenir un coulis. Couper l'autre en tranches très fines (facultatif). Laisser refroidir.
- Cuire les œufs mollets (5 minutes), bien les refroidir et les écaler.
- Couper le filet de bœuf en tranches très fines.
- Mélanger le coulis de betterave froid avec la mayonnaise.
- Badigeonner la viande d'huile d'olive, assaisonner de fleur de sel et d'un tour de moulin à poivre.
- Dresser l'assiette en plaçant le coulis au milieu, le carpaccio dessus et enfin, l'œuf mollet.
- Parsemer de feuilles de roquette et de copeaux de parmesan.



Dominique  
MICHOU



## CÔTÉ NUTRITION

Préparée avec du fromage blanc à 0 % de matière grasse, l'apport en lipides totaux et acides gras saturés est raisonnable pour cette entrée originale qui apporte une bonne ration de protéines.

## RESTAURANT ALBAN CHAMBRON

Place De Brouckère 31  
1000 Bruxelles  
Tél.: 02/214 25 00

Composition nutritionnelle par portion	Énergie kcal/kJ	Protéines (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol (mg)
	287/1200	26	17	6	287/1200	1.4	256

# Brick croustillante de Petits-Gris de Namur, velouté de cresson à la bière d'Abbaye

## POUR 2 PERSONNES

- 1 échalote
- 1 pointe d'ail
- 1 cuillère à café de beurre
- 3 dl de fond de volaille
- 1 bière d'Abbaye blonde
- 1 dl de jus d'escargots
- 1 cuillère à café de sucre
- 3 bottes de cresson
- 12 escargots Petits-Gris de Namur
- 2 feuilles de brick
- 1 jaune d'œuf
- Quelques feuilles d'épinards, de cresson et de salade de saison

## PRÉPARATION

### VELOUTÉ DE CRESSON

- Dans une sauteuse, faire revenir une échalote et une pointe d'ail avec un peu de beurre.
- Ajouter le fond de volaille, 2 dl de bière d'Abbaye blonde, le jus d'escargots et une cuillère à café de sucre.
- Laisser frémir 10 minutes, puis jeter 3 bottes de cresson, amener à ébullition.
- Mixer le tout et passer au chinois.

### BRICKS

- Enrouler 6 escargots côte à côte dans une feuille d'épinard puis dans une feuille de brick qu'on collera avec du jaune d'œuf pour former un «cigare».
- Poêler ce petit rouleau avec du beurre sur toutes ses faces pour bien le colorer.
- Déposer le cigare d'escargots sur une petite salade de saison. Accompagner d'une petite tasse de velouté garni de quelques feuilles de cresson frais.

## CÔTÉ NUTRITION

Même avec un peu de beurre, cette préparation affiche une belle légèreté en calories, graisses et acides gras saturés, sans compromis sur la gastronomie.

## LE PASSAGE

Avenue J & P Carsoel, 17  
1080 Bruxelles  
Tél.: 02/374 66 94  
restaurant@lepassage.be  
www.lepassage.be



Rocky RENAUD



Composition nutritionnelle par portion	Énergie kcal/kJ	Protéines (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol (mg)
	190/797	12.8	7.2	2.4	18.5	1.5	132



# Rosace de queues d'écrevisses et concombre, crème de yaourt et fumet à l'orange

## POUR 4 PERSONNES

- 1 concombre
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix
- 24 queues d'écrevisse
- 100 g de yaourt nature maigre
- 1 pointe de poivre de Cayenne
- 1 jus d'orange
- 6 cl de crème fraîche
- Sel, poivre du moulin

## PRÉPARATION

- Eplucher et émincer finement le concombre.
- Saler et laisser dégorger, 30 minutes, puis l'arroser d'huile de noix, sel et poivre.
- Préparer la crème de yaourt : saler le yaourt et mélanger avec le poivre de Cayenne. Réserver au frais.
- Préparer le fumet à l'orange: verser le jus dans un poêlon, faire réduire à feu doux jusqu'à ce qu'il devienne sirupeux. Ajouter la crème fraîche et laisser à nouveau réduire d'1/4.
- Faire tiédir les queues d'écrevisses dans un fond d'eau chaude, puis égoutter.
- A l'aide d'un emporte-pièce, dresser les concombres au centre de l'assiette, napper avec la crème de yaourt. Poser les queues d'écrevisses en rosaces par-dessus et napper de fumet à l'orange.

## CÔTÉ NUTRITION

*Légèreté et onctuosité, même avec un peu de crème (qui peu aussi être remplacée par de la crème allégée), cette belle entrée contient moins d'un gramme d'acides gras saturés par couvert.*

Composition nutritionnelle par portion	Énergie kcal/kJ	Protéines (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol (mg)
	165/690	9.3	11.8	0.7	5.3	0.4	79



Olivier VASTENAEKEL



## L'OR ANGE BLEU

Chaussée de Huy, 71  
1325 Chaumont-Gistoux  
Tél.: 010/68 96 86  
www.lorangebleu.com



L'OR ANGE BLEU



# Soupe de concombre froide à la menthe fraîche et aux Petits-Gris de Namur

POUR 8 PERSONNES

- 1 concombre
- 1 oignon
- ½ botte de menthe fraîche
- Poivre noir du moulin
- 48 escargots Petis Gris de Namur
- Quelques gouttes d'huile de pépins de raisins

PRÉPARATION

- Eplucher, épépiner et émincer le concombre.
- Ciseler l'oignon finement, effeuiller la demi-botte de menthe fraîche.
- Mettre tous les ingrédients dans un bol et mixer jusqu'à obtention d'une purée bien lisse (si le mélange est trop épais, ajouter éventuellement un peu d'eau ou de fond de volaille).
- Passer le tout au chinois fin, rectifier l'assaisonnement et réserver pour usage.
- Sauter les escargots à l'huile de pépins de raisin, les disposer dans un bol et arroser de la soupe froide de concombre.

CÔTÉ NUTRITION

*Cette soupe inédite bat tous les records de légèreté en calories et en graisse, elle sera parfaite devant un plat ou un dessert plus consistant.*

TERRE. MER. RIVIÈRE

Rue Léopold 1<sup>er</sup>, 511  
1090 Bruxelles  
Tél.: 02/428 58 00



David MARTINY



Composition nutritionnelle par portion	Énergie kcal/kJ	Protéines (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol (mg)
	60/252	8.5	1.9	0.2	2.5	0.6	25

# Couleurs, saveurs et joie de fleurs sauvage au Caviar belge, vinaigrette à la rose



Arabelle MEIRLAEN

## INGRÉDIENTS PAR PERSONNE

- 1 petite cuillère à soupe de caviar belge par personne
- Huile d'olive, première pression à froid
- 3 olives vertes par personne
- Vieux vinaigre d'alcool
- Tomate du jardin
- Quelques feuilles de basilic frais.
- Pétales de roses.
- Fleurs sauvages : mauve, reine des prés, camomille, bouillon-blanc, fleurs de sureau, bleuets, plante à huîtres (ou Maritima Mertensia, cultivée en serre), etc.

## PRÉPARATION

- Faire macérer des pétales de roses dans l'huile d'olive pendant 24 heures au moins.
- Dresser joliment toutes vos fleurs sauvages sur assiette.
- Couper la tomate en quartiers. Assaisonner de fleur de sel et d'un mélange de poivres. Parsemer de basilic finement ciselé. Verser un peu d'huile d'olive aromatisée à la rose et de vieux vinaigre.
- Belgium Caviar Gold Label : produit en élevage, à proximité de Turnhout (région d'Anvers), avec la meilleure race d'esturgeon de la Mer Noire d'Iran. Belle puissance saline et grain bien rond et croquant.



## CÔTÉ NUTRITION

Le cholestérol du caviar se voit ici «rattrapé» par une faible teneur en acides gras saturés, et l'apport en antioxydants des fleurs de couleur et celui du basilic.



## LI CWERNEU

Grand Place, 2  
4500 Huy  
Tél.: 085/255 555  
www.licwerneu.be

© LI CWERNEU

Composition nutritionnelle par portion	Énergie kcal/kJ	Protéines (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol (mg)
	159/667	4.8	14.5	1.8	2.4	0.8	45



# Déclinaison sur les courgettes. Amandes, curry et Lomo croustillant

## POUR 2 PERSONNES

- 1 belle courgette verte (environ 150 g)
- 1 belle courgette jaune (environ 150 g)
- 1 cuillère à soupe de semoule de blé cuite
- 8 fines tranches de Lomo
- 1 petite poignée de mesclun
- 10 amandes entières mondées
- 2 pincées de curry de Madras
- 1 litre de bouillon de légume
- ¼ de concombre
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

## PRÉPARATION

- Torrifier (griller) les amandes entières au four et réserver.
- Tailler 8 tranches fines bien rondes dans les courgettes vertes et jaunes et réserver.
- Tailler un tronçon de 10 cm dans chaque courgette et les creuser en vue de les farcir. Les pocher 2 minutes au bouillon de légumes parfumé au curry et réserver.

### FARCE :

- Faire revenir les parures de courgette à l'huile d'olive avec une pincée de curry. Quand

elles sont légèrement colorées, les mouiller légèrement avec un peu de bouillon de légume et les mixer lorsqu'elles sont cuites. Y ajouter des éclats d'amande torréfiés puis réserver.

- Dans les morceaux de courgettes restants tailler de belles et fines juliennes pour la salade.
- Prendre les tranches de lomo, les poser à plat entre deux feuilles de papier sulfurisé et les presser entre deux plaques allant au four. Cuire 2 minutes à 190 °C. Les mettre à refroidir sur une grille.

## CÔTÉ NUTRITION

*Ce curry où les courgettes sont à l'honneur permet à lui seul d'atteindre la moitié de l'apport recommandé quotidien en légumes.*

Composition nutritionnelle par portion	Énergie kcal/kJ	Protéines (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol (mg)
	236/988	14.6	16.4	4.3	7.6	4.4	37



Nicolas RIVIÈRE

### SAUCE:

- Faire une brunoise de courgettes jaunes et de concombres. Ajouter le fromage blanc, le sel et poivre.
- Dresser les rondelles de courgettes fines en rosace sur l'assiette, assaisonner d'huile d'olive, de sel et de poivre.
- Farcir les courgettes avec la purée, parsemer la surface de la semoule et cuire 5 minutes à 170°C.
- Finir le dressage ou selon votre inspiration en y ajoutant le mesclun avec la julienne de courgette (huile d'olive, sel, poivre), le lomo, la sauce et les amandes.



## ROUGE TOMATE

Avenue Louise, 190

1050 Bruxelles

Tél.: 02/647 70 44

info@rougetomate.be - www.rougetomate.be





# Ragoût de Petits Gris et pommes de terre 'Cornes de gatte'

## POUR 4 PERSONNES

- 25 escargots 'Petits Gris de Namur'
- 1 dl de vin blanc
- Quelques aromates: bouquet garni, piment d'espelette, 1 échalote
- Quelques fines herbes: cerfeuil, estragon, persil, ciboulette
- 1 truffe d'automne ou truffe noire
- Huile de truffes noires
- 16 pommes de terre 'Cornes de gatte'
- Quelques échalotes
- Quelques noix fraîches et huile de noix
- Beurre
- Huile d'olive
- 1 botte de cresson de fontaine

## PRÉPARATION

- Cuire les pommes de terre avec la peau et quelques aromates. La cuisson terminée, éplucher les pommes de terre et les laisser refroidir, remettre dans l'eau de cuisson.
- Poêler les escargots dans un peu d'huile et un peu de beurre, ajouter les échalotes et faire revenir légèrement. Ajouter le vin blanc, le jus des escargots et un peu de bouillon de pommes de terre, laisser mijoter 5 minutes, puis débarrasser les escargots.
- Découper les pommes de terre en tranches épaisses dans la largeur.
- Dans une assiette creuse, disposer les escargots (réchauffés dans la sauce) sur les tranches de pommes de terre placées tout autour de l'assiette.
- Monter la sauce au beurre frais et verser sur les escargots et les pommes de terre. Parsemer les fines herbes par-dessus.
- Terminer avec des tranches de truffe d'automne (ou mieux, truffe noire), un filet d'huile de truffes et quelques pluches de cresson de fontaine.



Pascal DEVALKENEER

© Blueclit productions - G. Mielotte



© Blueclit productions - G. Mielotte

## CÔTÉ NUTRITION

*Il y a bien du beurre et de l'huile, mais pas d'autres graisses cachées dans les ingrédients, ce qui permet somme toute d'atteindre une répartition honorable entre les protéines, les glucides et les lipides. La saveur en plus.*

## LE CHÂLET DE LA FORÊT

Drève de Lorraine 43  
1180 Bruxelles  
Tél.: 02/374 54 16  
[www.lechaletdelaforet.be](http://www.lechaletdelaforet.be) - [info@lechaletdelaforet.be](mailto:info@lechaletdelaforet.be)

Composition nutritionnelle par portion	Énergie kcal/kJ	Protéines (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol (mg)
	190/795	10.3	9.7	4.2	15.7	2.7	19



# infos



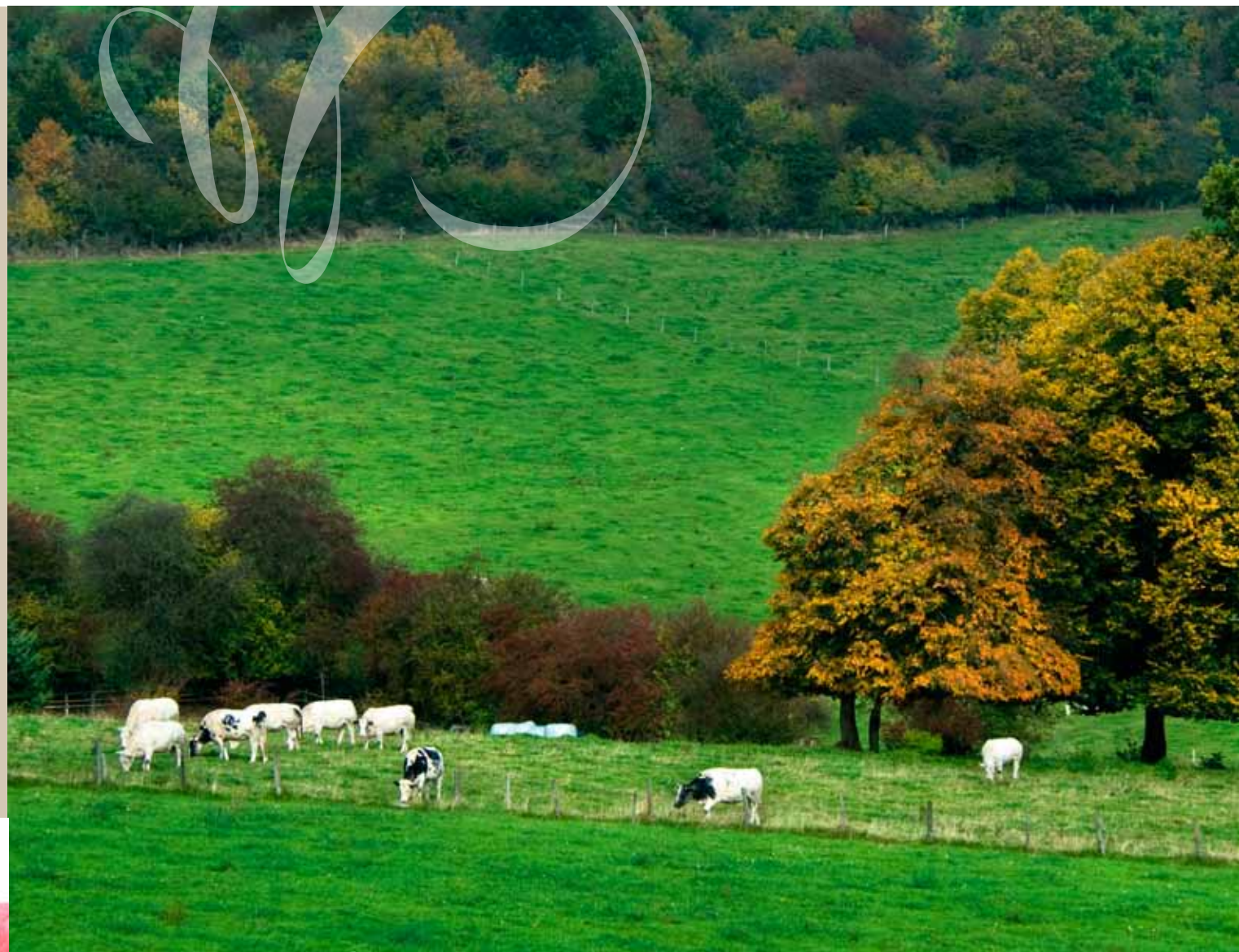
## LE BŒUF EN GASTRONOMIE

La viande de bœuf fait partie de notre culture gastronomique. Principalement de race Blanc-Bleu Belge - un fleuron de l'agriculture wallonne que le monde entier nous envie - le bœuf mérite une place de choix dans nos menus. Cette viande est produite de manière respectueuse dans les élevages wallons par des agriculteurs respectueux du bien-être de leurs animaux. Sa traçabilité est garantie tout au long de la chaîne de production. Les qualités de cette race, impressionnante par son volume musculaire, sont reconnues sur le plan international.

Sur le plan des qualités nutritionnelles, la viande de Blanc-Bleu Belge représente une excellente source de protéines de haute valeur biologique, riches en acides aminés indispensables et faciles à digérer. Ces protéines sont essentielles pour la formation et le renouvellement de nos cellules, cette viande fournit également plusieurs oligo-éléments tels que le fer, le zinc ou le sélénium, ainsi que de nombreuses vitamines du groupe B, en particulier de la vitamine B12.

Sa richesse en fer (le fer «hémique», celui qui est le mieux absorbé par l'organisme) est une autre caractéristique intéressante de cette viande.

La viande de Blanc-Bleu Belge est maigre (1 à 12% de matières grasses selon le morceau) et très tendre. La viande de bœuf se prête à tous les modes de cuisson. Mais elle est toujours meilleure quand elle n'est pas trop cuite auquel cas, elle perd tout son jus et durcit. Savoureuse, facile à cuisiner, équilibrée, la viande de bœuf est à juste titre considérée comme une denrée «noble» appréciée de tous.





# Blanc-Bleu Belge de nos pâtures aux tomates «cœur de bœuf» du jardin

## POUR 4 PERSONNES

- 4 tomates
- 200 g de bœuf Blanc-Bleu Belge
- 100 g de maquée
- 20 g de parmesan râpé
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre à l'ancienne
- 1 citron vert
- Fleur de sel, 5 poivres du moulin
- Quelques fleurs et aromates du jardin (bleuet blanc, mauves, persil plat, basilic)

## PRÉPARATION DE L'ASSAISONNEMENT

- Mélanger l'huile d'olive, le vinaigre, le jus de citron, le sel et le poivre.
- Couper au couteau le bœuf en fines tranches et les tomates en fines rondelles. Assaisonner.
- Dresser sur assiette en alternant les rondelles de tomates avec la chiffonnade de bœuf et terminer par la maquée, parsemée de parmesan.
- Ajouter un peu d'assaisonnement et les aromates du jardin, bien agencées sur l'assiette.
- Servir bien frais.

## CÔTÉ NUTRITION

Bon équilibre entre viande et légume pour ce plat contenant peu de lipides saturés.



Arabelle MEIRLAEN



© LI CWERNEU

## LI CWERNEU

Grand Place, 2  
4500 Huy  
Tél.: 085/255 555  
www.licwerneu.be



Composition nutritionnelle par portion	Énergie kcal/kJ	Protéines (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol (mg)
	233/976	14.8	18.2	4	2.6	0.8	39



# Carpaccio de Blanc-Bleu Belge et confit de céleris aux truffes du Périgord

## POUR 4 PERSONNES

- 400 g de bœuf Blanc-Bleu Belge coupé en carpaccio
- 4 tranches de céleri rave
- 12 g de truffes du Périgord hachées
- 1 cuillère à entremet de moutarde
- 4 cl d'huile de noisettes
- ½ cl de vinaigre de vin
- ½ jus de citron
- 50 g de Parmesan Reggiano
- 12 pluches de cerfeuil
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

- Préparer une vinaigrette en incorporant successivement le vinaigre, l'huile de noisettes, le citron, le sel et le poivre. Réserver sauce dans un saladier.
- Laver le céleri et le couper en petits dés.
- Les mettre à macérer pendant 2 heures dans la vinaigrette avec la truffe hachée, le sel et le poivre.
- Badigeonner le fond des assiettes de service avec un peu de moutarde.
- Disposer les tranches de bœuf sur les assiettes. Saler et poivrer légèrement.
- Etaler les céleris confits juste avant de servir.
- Garnir de copeaux de Parmesan et de pluches de cerfeuil.

## CÔTÉ NUTRITION

Accompagné d'une source d'amidon (pain...) ce carpaccio peut très bien faire office de plat léger. En entrée, on peut réduire la viande de moitié.

## BRUNEAU

Avenue Broustin 73-75  
1083 Bruxelles (Ganshoren)  
Tél.: 02/421 70 70 - [www.bruneau.be](http://www.bruneau.be)



Jean-Pierre  
BRUNEAU



Composition nutritionnelle par portion	Énergie kcal/kJ	Protéines (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol (mg)
	240/1005	21.5	16.2	3.6	2.2	1.4	70

# Plats



“

Le plat de résistance, c'est le moment fort du repas. Qu'il s'articule autour d'une viande ou de poisson, le plat laisse libre cours à toutes les inspirations. Lorsque les ingrédients qui le composent sont choisis avec soin et au cœur de la saison de production, le plat n'a nul besoin d'être très élaboré pour se révéler savoureux. Epicé, aigre-doux, crémé ou simple grillade, c'est le plat qui laissera l'impression générale du repas et s'il est léger autant que digeste, le souvenir qu'en garderont les convives sera d'autant meilleur!

”





# Tartare de Boeuf de Sart-St-Laurent



Olivier  
VANDERCAMMEN

## POUR 1 PERSONNES

- 150 g de bœuf
- 30 g d'olives noires dénoyautées
- 1 jaune d'œuf
- 1 jus de citron
- 30 g de tomates confites
- 30 g de roquette
- Filet d'huile d'olive

## PRÉPARATION

- Couper la viande, les olives et les tomates en tout petits dés.
- Dans un saladier, mélanger le tout et ajouter le sel, le poivre, le jus de citron, l'huile d'olive et un jaune d'œuf.
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et monter dans un emporte-pièce.
- Décorer avec la roquette.

## CÔTÉ NUTRITION

*Le bœuf belge prend des accents ensoleillés dans cette recette qui, comme l'alimentation méditerranéenne, se caractérise par sa richesse en acides gras mono-insaturés.*

## LA FORGE

Rue Bertrand, 8  
5150 Floreffe  
Tél.: 081/44 53 77



Composition nutritionnelle par portion	Énergie kcal/kJ	Protéines (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol (mg)
	491/2054	35.4	35.8	9.2	7.5	5.6	357



# Gigue de chevreuil aux champignons sauvages et ses cornouilles en sirupeuse, mousse de céleri rave



Didier BOLLE

## POUR 6 PERSONNES

- 800 g de gigue de chevreuil ficelée
- 300 g de mélange de girolles, shiitakes, pleurotes, chanterelles
- 500 g de céleri rave
- 3 dl de lait
- 1 grosse carotte
- 100 g de cornouilles (ou d'airelles)
- 100 g de sucre semoule
- 1 citron jaune
- 2 dl de fond de gibier brun
- 1 cuillère à soupe de sirop de Liège
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 50 g de beurre
- sel, poivre du moulin, huile d'arachide
- 1 éclat d'ail frais

## PRÉPARATION

- Couper le céleri rave en gros dés, couvrir et cuire dans le lait (sel et poivre) de 15 à 20 minutes. Egoutter, mixer et rectifier l'assaisonnement.
- Couper la carotte en très longues «feuilles» de 1 cm d'épaisseur et de 20 cm de longueur, les blanchir dans une grande quantité d'eau bouillante salée, égoutter sur du papier absorbant. Les mouler dans un emporte-pièce et garnir de purée de céleri.
- Gratter les champignons avec un petit couteau et les sauter vivement dans une grande poêle avec le beurre et l'ail haché, sel, poivre. Egoutter sur papier absorbant.
- Mettre les cornouilles à cuire dans une sauteuse avec 100 g de sucre semoule et un jus de citron.
- Saler, poivrer et mettre la gigue au four préchauffé à 180° durant 15 minutes. Lorsque la gigue est cuite, c'est-à-dire rosée à cœur la couvrir d'un papier aluminium et maintenir au chaud.

## CÔTÉ NUTRITION

Le caractère maigre de la viande de chevreuil autorise une sauce montée avec un peu de beurre, et au global cela reste raisonnable. Il y a par ailleurs un bon apport en légumes.

Composition nutritionnelle par portion	Énergie kcal/kJ	Protéines (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol (mg)
	343/1434	32.9	13.8	5.1	22.2	5.2	192

## LA SAUCE

- Faire un caramel blond avec le jus de cuisson des cornouilles et le vinaigre de cidre. Ajouter 2 dl de fond de gibier brun et laisser réduire. Monter la sauce au beurre (fouetter en ajoutant de petits morceaux de beurre).
- Frire 6 feuilles de céleri. Les égoutter, saler et déposer sur la mousse au moment de servir.
- Déposer une grosse cuillère de mélange de champignons sauvage sur chaque assiette.
- Couper de fines tranches de chevreuil et les déposer en cercle sur les champignons.
- Servir avec un filet de sauce et quelques cornouilles sans jus.



## CASTEL DU VAL D'OR

Grand'Rue 62  
4560 CLAVIER (Ocquier)  
Tél. : 086/344 103



© Castel Val d'Or

# Civet de Chevreuil à la Chimay Bleue et au Sirop de Liège

## POUR 4 PERSONNES

- 2 bouteilles de Chimay Bleue
- 5 cuillères à soupe de sirop de Liège
- 4 feuilles de laurier
- 6 baies de genévrier
- 800 g de civet de chevreuil
- 2 oignons
- Huile d'olive
- Poivre et Sel
- Gelée de groseilles

## PRÉPARATION

- Verser la Chimay Bleue et le sirop de Liège dans une casserole, ajouter les feuilles de laurier et les baies de genévrier.
  - Chauffer à feu doux afin de faire fondre le sirop, puis assaisonner de poivre et de sel.
  - Verser cette marinade sur la viande et réserver au frais au moins 24 heures.
  - Peler et hacher les oignons et les faire revenir dans l'huile.
  - Ajouter la viande, la marinade et couvrir.
  - Faire cuire 1 ½ heure à feu doux.
  - Enlever la viande et réserver au chaud.
- POUR LA SAUCE :**  
Filtrer et faire réduire la marinade. Y ajouter un peu de fond gibier et lier avec la gelée de groseilles.
- Servir avec un Risotto ou une purée et une poêlée de champignons sauvages.

## CÔTÉ NUTRITION

Ce plat (qui peut très bien se préparer avec 600 g de viande) et sa sauce à base de bière (qui aura perdu son alcool) présente l'avantage d'une faible teneur en lipides et en acides gras saturés.

## LES UNS AVEC LES HÔTES

Chaussée de Gand, 1121  
1082 Bruxelles  
Tél. : 02/465 16 16



Jean  
BERTRAND



Composition nutritionnelle par portion	Énergie kcal/kJ	Protéines (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol (mg)
	352/1474	41	9.9	4	24.9	1.3	232



# Bintje gasconne

## INGRÉDIENTS PAR PERSONNE

- 1 Bintje de belle taille
- Ciboulette
- Sel, poivre
- Crème culinaire
- Une tranche de foie gras (30 g)
- Quelques feuilles de salade frisée rouge, frisée verte, de raddiccio, rondelles de tomate et de concombre
- Copeaux de parmesan
- Pour la vinaigrette: 2 cuillères à soupe de crème allégée, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de sirop de cassis, 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc

## PRÉPARATION

- Dans une casserole d'eau portée à ébullition, plonger une belle Bintje jusqu'à sa cuisson parfaite.
- Une fois cuite, la laisser refroidir quelque peu. Couper la pomme de terre en deux parties égales et les évider en prenant soin de laisser un demi-centimètre d'épaisseur de manière à obtenir deux coquilles prêtes à farcir.
- Avec la chair de la pomme de terre, préparer une purée onctueuse assaisonnée de sel, poivre, ciboulette et crème culinaire.
- Dans les parties évidées, placer une fine tranche de foie gras artisanal et recouvrir de purée.
- Enfourner le tout pendant 15 minutes à 180°C jusqu'à obtention d'une belle coloration dorée.
- Sur un lit de salade croquante composée de frisée rouge, de frisée verte, de raddiccio, de tomates et de concombres, verser une vinaigrette subtilement sucrée (à base de sirop de cassis) et parsemer de quelques copeaux de parmesan.
- Au centre de la salade, placer les deux parties de la Bintje à peine sorties du four sur lesquelles on aura délicatement déposé deux fines tranches de foie gras. Saupoudrer légèrement de fleur de sel de l'île de Ré.

## CÔTÉ NUTRITION

En remplaçant la crème culinaire par une crème légère, on peut arriver à maintenir les lipides à une limite raisonnable qui ne dépasse pas celle d'une portion de frites, et c'est nettement plus festif.

Composition nutritionnelle par portion	Énergie kcal/kJ	Protéines (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol (mg)
	537/2247	10.9	30.6	7.9	55	6.4	118



Hervé  
DIARD

Le foie gras provient d'une ferme wallonne : «Ferme de la Princesse» Rue de la Princesse, 102 à 7131 Waudrez (Binche). Tél.: 064/33 18 63



## LE PÈRE GOURMANDIN

Rue du Président 8  
5000 NAMUR  
Tél.: 081/22 90 08

© Blueclit productions - G. Miclotte



# Pressé de thon rouge et d'anguille fumée, foie gras et vinaigrette au sirop de Liège

## POUR 2 PERSONNES

- 80 g de thon rouge
- 50 g de foie d'oie d'Upignac cuit
- 2 cuillères à café de coriandre fraîche hachée
- 2 quartiers de pomme Granny smith pelée et taillée en brunoise
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive de 1<sup>re</sup> qualité
- 30 g de filet d'anguille fumée, émincé finement
- 1 petite échalote hachée finement
- 2 cuillères à café de jus de citron jaune
- sel/poivre

## PRÉPARATION

- Tailler le thon ainsi que le foie d'oie en petit dés (brunoise) et mettre le tout dans un bol
- Dans le bol mélanger avec la coriandre, pomme, échalote, huile d'olive, anguille fumée et jus de citron, assaisonner et mélanger le tout.
- Dresser sur assiette bien claire afin de bien faire sortir le contraste des couleurs dans un emporte-pièce de 8 cm.
- A la cuillère à soupe, faire quelques traits de vinaigrette sur l'assiette et terminer la décoration, avec quelques jeunes pousses sur le pressé de thon. Passer un bon tour de moulin de poivre.
- Pour un meilleur résultat, mélanger les ingrédients sur de la glace pilée.

## CÔTÉ NUTRITION

Un plat qui n'est certes pas léger, mais dans lequel les lipides sont de qualité, avec beaucoup de mono-insaturés ainsi que de précieux oméga-3.

## LES 2 FRÈRES

Avenue Vanderaey 2  
1180 Bruxelles  
Tél.: 02/376 76 06  
info@les2freres.be - www.les2freres.be



Paolo BOTELHO

## VINAIGRETTE DE SIROP DE LIÈGE

- Chauffer 1 cuillère à soupe de sirop de Liège avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe d'huile de noisette, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, 3 cuillères à soupe d'eau, réduire le tout, assaisonner et réserver.



Composition nutritionnelle par portion	Énergie kcal/kJ	Protéines (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol (mg)
	422/1764	13.6	34	7	14.9	1	146



# Truite saumonée confite et son bavarois de Herve doux, vinaigrette à l'Orval



Dominique AUBRY

## POUR 4 PERSONNES

- 4 filets de truite
- Gros sel
- Sucre
- 20 cl de crème fraîche
- 1 Herve doux (200 g)
- Huile végétale au choix
- 1 Orval
- Ciboulette, persil ciselé

## PRÉPARATION

- Faire confire la truite dans du gros sel et du sucre "tant pour tant" et la laisser pendant 24 heures. Bien la rincer à l'eau froide.
- Monter la crème fraîche en "chantilly" et y incorporer le Herve. Malaxer et monter en bavarois.
- Disposer le bavarois de Herve sur l'assiette et disposer les fines escalopes de truite autour.
- Faire une vinaigrette classique mais remplacer le vinaigre par la bière.
- Assaisonner la truite avec de la vinaigrette.
- Parsemer d'herbes fraîches.

## CÔTÉ NUTRITION

*Il conviendra d'adapter le reste du menu pour compenser la richesse de ce plat... A noter que plus des 2/3 des lipides sont insaturés, parmi lesquels une bonne dose d'oméga 3 (surtout si on opte pour de l'huile de colza pour la vinaigrette).*

## RESTAURANT CHOU

Place de Londres, 4  
1050 Bruxelles  
Tél.: 02/511 92 38



Composition nutritionnelle par portion	Énergie kcal/kJ	Protéines (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol (mg)
	486/2031	23.3	38.8	11.2	10.4	0.2	76

# Cabillaud en robe de chou vert et purée de tomates séchées, duo de pommes de terre Terra Nostra

## PAR PERSONNE

- 1 filet de cabillaud pris dans la partie épaisse de ± 180 g
- 2 grandes feuilles de chou vert
- 30 g de purée de tomates séchées
- 300 g de pomme de terre « terra nostra »
- 10 g de tartufata (préparation italienne à base de cèpes, de truffes et d'huile d'olive)
- Jeunes carottes
- Fond brun
- Baies de genévrier
- Peket
- Beurre
- Sel et poivre
- Sucre
- Bouillon de volaille

## PRÉPARATION

- Cuire le cabillaud à la vapeur avec une température à cœur de 40° en ayant assaisonné et huilé légèrement la plaque.
- Cuire le chou au four vapeur et rafraîchir directement dans de l'eau glacée. Bien les sécher et étaler la purée de tomate.
- Enrober le cabillaud dans les feuilles de chou et réchauffer.

### DUO DE POMME DE TERRE :

Cuire une pomme de terre au four vapeur. Couper le dessus et le dessous afin d'avoir une base stable. A l'aide d'un vide-pomme, récupérer la chair et mélanger avec la tartufata. Assaisonner sans forcer sur le sel car la tartufata est déjà salée. Farcir la pomme de terre de ce mélange. Pour les pommes Pont-neuf, éplucher et couper les pommes de terre en bâtonnets de 1 cm de large. Les rincer à l'eau froide et bien les sécher. Pocher d'abord à 150°, et puis frire à 180°.

## CÔTÉ NUTRITION

Ce plat est certes assez consistant, mais il peut faire valoir une faible teneur en acides gras saturés et un apport intéressant en fibres alimentaires.

Composition nutritionnelle par portion	Énergie kcal/kJ	Protéines (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol (mg)
	708/2959	43.4	32	4.5	64	9.2	102



Fernandez Iglesias  
Dimitri

### SAUCE BRUNE AUX SENTEURS DE PEKET:

Faire infuser les baies de genévrier concassées dans le peket. Passer au chinois fin et ajouter un fond brun préalablement réduit. Rectifier l'assaisonnement et monter la sauce au beurre avant de servir.



## EETKAFFEE JETTE

Laarbeeklaan 125  
1090 Bruxelles  
Tél.: 02/303 87 97  
www.eetkaffee.com



# infos



## LA VOLAILLE EN GASTRONOMIE

La volaille et plus particulièrement le poulet, est un mets qui se prête à toutes les occasions et convient à tous les appétits. C'est une viande particulièrement digeste, riche en protéines de haute valeur biologique et pauvre en graisses puisque le blanc ne renferme que 2% de matières grasses. Il s'agit donc d'une denrée peu calorique qui détient de surcroît une proportion élevée d'acides gras insaturés (des «bonnes graisses»), avec un taux record que cette volaille partage d'ailleurs avec le lapin. Manger du poulet est donc bénéfique à la santé ! Il apporte en outre du fer, du zinc et des vitamines du groupe B.

Mais comment bien choisir un poulet? Pour déguster une chair tendre et moelleuse, il convient d'opter pour une volaille jeune; par contre, pour plus de caractère et de saveur, un poulet de marque (âge d'abattage entre 40 et 70 jours) ou un poulet «labellisé» (abattage à plus de 70 jours tels le poulet «bio» et le «Poulet de Chair», ...) est préconisé. Il ne s'agit pas d'une viande comme les autres puisqu'on la classe tantôt dans les viandes blanches pour les muscles du bréchet et des ailes, tantôt dans les viandes rouges pour les cuisses.

Le poulet occupe une place importante dans toutes les traditions culinaires et si la poule au pot fut instituée plat national français par Henri IV au XVIe siècle, le poulet rôti et le waterzooi figurent également au menu dominical des Belges depuis la nuit des temps.





# Cailles à la liégeoise

## POUR 4 PERSONNES

- 8 cailles
- 1 cuillère à café de baies de genévrier concassées
- 3 dl de fond de volaille
- 40 g de beurre
- 200 g d'haricots verts
- 1 oignon
- pommes de terre grenailles
- 1 cl de vin blanc
- 1 cl de vinaigre de xérès
- 2 tomates
- 1 l de graisse d'oie

## PRÉPARATION

- Détacher les cuisses de cailles. Les mettre au sel pendant 4 heures. Les retirer, les rincer et les confire à 70 degrés dans la graisse d'oie pendant 4 heures. Après cuisson, les retirer et les désosser.
- Blanchir les haricots verts et les pommes de terre.
- Monder les tomates et les couper en dés.
- Ciseler l'oignon.
- Cuire les blancs de cailles. Après cuisson, les laisser reposer.
- Faire revenir les cuisses confites dans un peu d'huile d'olive.
- Ajouter l'oignon ciselé, déglacer avec le vinaigre de xérès.
- Ajouter les haricots verts et les grenailles.
- Au tout dernier moment, ajouter les dés de tomates.

## CÔTÉ NUTRITION

La caille est une viande maigre, et même avec une sauce montée au beurre, ce plat reste relativement léger en calorie, lipides et acides gras saturés.

Composition nutritionnelle par portion	Énergie kcal/kJ	Protéines (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol (mg)
	363/1518	27.6	22	8.9	14	3	84



Pierre DEMARTIN

## POUR LA SAUCE

- Dégraisser la poêle de cuisson des cailles avec le vin blanc.
- Ajouter les baies de genévrier.
- Mouiller avec le fond de volaille.
- Réduire au  $\frac{3}{4}$ .
- Monter la sauce au beurre.
- Déposer les suprêmes de cailles harmonieusement sur l'assiette.
- Disposer la salade haricots-pommes de terre.
- Napper avec la sauce.



## RESTAURANT LES DEUX MAISONS

Val des Seigneurs 81  
1150 Bruxelles.  
Tél.: 02/771.14.47  
[www.lesdeuxmaisons.be](http://www.lesdeuxmaisons.be)



## Suprême de volaille fermière en crépinette d'herbes et tomate confite. Corne de gatte à l'ail des ours.

### POUR 1 PERSONNE

- 1 suprême de volaille fermier 130 g
- 1 filet d'huile d'olive extra vierge
- 5 g jeunes oignons
- 5 g oignons rouges
- 1 échalote
- 1 tranche de lard
- 1 crépinette
- ½ tomate
- 80 g cornes de gatte
- 50 cl crème fraîche de la ferme
- Muscade
- Ail des ours, persil plat, coriandre, sauge
- Beurre
- Asperges vertes et blanches ou divers légumes de saison pour la décoration

### PRÉPARATION

- Monder les tomates à l'eau bouillante et les rafraîchir directement dans de l'eau glacée. Les couper en deux et les épépiner. Plaquer les tomates avec un filet d'huile d'olive, une pincée de sucre, de l'ail, du thym et du laurier en petites brindilles, de la fleur de sel et le mélange de 10 poivres. Cuire pendant 3 h à 90 degrés.
- Nettoyer la volaille, couper le filet en portefeuille et farcir avec les quartiers de tomates confites, les feuilles de persil plat, la ciboulette finement ciselée, les feuilles de coriandre et les petites feuilles de sauge.
- Refermer la volaille et la rouler dans la crépinette avec des feuilles d'herbes et de la julienne de tomate confite. Garder au frais.
- Cuire les cornes de gatte à l'eau bouillante salée et les éplucher. Faire suer une échalote et une tête d'ail au beurre, y ajouter tout en faisant réduire la crème de moitié une noix de beurre et de la muscade. Enrober délicatement les pommes de terre de cette sauce. Ajouter un mélange d'herbes fraîches et une fine tranche de lard émincé. Assaisonner d'une pincée de fleur de sel, de poivre et de feuilles d'ail des ours finement émincées.
- Colorer la crépinette de volaille au beurre et la cuire 12 minutes à 190 degrés.
- Garnir d'une feuille de persil plat, de dés de tomate, de fleurs d'ail des ours et d'un jeune oignon frit.

### CÔTÉ NUTRITION

Le recours à une crème allégée, tout en gardant un peu de beurre, permet de rester dans des critères honorables pour les lipides totaux et les acides gras saturés.

Composition nutritionnelle par portion	Énergie kcal/kJ	Protéines (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol (mg)
	439/1835	16.8	33.8	13.7	17.1	4.6	53



Pascal MARCIN



DOLCE

Chaussée de Bruxelles, 135  
1310 La Hulpe  
Tél.: 02/290 98 37  
www.dolce.com



## LES PRODUITS LAITIERS

Les produits laitiers ont toujours constitué l'une des denrées de base de l'alimentation humaine. Tous les peuples d'éleveurs ont, depuis la nuit des temps, récolté et transformé le lait, qu'il s'agisse de lait de vache, de chèvre, d'ânesse, etc. Le lait et ses produits dérivés comme le fromage, le yaourt, etc. sont des aliments riches en calcium, en vitamines et en protéines qui cadrent tout à fait dans une alimentation équilibrée.

Le yaourt et les laits fermentés, grâce à leur apport de bactéries vivantes, jouent un rôle bénéfique pour notre santé. En colonisant le côlon, elles nous protègent des bactéries toxiques et assurent le bon fonctionnement de l'intestin.

Les produits laitiers, le beurre et la crème occupent une place prépondérante dans la confection des desserts et des sauces. S'il ne faut pas en abuser, ces préparations représentent l'accomplissement du repas et on aurait tort de s'en priver.





# Dessert



“

Pour couronner le repas, la note sucrée est de mise. Le dessert apporte la petite rondeur en bouche qui signe généralement la satiété! Mais mitonner un dessert maison est une tâche délicate à ne bâcler sous aucun prétexte. La formule qui demeure au sommet sur tous les plans est la salade de fruits de saison. Elle plaît aux grands et aux petits, est relativement rapide et simple à préparer et apporte son lot de vitamines et de couleurs pour conclure le repas en apothéose...

”



# Soupe de fruits frais à l'eau de Villée



Olivier  
VANDERCAMMEN

## PAR PERSONNE

- 50 g de Fraises
- 50 g de Framboises
- 50 g de Myrtilles
- 25 g de sucre
- 30 cl d'Eau de Villée
- Pour la décoration: quelques framboises et/ou fruits des bois et un grappillon de groseilles. Menthe.

## PRÉPARATION

- Mixer tous les fruits, le sucre et l'Eau de Villée intimement de façon homogène et placer au réfrigérateur.
- Servir dans un verre givré et saupoudrer de sucre impalpable.
- Décorer l'assiette de service avec une feuille de menthe, les fruits entiers (trempier les groseilles préalablement humectée dans le sucre cristallisé).

## CÔTÉ NUTRITION

*Si cette recette contient bien un peu d'alcool, c'est néanmoins dans un contexte nutritionnel de choix, sans le moindre acide gras saturés ni cholestérol, et avec toute la richesse en antioxydants et en fibres des fruits rouges.*



## LA FORGE

Rue Bertrand, 8  
5150 Floreffe  
Tél.: 081/44 53 77

Composition nutritionnelle par portion	Énergie kcal/kJ	Protéines (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol (mg)
	250/1043	1.3	0.7	0	44.6	7.6	0



# L'Amer 85%

## POUR 4 PERSONNES

- 200 g de chocolat avec 85% de cacao
- 200 ml de crème
- 44 g de jaunes d'œufs
- 10 g de sucre semoule

## PRÉPARATION

- Réaliser un ruban avec les jaunes d'œufs et le sucre
- Concasser grossièrement le chocolat et fondre au bain-marie
- Mélanger le chocolat au ruban
- Porter la crème à ébullition
- Mélanger la crème avec le ruban chocolat
- Placer dans un moule
- Placer au congélateur pour refroidir rapidement
- Démouler
- Dresser sur assiette et passer quelques minutes au four à 160° avant de servir

## CÔTÉ NUTRITION

Le chocolat, n'est certes pas léger même si le noir est riche en certains antioxydants. C'est un «extra», mais comme en témoigne la deuxième ligne, on peut réduire la facture calorique 45 % et la teneur en graisses de 60 % en recourant à de la crème légère et réduisant un peu la portion (recette pour 6 au lieu de 4).

## BLUECHOCOLATE

Place Saint-Job 24  
1180 Bruxelles  
Tél.: 02/375 25 00  
[www.bluechocolate.be](http://www.bluechocolate.be)



Vincent VERVISCH



Composition nutritionnelle par portion	Énergie kcal/kJ	Protéines (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol (mg)
	544/2277	7.3	46.8	28,5	23.7	6.5	193
	297/1241	5.1	23.2	11.8	17.1	4.3	92

# Tartare de fraises de Wépion au poivre noir et basilic, meringue fraîche gratinée



Eric PATIGNY

## POUR 4 PERSONNES

- 500 g de fraises de Wépion
- 10 feuilles de basilic
- Poivre noir au moulin
- 2 blancs d'œuf
- Sucre glace

## PRÉPARATION

• Couper les fraises en petits morceaux en enlevant le pédoncule, ajouter le basilic finement ciselé et le poivre au moulin, bien mélanger, mettre les fraises dans un emporte-pièce, battre les blancs en neige avec un peu de sucre, dresser les blancs à la poche au-dessus des fraises et gratiner au chalumeau.

### TRUC ET ASTUCE

«Quand je mélange les fraises je les blesse de manière à faire sortir le jus pour qu'il se mélange bien au poivre et au basilic.»

### PRÉSENTATION

Mettre le moule au centre de l'assiette, ôter l'emporte-pièce et récupérer le jus pour le mettre autour, terminer par une feuille de basilic.



## CÔTÉ NUTRITION

*Un bel alliage de gastronomie saine qui apporte vitamine C et fibres, sans acide gras saturé ni cholestérol, et sans concession sur le goût.*

## ERIC PATIGNY

Chef à domicile - Tables d'hôtes  
Rue des Cinq Français 4,  
5670 Nismes  
Tél.: 060/377 367

Fax: 060/377 467  
eric@lechefadomicile.be  
www.lechefadomicile.be

Composition nutritionnelle par portion	Énergie kcal/kJ	Protéines (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol (mg)
	250/1044	10.5	2	0	47.5	7.5	0



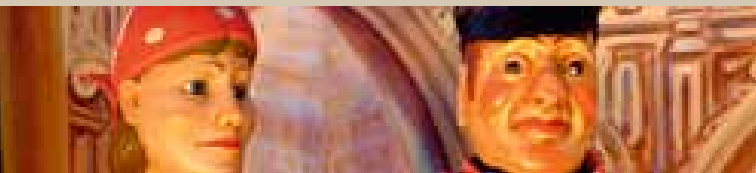
# Remerciements



“

Nous tenons à remercier les chefs qui ont accepté de prêter leur savoir-faire et leur talent pour la réalisation de ce recueil de recettes originales. Chacun a sa personnalité, sa manière propre de mettre les saveurs de notre terroir à l'honneur et de laisser libre cours à son intuition pour la touche finale... C'est désormais à vous qu'il revient de faire découvrir ces recettes à vos convives et de leur révéler comment concilier «gastronomie» et «santé» avec brio. Bon appétit !

”





Agence Wallonne  
pour la promotion  
d'une Agriculture de Qualité

Rue Burniaux 2  
5100 Jambes  
Tél. 081/33 17 00  
[www.apaqw.be](http://www.apaqw.be)

Gastronomie  
& Santé  
avec l'**APAQ-W**



#### COMMENTAIRES NUTRITIONNELS

Nicolas Guggenbühl, diététicien-nutritionniste  
[nicolas1@karott.be](mailto:nicolas1@karott.be)

#### COORDINATION RÉDACTIONNELLE

Marie-Chantal Struelens  
[mariechantal@karott.be](mailto:mariechantal@karott.be)

#### COORDINATION RESTAURATEURS

André Martiny  
Espace Formation PME

#### GRAPHISME

Witold de Campo  
[witold@karott.be](mailto:witold@karott.be)

#### PHOTOGRAPHE

Alain Speltincx  
Shutterstock

