

## DES ÉLEVEURS PARTICULIÈREMENT PROCHES

La viande la plus savoureuse est celle qui est produite près de chez nous. Nos éleveurs proposent des produits sains et délicieux, basés sur une production sûre et durable. Forts de leur savoir-faire, ils fournissent toute l'année une viande de qualité grâce notamment à une alimentation 100 % végétale, et en accordant une attention toute particulière au bien-être de leurs animaux.

### VARIEZ ET PRIVILÉGIEZ LE LOCAL

Varié votre alimentation a une importance ? Vous alternez volontiers la viande, le poisson, les repas végétariens et d'autres alternatives ? Pour vous, un morceau de viande a toute sa place dans un menu équilibré ? Alors vous êtes flexivore.

Et vous n'êtes pas le seul. Pas moins de 90% des Belges apprécient un morceau de viande. Parce qu'ils l'aiment, mais aussi parce qu'ils savent que c'est nourrissant : la viande contient notamment d'excellents nutriments.

Le flexivore est un consommateur conscient. En choisissant un morceau de viande de chez nous, il soutient l'économie locale, tout en limitant aussi son empreinte écologique.



### LE CHOIX DES MORCEAUX ET DES CUISSONS

Porc, bœuf, agneau, volaille, à griller, pocher, braiser, rôtir, ... les combinaisons sont multiples pour accompagner vos légumes de saison.

Les morceaux tendres comme les filets et les contre-filets, issus de la partie arrière de l'animal sont idéalement adaptés à être grillés, poelés ou rôtis, car ils se prêtent à une cuisson rapide. D'autres morceaux issus de la partie avant de l'animal, comme les faux-filets et les petits-nerfs, sont des viandes à mijoter, idéales pour le pot-au-feu ou les carbonnades. Demandez conseil à votre boucher pour choisir le morceau qui correspondra au mieux à vos envies.

### LES RECOMMANDATIONS

Les recommandations nutritionnelles du Conseil Supérieur de la Santé sont de consommer maximum 300 g de viande rouge fraîche par semaine en alternance avec d'autres protéines comme la viande blanche, le poisson, l'œuf et autres légumineuses.

#### POIDS CRUS OU CUITS ?

Attention, les recommandations s'entendent en poids de produits préparés !

Donc une portion de 100 g de viande cuite, correspond environ à 130 g de viande crue.

#### LES BONS REPÈRES POUR UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE



### VOUS AVEZ DIT SANTÉ ?

La viande est une source importante de protéines, vitamines B (B1, B3, B6 et surtout B12) et de minéraux, comme le fer et le zinc. Ces nutriments jouent un rôle dans la croissance, l'entretien et le fonctionnement normal de notre corps.



### RECETTE N°1

#### Plat de côtes de boeuf confites, salade de légumes et sauce barbecue maison



Pour 4 personnes

#### Ingrédients

- 4 beaux plats de côtes de boeuf
- 2 oignons
- 2 carottes
- 1 blanc de poireau
- 2 branches de céleri vert
- du concentré de tomates
- 4 c à s de cassonade
- 2dl de vinaigre de Xérès
- 2 clous de girofle, des graines de coriandre
- du thym et du laurier frais

#### Sauce barbecue

- 10 tomates bien mûres
- 1 oignon
- 100g de sucre
- du paprika fumé
- une gousse d'ail
- du thym et du laurier
- 1 piment frais gratté
- 75 ml de Xérès



#### Préparation

Colorer les morceaux de viande à feu vif, ensuite la retirer, déglacer au Xérès, ajouter la cassonade et caraméliser. Replacer la viande, ajouter de l'eau à hauteur, les aromates, et cuire à feu doux pendant ± 1h30. Ajouter ensuite les légumes taillés en gros dés et poursuivre la cuisson ± 30 min.

Une fois la viande moelleuse, la réserver, récupérer les légumes et réduire le jus.

Assaisonner les légumes de cuisson avec de l'huile d'olive et un trait de Xérès, rouler chacun des plats de côtes dans la réduction de jus de viande.



#### Pour la sauce barbecue épicée

Cuire à feu doux le sucre et le Xérès.

Ajouter les oignons hachés, les tomates épluchées et coupées en 4, l'ail râpé et les aromates.

Assaisonner la compotée bien réduite obtenue et la servir avec la pièce de viande.



### RECETTE N°2

#### Carpaccio de filet d'Anvers saumuré aux épices, crème au raifort et radis



Pour 4 personnes

#### Ingrédients

- 200g de filet d'Anvers nettoyé
- 100g de gros sel de mer
- 5g de poivre long
- 5g d'anis vert
- 10g de graines de coriandre
- 10g de gingembre frais
- 3g de baie de genévrier
- 1 pincée de sucre

#### Sauce au raifort

- 100g de fromage frais gras
- 10g de racine de raifort râpée
- 20g de moutarde
- 3 branches d'estragon ou d'origan frais

#### Pickles de radis

- 10 radis
- 140 ml d'eau
- 60 ml de vinaigre blanc
- 30g de sucre



#### Préparation

Mixer les épices finement pour le filet d'Anvers. Ajouter le gros sel de mer et une pincée de sucre. Rouler le morceau de viande dans le sel aux épices. Laisser macérer 1h.

Rincer la viande sous l'eau froide. Laisser 30 min dans l'eau froide, puis l'éponger.

Trancher ensuite de fines tranches de bœuf qui seront dressées en volume avec la sauce au raifort et les pickles de radis.



#### Pour les pickles

Mélanger le sucre, le vinaigre et l'eau. Bouillir le tout. Verser sur les radis. Laisser mariner quelques heures.

#### Pour la sauce

Mélanger tous les ingrédients et laisser macérer.



### RECETTE N°3

#### Carré d'agneau rôti, jus au tamarin, compotée de coings aux épices et vin rouge



Pour 4 personnes

#### Ingrédients

- 2 carrés d'agneau démanchés
- 2 oignons
- 1 c à s de concentré de tomates
- 1 bâton de cannelle
- du thym et du laurier
- 50g de pâte de tamarin
- 2dl de vin rouge
- 4 coings frais
- 200g de cassonade
- 1/2l de vin rouge
- 100g de beurre



#### Préparation

Assaisonner et colorer l'agneau au beurre dans une casserole bien chaude, déglacer avec un peu de vin rouge.

Placer la viande au four 7 à 8°C. Laisser reposer 5 min, puis repasser la viande au four à 200°C pendant 5 min avant de servir.

Colorer dans une casserole les légumes et la garniture aromatique, puis ajouter les épices, le concentré, le vin, le jus de cuisson et le tamarin.



Couvrir d'eau et laisser mijoter 20 min. Une fois la cuisson finie, filtrer et réduire le jus.

Peler, épépiner et couper en gros morceaux les coings et les placer dans une casserole. Ajouter la cassonade, le beurre et le vin rouge et mettre à cuire à feu doux.

Une fois le fruit cuit et le jus bien réduit, mixer le tout. Servir un fond de purée de coings sous le carré d'agneau, puis napper généreusement du jus de viande réduit.



### RECETTE N°4

#### Agneau confit croustillant, parfums asiatiques



Pour 4 personnes

#### Ingrédients

- 1 belle épaule d'agneau fermier sur os
- 2 carottes
- 2 branches de céleri vert
- 1 oignon
- 2l de fond de volaille
- 1/2 bâton de citronnelle
- 1 petite noix de gingembre râpé
- 1/2 piment rouge gratté
- 2 gousses d'ail
- 30g de pâte de tamarin
- 1 c à c de concentré de tomates
- 1 paquet de feuilles de brick



#### Préparation

Saler et poivrer l'épaule d'agneau puis la colorer à feu vif à l'huile d'olive. Retirer ensuite la viande et faire revenir vos légumes taillés en dés dans la matière grasse. Ajouter ensuite le gingembre, l'ail, la citronnelle, le piment et la viande par-dessus. Couvrir de fond de volaille puis ajouter la pâte de tamarin et le concentré de tomates.



Cuire environ 30 min à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Les retirer puis continuer la cuisson ± 3h. Remouiller à l'eau si besoin, la viande doit se détacher de l'os. Une fois la viande cuite, la dépiéouter en beaux morceaux, y remettre les légumes sans les aromates puis y ajouter la réduction du jus de cuisson. Placer cette farce consistante sur une plaque bien à plat une nuit au réfrigérateur.

Le lendemain, emballer la farce dans de la pâte à brick collée à l'œuf. Cuire à la poêle pour rendre la feuille de brick dorée et croustillante.

#### Accompagnements

Pour accompagner l'agneau, rien de tel que les jeunes légumes de saison fraîchement sortis de terre : jeunes navets, jeunes poireaux, fèves des marais ... le tout encore croquant.



### RECETTE N°5

#### Joue de bœuf confite aux haricots verts et aux chanterelles



Pour 4 personnes

#### Ingrédients

- 2 joues de bœuf dénervées (environ 800g)
- 1 botte de jeunes carottes
- 1 petite branche de céleri
- 100g de chanterelles
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 brin de thym
- 1 clou de girofle
- 75 cl de vin rouge
- 40g de beurre demi-sel
- sel et poivre



#### Préparation

Peler l'oignon, couper-le en deux et piquer le clou de girofle dans l'une des moitiés.

Effiler le céleri, éplucher les carottes, couper ces légumes en morceaux. Nettoyer les haricots verts et couper-les en deux. Peler l'ail.

Couper chaque joue de bœuf en deux morceaux égaux. Préchauffer le four à 160°C. Faire chauffer la moitié du beurre dans une cocotte. Saisir les morceaux de bœuf pour les colorer. Ajouter les morceaux d'oignons et les légumes, le thym, le laurier et l'ail. Saler, poivrer et mouiller avec le vin. Ajouter de l'eau jusqu'à 1 cm au-dessus de la viande. Couvrir la cocotte et enfourner-la pour 3h. Rajouter de l'eau si nécessaire. Après 3h, éteindre le four et laisser la viande refroidir complètement (± 2h).



Faire cuire des chanterelles dans un peu de beurre.

Égoutter la viande refroidie et filtrer le jus de cuisson. Faire réduire le jus sur feu moyen.



**DÉLICIEUSEMENT PROCHE**



**9 DÉLICIEUSES RECETTES FACILES À RÉALISER AVEC DES PRODUITS BIEN DE CHEZ NOUS**

**LE FAIT MAISON, C'EST TELLEMENT BON !**

En achetant votre viande fraîche non préparée et en la cuisinant vous-même, vous gardez tout sous contrôle :

**LA QUALITÉ** - vous vous assurez d'acheter un morceau de viande sans aucun ajout de gras ou de peau, par exemple.

**LA QUANTITÉ** - libre à vous d'adapter les portions selon vos besoins. Un indicateur de la bonne portion est la paume de la main et l'épaisseur du petit doigt ou selon l'appétit de chacun.

**L'ORIGINE** - renseignez-vous sur le pays d'origine de la viande et gardez à l'esprit que pour la planète aussi, mieux vaut privilégier une viande locale.

**LA TENEUR EN GRAISSES ET EN SEL** - alternez les viandes et les types de morceaux en portant votre choix, le plus souvent, sur des viandes peu grasses.

**LE GOÛT** - c'est vous qui gérez la préparation... comme un Chef !



Ed. esp. Philippe Marin, Apaq-W, avenue Comte de Smet de Noyez, 14 - 5000 Namur



**RECETTE N°6**

**Échine de porc grillée, sauce vierge aux herbes et anchois**



- Pour 4 personnes**  
**Ingrédients**
- 1,5 kg d'échine de porc (1,5 cm d'épaisseur)
- Pour la sauce vierge**
- 2 jeunes oignons
  - 1/4 de botte de persil plat
  - 1/4 de botte de coriandre
  - 5 anchois à l'huile
  - 2 dl d'huile d'olive
  - 1 citron
  - du poivre



**Préparation**  
 Tempérer l'échine et préchauffer un grill ou un barbecue. La passer à feu pas trop vif sur chaque face ± 2 min. Laisser reposer sur une grille 5 min. La repasser 2 min au four pour terminer la cuisson. Ce morceau se mange rosé. Couper en fines tranches et napper de sauce vierge.



**Pour la sauce vierge**  
 Mélanger tous les ingrédients concassés bien finement, ajouter le jus, les zestes de citron et poivrer (l'anchois est déjà salé).



**RECETTE N°7**

**Poitrine de lard cuite à basse température et salade de haricots**



- Pour 4 personnes**  
**Ingrédients**
- 800 g de poitrine de lard bien épais frais ou fumé
  - 1 piment rouge gratté
  - 2 gousses d'ail frais
  - 2 c à s de sauce soja
  - 3 traits de sauce huile
  - 3 c à s de miel
  - 2 feuilles de sauge, du poivre, du thym et du laurier
  - 1 bâton de citromelle concassé
- Pour la salade de haricots verts**
- 400 g de haricots verts frais
  - 2 échalotes
  - 2 dl de vin blanc
  - de l'huile d'olive



**Préparation**  
 Enfermer le lard badigeonné avec tous les ingrédients liés à la préparation dans un papier alu bien serré. Placer au four à 80° C avec un petit bac d'eau à côté pendant 8 à 10 h. Placer le lard fondant au frigo.  
 Le lendemain, couper de gros morceaux de lard et les poêler sur toutes les faces. Servir directement.



**Pour la salade de haricots**  
 Blanchir les haricots 2 min à l'eau bouillante salée. Les glacer à l'eau. Réduire les échalotes dans du vin blanc jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé. Verser sur les haricots et y ajouter l'huile d'olive.



**RECETTE N°8**

**Poulet entier et ses légumes, velouté de volaille**



- Pour 4 personnes**  
**Ingrédients**
- 1 beau poulet fermier
  - 3 carottes, 2 blancs de poireau, 2 oignons
  - 4 branches de céleri vert, 2 jeunes navets
  - 2 dl de vin blanc sec
  - 1 botte de persil plat, du thym, du laurier
  - 1/2 tête d'ail, 1/2 piment rouge, 2 clous de girofle, de la coriandre et du poivre noir en grain
  - 500 ml de crème
  - du sel et du poivre



**Préparation**  
 Placer le poulet dans une casserole haute avec de l'eau et le vin blanc, ajouter tous les légumes nettoyés entiers. Puis ajouter les aromates ficelés, les épices et les queues de la botte de persil plat.



Cuire à frémissement de 60 à 80 min en fonction du poids et en prenant soin de tourner le poulet sur chaque face. Une fois cuite, couvrir et laisser reposer la viande une heure dans son jus.  
 Récupérer le jus, le réduire de 3/4 et y ajouter la crème. Assaisonner et réduire à nouveau jusqu'à l'obtention d'une sauce semi épaisse. Napper le poulet réchauffé au préalable et présenter séparément les légumes confits, assaisonnés et parsemés de persil haché.



**RECETTE N°9**

**Croquette de volaille crémeuse aux épices, salade de topinambours**



- Pour 4 personnes**  
**Ingrédients**
- 15 ailerons de poulet fermier bien gras
  - 1 carotte
  - 1 oignon
  - 4 gousses d'ail
  - 1 blanc de poireau
  - 2 branches de céleri
  - 8 gros topinambours
  - 2 dl de vin blanc sec
  - 1 dl de crème
  - 75 g de farine blanche, 50 g de beurre pour le roux
  - 200 g de farine blanche pour la panure
  - 3 feuilles de gélatine
  - du thym, du laurier de la muscade, de la coriandre et du poivre moulu
  - 500 g de chapelure maison
  - 4 œufs
  - de l'huile, du jus de citron



**Préparation**  
 Colorer à feu vif les ailerons, y ajouter tous les légumes taillés en dés. Dégeler au vin blanc. Ajouter les aromates et de l'eau à hauteur. Laisser mijoter 1h30.  
 Une fois cuite, égoutter et dépiéuter la viande en conservant les légumes. Mettre le jus à réduire pour obtenir environ 500 ml, y ajouter la crème et épicer avec les épices moulues.  
 Mélanger le beurre fondu et la farine afin de réaliser un roux. Verser votre liquide dessus en mélangeant comme une sauce blanche. Ajouter la gélatine, la viande dépiéutée, les garnitures et assaisonner. Mettre au frigo jusqu'au lendemain, couper de beaux morceaux et les paner. Frire à la poêle ou à la friteuse.



Couper très finement en julienne les topinambours épluchés, ajouter l'huile végétale, le jus de citron et assaisonner.



**LE LABEL "QUALITÉ PLUS"**

**IL Y A DEUX TYPES D'ÉLEVAGE EN WALLONIE : CELUI APPELÉ CONVENTIONNEL ET L'AUTRE DIT DE "QUALITÉ DIFFÉRENCIÉE". L'UN ET L'AUTRE RESPECTENT LES NORMES RÉGIONALES ET SONT TOUS DEUX FORTEMENT LIÉS AU PÂTURAGE PARTICULIÈREMENT PRÉSENT CHEZ NOUS.**

Le système régional de qualité différenciée permet la reconnaissance de produits agricoles et de denrées alimentaires qui, par rapport à une production standard, se différencient par leur mode de production ou par une plus-value qualitative.

**LA DIFFÉRENCIATION REPOSE SUR DES PRINCIPES OBLIGATOIRES :**

- Le caractère familial des exploitations agricoles
- La répartition équitable des marges et la garantie d'une plus-value significative pour l'agriculteur
- Une relation équilibrée entre le développement de l'agriculture et les attentes de la société
- L'exclusion des OGM

**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 ou leur traçabilité

**MAIS QU'EST-CE QUE LA "QUALITÉ PLUS" ?**

**IL S'AGIT DU SIGNE OFFICIEL DE QUALITÉ RÉSERVÉS AUX PRODUITS :**

- qui se distinguent d'un produit standard de même nature
- qui se différencient par le mode de production ou par une plus-value qualitative
- qui sont obtenus conformément à un cahier des charges agréé dont le respect est certifié par un organisme indépendant

**LES LABELLISÉS EN "QUALITÉ PLUS" DANS LE SECTEUR VIANDEUX SONT :**

- le porc fermier promu par l'ASBL Porc Fermier de Wallonie
- le porc plein air promu par la SCRL Porc Qualité Ardenne
- le cochon bien-être promu par l'ASBL Cochon Bien-Être
- le foie gras mi-cuit promu par la Ferme de la Sauvenière