

Boeuf

Veau

Agneau

Porc

Produits Tripiers

Viande Chevaline



# Recettes SAISON 1 Chrono



24 recettes vues par les journalistes



C O L L E C T I O N  
des thèmes & des viandes

# Recettes SAISON 1 Chrono

## Pour le meilleur de la viande

*Une réunion à 18 h 00 qui s'éternise, les inévitables embouteillages, les devoirs à vérifier : le quotidien des femmes et hommes actifs ressemble parfois à un marathon.*



# Objectif n°1

## Gagner du temps !

Notamment dans la préparation des repas familiaux. D'où une tendance à préférer les plats tout prêts au détriment des produits frais injustement jugés "trop longs à préparer".

**Facilité**

Pourtant, la viande présente tous les atouts : **facilité, praticité, rapidité de cuisson**, sans compter ses qualités nutritionnelles indispensables !

**Bœuf, veau, agneau, porc, viande chevaline ou encore produits tripiers associés à un peu d'astuces**, un brin d'ingéniosité, une touche de créativité et quelques règles faciles...

**Créativité**

C'est si simple de préparer un plat de viande sympa, décalé, surprenant, raffiné... à savourer les yeux dans les yeux ou en cercle non restreint après avoir enfilé un jean ou une robe du soir.

Invitez votre famille, vos amis, votre patron ou vos collaborateurs pour une démonstration "montre en main" et en **moins de 30 minutes chrono**

**30, 29, 28, 27, 26... c'est parti !**

# Mangez équilibré !

## C'est si simple avec la viande...

*Gagner du temps c'est bien mais pas question de le faire au détriment de l'équilibre nutritionnel.*

Bœuf, veau, agneau, porc, viande chevaline, produits tripiers, la viande recèle des trésors !

Une **alimentation équilibrée** apporte à l'organisme tous les éléments dont il a besoin grâce aux nutriments contenus dans les aliments (glucides, lipides, protéines, vitamines, minéraux...).

La viande, comme tout autre aliment, ne contient pas l'ensemble de ces nutriments, mais **elle présente certains atouts nutritionnels spécifiques**. Seule l'association d'aliments variés provenant des différents groupes permet de concilier équilibre alimentaire et plaisir gustatif. La viande, qu'elle soit d'agneau, de bœuf, de porc, de veau ou de cheval s'intègre parfaitement au sein d'une alimentation équilibrée en apportant :



- **Des protéines pour le tonus**
- **Du zinc pour le bon fonctionnement des cellules**
- **Du fer pour une bonne oxygénation du corps**
- **Des vitamines pour la vitalité**

# fer

## Des protéines pour le tonus

Les protéines d'origine animale sont équilibrées en acides aminés.

Ces protéines se retrouvent notamment dans la viande.

**Elles apportent naturellement la totalité des acides aminés indispensables et en bonnes proportions.**

Sans les protéines, adieu les muscles et le tonus !

protéines

## Du zinc pour le bon fonctionnement des cellules

Présent en très faibles quantités dans l'organisme (2,5 mg), **le zinc est un oligoélément qui joue un rôle capital dans les fonctions de l'organisme**, telles que l'immunité et la croissance. Les apports conseillés sont de l'ordre de 15 mg par jour chez l'adulte.

Leur teneur varie selon les espèces et les morceaux.

La viande de bœuf apporte de 3 à 11 mg pour 100 g, le veau 3 à 7 mg, l'agneau 2 à 6 mg et le porc 2 à 3 mg.

**Et en plus, le zinc contenu dans la viande a la propriété d'être très bien assimilé par l'organisme humain.**

Pas de raison de s'en priver !

zinc

## Du fer pour une bonne oxygénation du corps

Le fer est l'un des minéraux essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. **Il joue un rôle fondamental dans la constitution de l'hémoglobine des globules rouges :**

il transporte l'oxygène aux organes du corps.

Les besoins physiologiques en fer sont particulièrement élevés chez les enfants, les adolescents et les femmes enceintes.

Avec une teneur moyenne de 2 à 3 mg pour 100 g, la viande bovine en est particulièrement bien pourvue. Présent sous forme hémique dans la viande, **il est 4 à 5 fois mieux assimilé par l'organisme** que le fer présent dans la plupart des autres aliments.

## Des vitamines pour la vitalité

Vitamines PP, B6, B12, autant de vitamines présentes dans la viande pour le bien être de notre organisme. **Trop souvent oubliés, les produits tripiers sont particulièrement riches en vitamines du groupe B.**

vitamines

# Vivez zen !

## Des conditionnements à la carte pour consommer quand vous voulez !

*Espacez les courses en exploitant les dates limites de consommation des divers modes de conditionnement de la viande : vous gagnerez du temps ! Saviez-vous que la viande emballée sous vide peut rester savoureuse jusqu'à 3 semaines ?*

Coupe

### **A la coupe : 3 à 4 jours de fraîcheur**

A la coupe votre boucher propose des produits de consommation immédiate. La viande est emballée dans du papier dit "boucher" spécialement conçu pour la conserver au mieux, trois à quatre jours selon les morceaux, dans la partie la plus froide du réfrigérateur entre 0 et 2°C.

Le steak haché doit être consommé dans la journée.

Préemballé

### **Préemballée : 3 à 4 jours de fraîcheur**

La viande est conditionnée en barquette sous film étirable, perméable à l'air. Il s'agit d'un conditionnement de présentation et de protection. Pour la cuisiner au mieux, il suffit juste de la sortir du réfrigérateur un peu avant de la cuire afin d'éviter le choc thermique.

### **Sous atmosphère : 5 à 10 jours de fraîcheur**

La viande est conditionnée en barquette sous film plastique non perméable à l'air, avec notamment un ajout d'oxygène. Un peu avant de la cuire, pensez à sortir la viande de votre réfrigérateur.

### **Sous vide : jusqu'à 3 semaines de fraîcheur**

La viande est conditionnée dans un emballage hermétique opaque. Pour la cuisiner au mieux, la viande conditionnée sous vide étant plus foncée, il faut la retirer de son emballage d'origine quelques minutes avant de la cuire pour qu'elle retrouve une belle couleur rouge.

Sous atmosphère

Sous vide

# Laissez parler votre créativité !

En moins de 30 minutes chrono, la viande se plie à vos envies !

La viande offre un immense choix de morceaux qui se prêtent à toutes les idées. Entre le bœuf, le veau, l'agneau, le porc, le cheval et les produits tripiers, c'est plus de 100 morceaux différents à utiliser en fonction de vos envies culinaires.

Grillez, poêlez, mijotez, faites bouillir ou sauter, une pincée de sel par là, un soupçon de poivre, des épices, des herbes d'ici ou d'ailleurs...

Ne reste plus qu'à laisser parler votre créativité !

## Variez les plaisirs!

Exploiter tous les modes de cuisson à disposition.

Si au **four**, le rôti de bœuf gardera tout son fondant et sa saveur, si les escalopes de veau trouveront naturellement leur place dans **une poêle bien chaude** pour une cuisson express (un mode qui convient bien aux viandes tendres et maigres)... Diversifiez ! Ne négligez pas d'autres ustensiles tout aussi pratiques et rapides :



**le wok** par exemple permet de cuire en même temps tous les aliments en un tour de main avec peu de matière grasse.

**La pierre à griller** est parfaite pour des morceaux de viande coupés finement.

**L'auto-cuiseur** est indispensable aux morceaux à cuisson longue. Il remplace avantageusement la cocotte en fonte car il permet de diviser par deux des temps de cuisson parfois dissuasifs.

**La sauteuse**, ou tout simplement **une casserole à couvercle**, permet de faire cuire, sans matière grasse, des viandes à mi-chemin entre le rôti et le sauté. Enfournez et le tour est joué !

**Le barbecue** apporte tout le plaisir de la cuisine au grand air. Attention de bien maîtriser le feu pour ne pas brûler les viandes. Il faut également savoir que la viande est encore meilleure si elle a été préalablement huilée au pinceau ou encore marinée.

# Petites notions !

## Retenir quelques notions simples et pratiques

Évitez le choc thermique ! Quel que soit le mode de cuisson choisi, il faut, avant toute chose, sortir la viande du **réfrigérateur** suffisamment tôt pour la remettre à température ambiante car... si on cuit une viande trop froide, elle perd de sa tendreté.

Pour éviter qu'une viande rôtie ou grillée perde son jus, il ne faut pas la piquer. Pour la retourner, utilisez une **spatule** plutôt qu'une fourchette.

Après la cuisson, la laisser reposer au chaud dans du papier d'aluminium pour que le sang irrigue à nouveau toute la chair, détende la viande et lui donne sa **tendreté** maximum.

Pour griller une viande, tout est affaire de température. Le **gril** ne doit pas être trop chaud pour une viande épaisse. En revanche la cuisson doit être vive pour un steak fin qui cuit en 1 minute sans perdre son jus.



Pour **poêler** une viande, il faut garder une température constante et suffisamment élevée pour que la viande soit saisie.

**Rôtir** une viande appelle une cuisson courte à four chaud pour que la viande soit saisie, et le respect de 3 étapes : préchauffer le four à 240° et y glisser le plat de cuisson vide, légèrement huilé. Cuire la viande à 200° et enfin, laisser reposer 10 minutes dans le four éteint et porte ouverte.

Ne pas saler la viande de bœuf avant la cuisson. Le **sel** empêche la formation d'une croûte protectrice et la viande perd alors tout son suc.

Préparer les viandes à cuisson lente **la veille** pour le lendemain c'est **simple et pratique**. C'est si facile de mettre une joue de bœuf ou un rondin de veau en route avant le film du soir et d'éteindre sous la casserole en allant se coucher. Le plus gros est fait et le lendemain n'apporte que des satisfactions gourmandes en moins de **30 minutes chrono**.

*Et surtout, ne pas hésiter à faire les recettes que vous aimez en grande quantité, à les portionner pour les conserver au congélateur, à les réchauffer ensuite pour en profiter !*

# Faux amis !

## Mais vrais morceaux plein de saveurs

**Le merlan** n'est pas seulement un poisson. C'est aussi un petit muscle qui doit son nom à sa forme longue et plate, identique à celle du poisson du même nom. Un délicieux morceau à griller.

Quand **la galinette** a oublié son statut de poisson... elle devient ce petit muscle qui prolonge le tendon d'Achille. Viande gélatineuse, la galinette aime les cuissons lentes.

**L'araignée** ne se contente pas d'être un insecte. C'est également un petit muscle qui doit son nom à la forme irrégulière de ses fibres. Si le mot araignée incite peu au péché de gourmandise, il n'en reste pas moins qu'il s'agit d'une viande goûteuse qui se savoure en bifteck.

**Le jumeau** ne voit pas double même s'il y en a deux sortes. Le jumeau à bifteck : à poêler ou à griller, et le jumeau à pot-au-feu destiné aux plats mijotés.

**La hampe** ne porte pas de drapeau. Reconnaissable à sa forme très allongée qui n'est pas sans rappeler un long manche en bois, elle est excellente grillée.

Aussi ronde et charnue que son homonyme, **la poire** est ce que l'on appelle un morceau de boucher. Celui que les amateurs se réservent pour les steaks ou les fondues.

**La tétine** n'est pas que pour les bébés. C'est un produit tripiier qui s'achète souvent précuit et qu'il suffit ensuite de trancher avant de le poêler avec de l'ail et du persil.



# Preuve à l'appui !

Préparez une viande savoureuse  
en moins de 30 minutes !

## Escalope milanaise et courgettes à la crème

- |  |        |
|--|--------|
| • Sortir les escalopes de veau du réfrigérateur  | 2 sec  |
| • Laver et gratter 4 courgettes et les trancher finement   | 5 mn   |
| • Effeuille le romarin, le thym et le basilic et les hacher  | 2 mn   |
| • Râper le zeste d'un citron   | 2 mn   |
| • Mélanger les herbes et les zestes de citron à la chapelure   | 10 sec |
| • Passer les escalopes dans la farine puis dans un œuf battu et finir par la chapelure                 | 6 mn   |
| • Faire chauffer l'huile dans une poêle avec de l'huile d'arachide et un peu de beurre                 | 10 sec |
| • Faire dorer les escalopes de chaque côté   | 5 mn   |
| • Batta 1 cs de vinaigre, 2 cs d'huile d'olive, 1 cs de crème et ajouter 10 brins de ciboulette hachés | 3 mn   |
| • Mélanger les courgettes à cette sauce. Saler et poivrer  | 10 sec |

*Servir les escalopes arrosées de quelques gouttes de citron et accompagnées des courgettes*

**Stop chrono : le tour est joué en moins de**

**30 mn**

# L'inventaire

## Pour une cuisine surprenante, inventive et rapide

*Nos placards renferment des trésors bien souvent oubliés car les ingrédients qu'ils contiennent seront périssables avant longtemps !*

*Condiments, vinaigre, alcool, conserves... tout peut être exploité pour des envies culinaires multiples et variées.*

*Voici un inventaire sur fond d'abécédaire du placard idéal, histoire de gagner un temps fou et de préparer en un tour de main un dîner familial ou un dîner copain improvisé.*

### **Anchois**

A essayer de toute urgence sur des tournedos de bœuf sauce aux câpres : surprenant et délicieux !

### **Blé**

Riche et facile à préparer c'est le compagnon parfait de toutes les viandes. A tester avec des escalopines de veau brièvement poêlées avec ses courgettes, parfumées au citron et fruits secs.

### **Champignons**

Champignons de Paris, girolles, pieds de mouton... autant d'espèces qui se retrouvent en bocaux longue conservation pour la plus grande joie de nos papilles, car entre la viande et les champignons c'est le mariage parfait en saveur, en parfum et en texture.

### **Épices**

Pensez-y ! Elles jouent la carte de l'originalité et donnent du relief aux plats les plus simples. Pourquoi pas du cumin saupoudré sans modération sur des côtelettes d'agneau bien grillées en souvenir de votre dernier voyage marocain ?

### **Farine**

Indispensable pour les viandes fragiles comme le foie de bœuf ou de veau car elle protège la viande et permet une cuisson douce sans "accrochage".

### **Huile**

D'olive, d'arachide, de pépins de raisin ou de tournesol, c'est l'alliée indispensable pour toutes les grillades express de viande à la poêle.

### **Jardinière de légumes**

Facile, savoureuse même en conserve, et appétissante avec toutes ses couleurs, elle accompagnera idéalement un bon rosbif bien saignant ou un gigot tout droit sorti du four.

### **Ketchup**

Malin il se fond dans la composition de multiples sauces froides ou chaudes pour accompagner fondues ou pierrades.

### **Lait de coco**

Parfait dans son conditionnement en conserve, il se réserve pour un curry d'agneau express aux couleurs de l'Inde.

### **Miel**

Il fait des merveilles tant pour mijoter que pour caraméliser et donne à la viande de porc des saveurs exotiques.

### **Moutarde forte ou douce**

Un condiment qui se plie volontiers à toutes les sauces pour donner du relief à un pavé de bœuf saignant ou à point.

### **Noix**

Intéressants et décalés, quelques cerneaux de noix joueront la surprise dans un hachis de bœuf pour une recette de terroir revisitée.

### **Olives**

Tajine, viandes sautées, mijotées, en sauce ou grillées, cette star méditerranéenne s'adapte à toutes les cuissons, à toutes les viandes et leur confère un petit accent du sud.

### **Pignons**

L'alliance de la douceur et du croquant pour un hachis de foie de veau en brochettes made in Scotland. Ou **Purée**, pratique dans son sachet tout prêt, elle promet un repas enfantin à l'abri des contestations !

### **Riz**

Basmati, Thaï, complet, sauvage ou rond, il se cuisine facilement : version créole ou pilaf, saupoudré de safran en version Indienne ou tout simplement agrémenté d'une noisette de beurre, le riz est le compagnon idéal de toutes les viandes et de toutes les tendances culinaires, des plus classiques aux plus exotiques.

### **Sauce de soja**

Idéale pour donner à la viande de porc une touche extrême-orientale.

### **Tabasco**

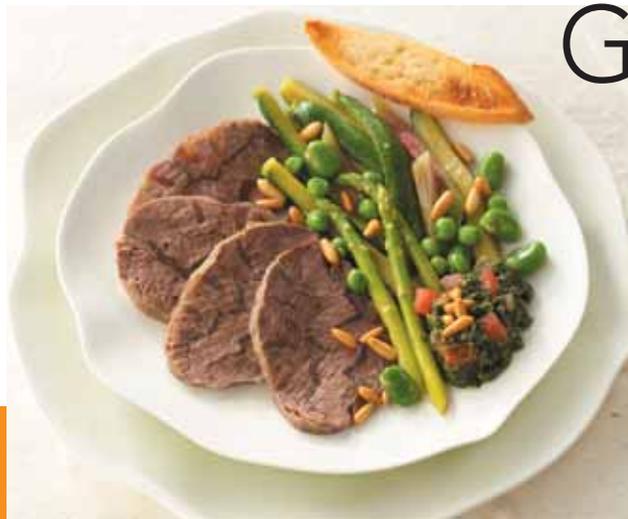
Attention piment ! Indispensable pour donner du caractère et du piquant à un détonnant tartare de veau !

### **Vinaigre**

De vin ou de framboises pour déglacer, ou de Xérès à verser avec parcimonie dans la préparation d'un filet de bœuf à la ficelle version hispanique.

**Worcestershire sauce** Pour une fondue bourguignonne de rumsteck so british ! Ou **Whisky** pour des steaks flambés.

*Et dans le congélateur, faites le plein d'herbes et d'aromates traditionnels : ail, oignons émincés ou grelots, échalotes, persil, ciboulette, menthe... Ou exotiques : basilic thaï, feuilles de kumbawa, citronnelle, etc. Autant de saveurs qui égayeront les plats. Et pensez aux légumes surgelés ! Rapides à cuisiner, ils accompagneront votre viande pour un repas équilibré.*



# Galinette au pistou rouge

**Bœuf**

Veau

Agneau

Porc

Produits  
Tripiers

Viande  
Chevaline

Elisabeth Scotto  
"Elle"

## Ingrédients

Pour 6 personnes **La viande au bouillon** : 1,2 kg de galinette, 1 lamelle de gingembre frais, 2 gousses d'ail, 1 petit oignon, 2 clous de girofle, 1 bouquet garni (côtes de céleri, persil, thym frais, laurier), 1 c. à café de poivres mélangés, 2 c. à café de gros sel de mer. **Le pistou** : 500 g de tomates, 36 feuilles de basilic "grand vert", 40 g de pignons, 2 gousses d'ail,

1 dl d'huile d'olive, sel, poivre. 200 g de fèves décortiquées, 200 g de petits pois décortiqués, 24 pointes d'asperges vertes, 6 petites courgettes, 6 ciboules fraîches, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 40 g de pignons, 24 olives noires dénoyautées, feuilles de basilic.

## Préparation :

24 minutes

## Cuisson :

3 h la veille

■ Préparation de la viande. La veille, préparer le bouillon : peler la carotte et la laver, avec la côte de céleri et les brins de persil. Couper la carotte en 4. Peler l'oignon et le piquer de clous de girofle.

Rincer la viande et la mettre dans une grande marmite. Ajouter la carotte, l'oignon, le bouquet garni, le gingembre, le sel, le poivre et les gousses d'ail entières. Couvrir largement d'eau froide. Porter lentement à ébullition puis laisser cuire à tout petits frémissements pendant 3h. Écumer pendant la première demi-heure.

Lorsque la viande est cuite, éteindre le feu et la laisser refroidir dans son bouillon. Réserver viande et bouillon à part au réfrigérateur.

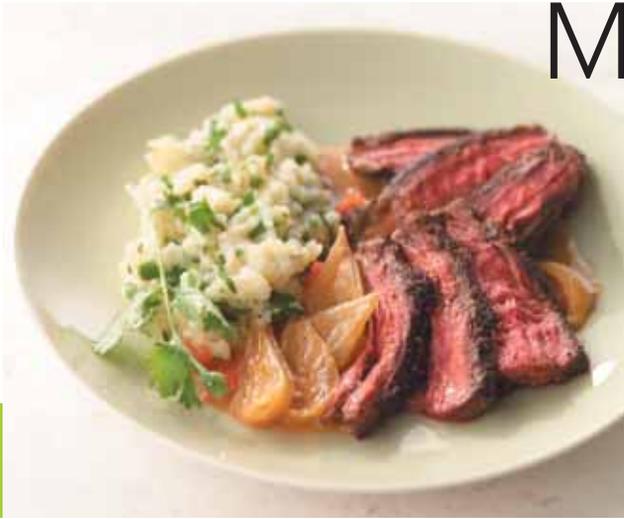
■ Pour préparer le pistou, ébouillanter les tomates 10 secondes, les peler, les couper en deux et couper leur pulpe en très petits dés. Mettre dans le bol d'un mixeur les gousses d'ail pelées et passées au presse-ail. Y ajouter les pignons et les feuilles de basilic. Mixer. Ajouter sel et poivre et verser l'huile en mixant. Verser dans un bol et y mélanger les cubes de tomates.

■ Rincer les courgettes et les couper en quatre dans la longueur. Peler les ciboules et les couper en tronçons de 3 cm. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire légèrement blondir les ciboules avant d'ajouter les autres légumes. Couvrir juste de bouillon et laisser mijoter à couvert, en mélangeant deux ou trois fois, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, enrobés d'une glace sirupeuse.

Faire dorer les pignons au four préchauffé à 180°C (Th. 6), pendant 10 minutes.

■ Servir la viande froide, tranchée et accompagnée de légumes tièdes, le tout parsemé de pignons dorés et d'olives, accompagné de pistou. Proposer en même temps de très fines tranches de pain "ciabatta" à l'huile d'olive légèrement desséchées au four.

■ Faire légèrement réduire le reste de bouillon et le servir tel quel, en entrée, ou avec des petites pâtes, l'utiliser pour mouiller toutes sortes de préparations...



# M

## arinade de hampe de bœuf au poivre de Sarawak

**Bœuf**

Veau

Agneau

Porc

Produits  
Tripiers

Viande  
Chevaline

Sandrine Giacobetti  
"Elle à Table"

### Ingrédients

Pour 4 personnes **4 tranches de hampe de bœuf de 2,5 cm d'épaisseur, 2 c. à soupe de poivre du Sarawak, 1 c. à soupe de curry de Madras, 500 g de pommes de terre Agria ou Charlotte, 4 brins de coriandre frais. La marinade : 2 oignons doux, 2 tomates, 2 gousses d'ail, 5 cl d'huile d'olive, 10 cl de vin rouge, 1 c. à soupe de sauce soja,**

**1 noix de gingembre frais émincé, huile d'olive, lait de coco.**

### Préparation :

15 minutes

### Cuisson :

selon  
les goûts  
de 2 à  
5 minutes.

■ La veille, mettre la viande dans un plat profond (type terrine), verser l'huile d'olive, ajouter les gousses d'ail épluchées, la sauce de soja, le gingembre, le vin rouge. Recouvrir d'un papier-film et mettre au frais jusqu'au lendemain.

■ Préchauffer le four à 200°C (Th 7). Peler les oignons, les couper en quatre, laver les tomates et les couper en deux, les mettre dans un plat avec les quartiers d'oignons. Arroser d'un filet d'huile d'olive et enfourner. Laisser cuire jusqu'à ce que les oignons et les tomates soient confits. Laisser refroidir et mettre au frais jusqu'au lendemain.

■ Le jour même : peler les pommes de terre, les couper en quatre et les faire cuire dans l'eau bouillante salée 15 minutes. Les égoutter et les remettre dans la casserole en les écrasant légèrement avec la coriandre ciselée et un peu de lait de coco. Saler et poivrer. Réserver.

■ Égoutter la viande. La paner avec le curry en poudre. Retirer l'excédent. Concasser grossièrement le poivre et enrober la viande des deux côtés.

Faire saisir la viande dans une poêle anti-adhésive selon les goûts. Jeter la graisse de cuisson, réserver la viande au chaud et laisser reposer.

■ La remplacer dans la poêle par les oignons et les tomates préparés la veille, verser 3 cuillerées à soupe de lait de coco, 1/2 cuillerée à café de curry, faire chauffer le tout rapidement, rectifier l'assaisonnement.

■ Couper la viande en lamelles de 2 cm et servir aussitôt avec la sauce curry oignons-tomates et la mash de pommes de terre.



## Tartare de bœuf version asiatique

**Bœuf**

Veau

Agneau

Porc

Produits  
Tripiers

Viande  
Chevaline

Julien Fouin  
"Régal"

### Ingrédients

Pour 2 personnes **350 g de gîte haché, 1 bouquet de coriandre fraîche, 1 cumbawa\*, 40 g de gingembre, 1 belle tomate, 1 belle aubergine, 4 c. à soupe d'huile d'olive, fleur de sel, poivre cubèbe.**

### Préparation et cuisson :

24 minutes

■ Laver et sécher l'aubergine et la tomate. Couper l'aubergine dans le sens de la longueur en 10 fines tranches de 3 mm à la mandoline ou au couteau.

■ Faire bien chauffer une poêle antiadhésive sans matière grasse et laisser saisir les tranches d'aubergine de chaque côté jusqu'à temps qu'elles se colorent.

■ Pendant ce temps, peler le gingembre, le hacher finement avec la moitié du bouquet de coriandre. Couper la tomate en petits dés. Dans un saladier, bien mélanger à la fourchette la viande, la coriandre, le gingembre et la tomate avec deux cuillerées à soupe d'huile d'olive. Râper le zeste d'un demi cumbawa, saler et poivrer avec 1 cuillerée à café de cubèbe concassé (au pilon ou au moulin). Bien mélanger à nouveau.

■ Dans une grande assiette, étaler les tranches d'aubergines colorées et les recouvrir avec les deux cuillerées à soupes d'huile restante.

■ Disposer dans chaque assiette 5 tranches d'aubergine, en les collant les unes aux autres. Remplir un ramequin de tartare. Le démouler

harmonieusement sur les tranches d'aubergine. Décorer d'une feuille de coriandre et de quelques zestes de cumbawa.

*\*Le cumbawa s'achète dans les épiceries de produits exotiques. À défaut, utiliser du citron vert.*



# Emincés de rumsteck, beurre d'herbes et purée de betterave

**Bœuf**

**Veau**

**Agneau**

**Porc**

**Produits Tripiers**

**Viande Chevaline**

Irène Karsenty  
"Cuisine et vins de France"

## Ingrédients

Pour 4 personnes 1 tranche épaisse de rumsteck de 600 g, 2 échalotes, 1 c. à soupe d'huile. **La sauce :** 60 g de beurre ramolli, le jus d'1/2 citron, 1 c. à café de moutarde forte de Dijon, 1 bouquet d'herbes : persil, cerfeuil, estragon, quelques gouttes de Worcestershire sauce, fleur de sel, poivre du moulin, 400 g de betteraves cuites,

1 oignon, 10 cl de vin rouge, 1 c. à soupe de vinaigre de vin, 50 g de beurre, sel, poivre.

## Préparation :

14 minutes

## Cuisson :

10 minutes

■ Laver, essorer et équeuter le bouquet d'herbes. Les ciseler finement.

Dans un bol, écraser le beurre à la fourchette, y incorporer la moutarde, le jus de citron, la Worcestershire sauce et les herbes hachées. Saler, poivrer. Bien mélanger, toujours à la fourchette, pour obtenir une pâte homogène. Réserver.

■ Pour préparer la purée, peler les betteraves et les couper en petits dés. Hacher l'oignon. Dans une sauteuse, faire fondre 10 g de beurre et mettre l'oignon haché à revenir. Avant qu'il prenne couleur, mouiller avec le vinaigre et laisser réduire complètement. Ajouter le vin rouge et les betteraves, saler, poivrer. Faire mijoter 10 minutes puis passer le tout au mixeur. Remettre dans la casserole et y incorporer le beurre en parcelles en remuant.

■ Dans le même temps, peler et hacher les échalotes. Détailler la viande en lamelles d'environ 1/2 cm d'épaisseur. Saler et poivrer. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y mettre les échalotes à fondre doucement en remuant. Dès qu'elles ont blondi, les égoutter et les réserver sur une assiette.

■ Dans la même poêle et la même huile, mettre les lamelles de viande à cuire sur feu vif, en remuant sans cesse. Laisser cuire 3 à 5 minutes, selon les préférences de cuisson. Au bout de ce temps, remettre les échalotes dans la poêle et incorporer le beurre aux herbes. Dès qu'il a fondu, dresser le tout sur des assiettes préchauffées et servir aussitôt accompagné de la purée de betteraves.



## Emincés de bœuf aux farfalle

Bœuf

Veau

Agneau

Porc

Produits  
Tripiers

Viande  
Chevaline

François-Régis Gaudry  
"L'Express"

### Ingrédients

Pour 4 personnes 300 g de bavette d'ailoyau, 300 g de farfalle, 4 artichauts poivrade, 150 g de tomates confites (en conserve ou surgelées), 10 feuilles de basilic, 50 g de pignons, 50 g de parmesan, 1 gousse d'ail, 4 c. à soupe d'huile d'olive, jus de citron, 30 g de beurre, sel, poivre.

### Préparation et cuisson :

24 minutes

■ Préparer un pesto rosso en mixant 50 g de tomates confites, les feuilles de basilic, les pignons, le parmesan, la gousse d'ail et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Réserver.

■ Pendant ce temps, faire bouillir une grande casserole d'eau et faire cuire les farfalle al dente.

■ Enlever les premières feuilles dures des artichauts, couper la queue à 2 cm du cœur, trancher les bouts pointus des feuilles restantes. "Tourner" les cœurs en enlevant la pellicule verte et les citronner pour éviter qu'ils noircissent. Les couper en deux dans le sens de la hauteur, enlever éventuellement le foin à l'aide d'une cuillère parisienne.

Citronner à nouveau les deux moitiés et les couper en fines lamelles. Les faire sauter dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive pour qu'elles restent craquantes. Rajouter le reste des tomates confites et réserver à chaud.

■ Pendant la cuisson des artichauts, émincer la bavette d'ailoyau et saisir les morceaux dans le beurre chaud.

Égoutter les pâtes en conservant un peu d'eau de cuisson.

Mélanger avec les lamelles de viande, les artichauts et les tomates confites, le pesto rosso et 2 cuillerées à soupe d'eau de cuisson. Saler, poivrer.



# Poire de bœuf, quinoa et poire

**Bœuf**

Veau

Agneau

Porc

Produits Tripiers

Viande Chevaline

François Chemel  
"Télé 7 Jours"

## Ingrédients

Pour 4 personnes 4 tranches de poire de bœuf de 200 g chacune, 3 poires, 250 g de quinoa, 1/2 crotin de Chavignol, 1 oignon émincé, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de cumin, 1 c. à café de raz el hanout (mélange d'épices d'Afrique du Nord), 1/2 c. à café de gingembre en poudre.

## Préparation et cuisson :

24 minutes

■ Dans un saladier, mélanger l'huile d'olive, le cumin, le raz el hanout et le gingembre.

Ajouter une ou deux cuillerées à soupe d'eau. Imprégner les morceaux de bœuf de ce mélange et placer le tout 10 minutes au réfrigérateur.

■ Dans une cocotte, faire fondre l'oignon avec un peu d'huile d'olive. Mettre le quinoa et couvrir avec deux fois son volume d'eau. Saler et mettre à feu doux.

■ Éplucher les poires, les couper en quartiers, puis en grosses tranches. Les faire fondre avec un peu d'huile dans une poêle. Réserver.

■ Saisir la viande dans une poêle à feu vif 3 à 4 minutes de chaque côté dans son jus d'épices.

■ Servir dans un plat avec les tranches de poire à cheval sur la viande, le quinoa disposé autour. Émietter un morceau de chèvre froid juste avant de servir.

# Araignée surprise



Bœuf

Veau

Agneau

Porc

Produits  
Tripiers

Viande  
Chevaline

Catherine Lamontagne  
"Cuisine Actuelle"

## Ingrédients

Pour 4 personnes 350 g d'araignée émincée, 350 g de mélange de légumes en julienne version asiatique, 4 carrés de pâte feuilletée, huile d'olive, sauce soja, bouquet de persil plat, coriandre, cerfeuil. 1 jaune d'œuf, poivre du moulin, 4 bols ou bocaux.

## Préparation et cuisson :

24 minutes

■ Nettoyer les herbes.

Préchauffer le four à 220°C (Th.7).

Dans un wok, faire chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et saisir les légumes à feu vif. Remuer régulièrement en ajoutant un peu de sauce soja. Les répartir dans les bols ou bocaux.

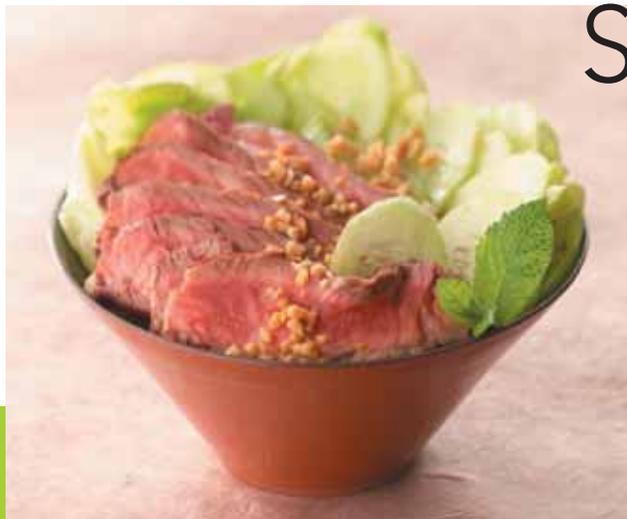
■ À feu vif toujours, en rajoutant un peu d'huile, saisir l'araignée émincée. Saler d'un trait de sauce de soja. Répartir dans les bols, sur les légumes.

Couper les herbes et les répartir dans les bols.

■ Couvrir chaque bol d'un carré de pâte feuilletée (en l'adaptant si besoin au rouleau afin qu'il adhère bien au bol). Au pinceau, le dorer au jaune d'œuf et enfourner.

Quand la pâte gonfle et croustille, environ 10 minutes plus tard, servir les bols brûlants et fermés.

Chacun "casse la croûte" et découvre araignée et légumes mêlés à des vapeurs d'herbes.



# Salade thaïe au bœuf tiède

**Bœuf**

Veau

Agneau

Porc

Produits  
Tripiers

Viande  
Chevaline

Camille Vurpas  
"Femme Actuelle"

## Ingrédients

Pour 4 personnes **500 g de filet (ou faux-filet) en un morceau, 4 mini-concombres (ou 1 gros concombre), 1 cœur de laitue, 100 g de cacahuètes, sel, poivre. La sauce : 1 petite carotte, 1 citron vert, 4 brins de menthe, 3 c. à soupe de sauce pour nems (épicerie asiatique), 1 c. à soupe de sauce soja, 2 c. à soupe d'huile d'olive parfumée au citron, 1 c. à soupe de gingembre surgelé.**

## Préparation :

12 minutes

## Cuisson :

6 minutes

■ Faire chauffer une poêle antiadhésive (ou un grill). Pendant ce temps, sortir le gingembre du congélateur. Éplucher la carotte et les concombres. Les rincer, puis détailler les concombres en lamelles. Laver, essorer et émincer finement la laitue. Disposer la salade et les concombres dans des assiettes creuses ou des bols larges.

■ Lorsque la poêle est bien chaude, faire cuire le filet 3 minutes par face sur feu vif. Saler, poivrer, emballer dans une feuille d'aluminium et laisser reposer.

■ Placer la carotte coupée en gros morceaux dans le bol d'un petit mixeur, mixer. Presser le citron. Émulsionner son jus avec la sauce pour nems, l'huile d'olive au citron et la sauce soja. Ajouter le gingembre décongelé, la carotte mixée et la menthe ciselée finement.

■ Concasser grossièrement les cacahuètes. Couper la viande en lamelles très fines. Répartir la sauce sur la salade, mélanger, disposer les lamelles de bœuf en étoile, saupoudrer de cacahuètes concassées et servir immédiatement.



## Côte de bœuf aux patates douces

**Bœuf**

Veau

Agneau

Porc

Produits  
Tripiers

Viande  
Chevaline

Adeline Brousse  
"Avantages"

### Ingrédients

Pour 4 personnes 1 côte de bœuf d'environ 1,2 kg, 800 g de patates douces à chair orange, 1 boîte (400 g) de pulpe de tomates en dés, 1 pot (350 g égoutté) de poivrons rouges au naturel, 30 g de racine de gingembre fraîche, 1/4 c. à café de Tabasco, 2 c. à soupe de vinaigre de Xérès, 4 c. à soupe de crème fraîche épaisse entière, 1 c. à café de sucre,

1 c. à soupe de gros sel gris de Guérande, 200 g de roquette.

### Préparation et cuisson :

24 minutes

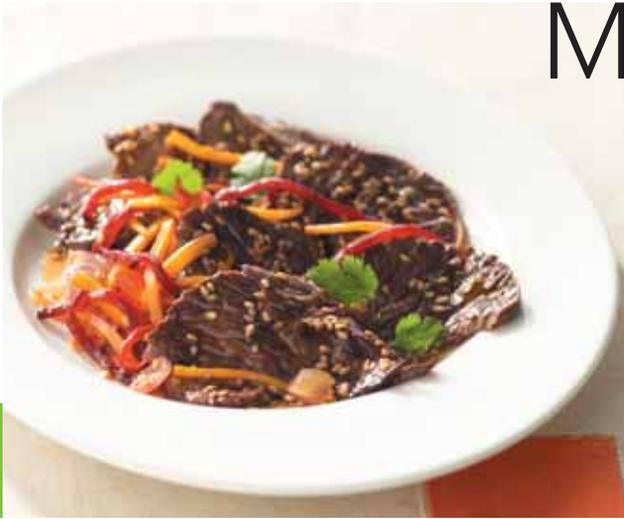
■ Préchauffer le four à 220°C (th. 8). Juste avant d'enfourner la côte de bœuf, semer le gros sel au fond d'un plat à four à la taille de la côte. Poser la côte de bœuf dessus. Enfourner 20 minutes. Éteindre, entrouvrir le four, laisser reposer 5 minutes.

Pendant ce temps, peler les patates douces, les couper en rondelles épaisses de 1 cm. Les poudrer avec le sucre, les saler, les cuire 10 minutes à la vapeur.

Durant ces cuissons, peler et couper le gingembre. Le mixer avec les poivrons égouttés. Verser cette purée dans une casserole avec la pulpe de tomates et le Tabasco, saler peu, cuire 15 minutes à feu doux. Ajouter le vinaigre, ôter du feu, couvrir pour garder chaud.

Pour servir, trancher la côte, poser les tranches sur 4 assiettes. Poser autour patates, sauce et 1 cuillerée à soupe de crème fraîche.

Ajouter sur chaque assiette une petite poignée de roquette.



# M

Minute  
d'onglet  
grillé au  
sésame

**Bœuf**

Veau

Agneau

Porc

Produits  
Tripiers

Viande  
Chevaline

Valéry Drouet  
"Glamour"

## Ingrédients

Pour 4 personnes **500 g d'onglet de bœuf, 2 c. à soupe de graines de sésame, 2 carottes, 150 g de betterave crue, 2 oignons rouges, 1 piment vert ou rouge, 2 c. à soupe de miel liquide, 2 branches de coriandre fraîche, 5 cl d'huile d'olive, 3 c. à soupe de sauce soja.**

## Préparation et cuisson :

24 minutes

■ Couper l'onglet en fines tranches, les arroser avec une cuillerée de sauce soja, assaisonner.

■ Tailler les carottes et la betterave en fine julienne, couper les oignons en morceaux, émincer le piment. Faire revenir les oignons dans un wok ou dans une poêle avec la moitié de l'huile d'olive. Une fois presque fondus, ajouter les carottes, la betterave et le piment. Faire revenir 4 à 5 minutes sur feu vif en remuant vivement. Ajouter le miel, laisser légèrement caraméliser puis ajouter la coriandre effeuillée. Garder au chaud le temps de cuire la viande.

■ Saisir les tranches d'onglet dans un wok avec le reste de l'huile d'olive en la remuant sans cesse. Une fois bien dorée, arroser avec la sauce soja restante puis parsemer de graines de sésame.

■ Disposer la viande sur un lit de légumes et servir aussitôt.



## Triples côtes de veau à l'émulsion noix-café

Bœuf

Veau

Agneau

Porc

Produits  
Tripiers

Viande  
Chevaline

Eric Solal  
"Marie Claire"

### Ingrédients

Pour 6 personnes 2 côtes de veau d'environ 650 g chacune, 30 g de beurre, 2 c. à soupe d'huile d'arachide, 50 cl de crème fleurette, 150 g de cerneaux de noix de Grenoble, 1/2 c. à café très fort, 6 grosses endives, 1 orange non traitée, sel, poivre.

### Préparation et cuisson :

24 minutes

■ Préchauffer le four à 100°C (th.3). Dans une poêle où chauffent le beurre et l'huile, faire dorer les côtes, sans les saler. Dès qu'une bonne coloration est atteinte, baisser le feu et laisser cuire 7 minutes. Saler.

Retourner les côtes et les laisser cuire encore 7 minutes. Saler, poivrer.

Les envelopper dans du papier aluminium et les garder au chaud, au four.

■ Pendant ce temps, préparer la sauce. Porter la crème à ébullition puis y ajouter les noix grossièrement concassées au couteau (en garder 6 pour décorer le plat). Laisser bouillonner 10 minutes puis mixer à fond et filtrer au travers d'une passoire métallique à maille fine. Ajouter le café, saler, poivrer, réserver au chaud.

■ Pendant ce temps, préparer les endives : les tailler en biseau, de la pointe à la base, tous les 5 cm, en tournant le légume d'un quart de tour entre chaque coupe : ainsi, les éclats d'endives seront plus faciles à cuire et, de plus, il ne restera que le trognon dur et amer, à jeter.

À l'aide d'un zesteur, prélever le zeste d'orange sur le tiers du fruit. Exprimer la moitié du jus de l'orange. Reporter, sur feu vif, la poêle où ont cuit les côtes de veau. Y ajouter les endives et les faire sauter 3 minutes. Verser le jus de la moitié de l'orange, le laisser réduire complètement, tout en remuant les endives et en décollant les sucs au fond de la poêle. Saler, poivrer.

Parsemer de zestes d'orange hachés.

■ Parallèlement, réchauffer la sauce à petit feu (y incorporer le jus rendu par les côtes de veau juste avant le service). Aérer la sauce au mixeur plongeant jusqu'à ce qu'elle mousse.

■ Découper les côtes de veau posées à plat sur une planche, en tranches fines, comme une côte de bœuf, et les servir entourées d'un cordon d'émulsion noix-café et d'endives sautées à l'orange.



# Grenadins de veau au poivre- fleur et au shiso

Bœuf

Veau

Agneau

Porc

Produits  
Tripiers

Viande  
Chevaline

Marianne Comolli  
"Cosmopolitan"

## Ingrédients

Pour 4 personnes 4 grenadins de veau de 175 g chacun de 2 cm d'épaisseur, 12 feuilles de shiso vert\*, 12 pointes d'asperges blanches, 750 g de céleri-rave, 2 cœurs de fenouil de 300 g chacun, 60 g de beurre, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de poivre-fleur du Séchuan, 1 c. à café de sel rose de l'Himalaya au piment d'Espelette, 1 c. à café

de sucre semoule. La sauce : 4 c. à soupe de Noilly Prat, 2 c. à soupe de sauce de soja japonaise, 2 c. à soupe de vinaigre balsamique traditionnel de Modène.

## Préparation :

14 minutes

## Cuisson :

10 minutes

■ Couper les grenadins horizontalement, en portefeuille, sans en détacher les deux parties. Glisser dans l'ouverture, deux feuilles de shiso pliées en deux, tête-bêche. Refermer les portefeuilles en les pressant fortement. Couper les feuilles de shiso restantes en fine julienne.

■ Peler les pointes d'asperges et les couper en deux verticalement. Peler le céleri-rave et le couper en tranches de 1 cm d'épaisseur puis en bâtonnets de 1 cm de côté. Couper les cœurs de fenouil en quartiers de 1 cm d'épaisseur. Laver les légumes et les égoutter.

■ Dans un mortier, piler le poivre-fleur et le sel rose. En poudrer les grenadins sur les deux faces puis en mettre 1 cuillerée à café dans un wok. Ajouter le sucre, l'huile d'olive et 30 g de beurre. Porter à ébullition et plonger les légumes dans cette émulsion. Couvrir. Laisser bouillir vivement 5 minutes, puis laisser cuire 5 minutes de plus, à feu doux pour que les légumes soient cuits à point. Mélanger 2 ou 3 fois pendant la cuisson.

■ Après 5 minutes de cuisson des légumes, faire chauffer la cuillerée à soupe d'huile d'olive restante dans une poêle. Lorsque l'huile est chaude, ajouter le beurre restant, le laisser fondre puis mettre les grenadins dans la poêle. Les faire dorer 1 minute de chaque côté à feu moyen, puis 2 minutes à feu doux. Réserver les grenadins au chaud, jeter le gras de cuisson, et verser le Noilly dans la poêle. Le laisser réduire de moitié sur un feu moyen, puis ajouter la sauce de soja, et, 5 secondes plus tard, le vinaigre balsamique.

■ Dresser les grenadins dans des assiettes chaudes, les napper de sauce sirupeuse et parfumée, les entourer de légumes parsemés de julienne de shiso, et servir aussitôt.

\*Le shiso, herbe aromatique asiatique, peut être remplacé par du basilic thaï ou par tout autre basilic à grandes feuilles.



# Escalopine version exotique

Bœuf

**Veau**

Agneau

Porc

Produits  
Tripiers

Viande  
Chevaline

Elisabeth de Meurville  
"Guide des Gourmands"

## Ingrédients

Pour 4 personnes **4 escalopes de veau de 130 g, 1 poivron rouge, 10 g de gingembre frais, 2 échalotes (grises de préférence), 1 orange, 2 cuillerées d'huile d'olive douce, sel, poivre, une pointe de couteau de piment d'Espelette en poudre\*.**

## Préparation et cuisson :

24 minutes

■ Couper les escalopes en 6 ou 7 escalopines chacune.

■ Peler et râper le morceau de gingembre. Peler à vif l'orange, prélever les tranches et récupérer le jus. Eplucher les échalotes et les couper en très fines rondelles. Epépiner le poivron rouge et l'émincer très finement.

■ Dans une poêle, faire chauffer une cuillerée d'huile et cuire sur feu assez doux les échalotes et le poivron. Saler, poivrer et laisser cuire doucement 3 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter le gingembre pelé et râpé. Mélanger. Retirer le mélange de la poêle.

■ À la place, mettre une cuillerée d'huile à chauffer puis les escalopines à cuire sur feu assez vif, 30 secondes de chaque côté, saler, poivrer. Ajouter les tranches d'oranges pelées à vif et coupées en deux et le jus de l'orange récupéré, laisser réduire un peu puis remettre le mélange au poivron. Poudrer avec le piment d'Espelette, bien mélanger, goûter pour rectifier l'assaisonnement.

■ Servir sur un lit de riz basmati cuit à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.

*\*Selon les goûts, augmenter ou diminuer la quantité de gingembre et de piment d'Espelette.*



# Sous-noix de veau façon provençale

Bœuf

**Veau**

Agneau

Porc

Produits  
Tripiers

Viande  
Chevaline

Eric Hahn  
"Le Pèlerin Magazine"

## Ingrédients

Pour 4 personnes **700 g de sous-noix de veau découpée en médaillons ou en cubes, 1 poivron vert, 1 poivron jaune et 1 poivron rouge détaillés en petits dés, 1 oignon finement haché, 100 g d'olives vertes dénoyautées, 100 g de coulis de tomate, 1 branchette de romarin, 2 c. à café de fond de veau en poudre, huile d'olive, sel et poivre.**

## Préparation et cuisson :

24 minutes

■ Faire chauffer 1 trait d'huile d'olive dans une sauteuse. Y faire revenir les morceaux de veau à feu vif, jusqu'à coloration sur toutes leurs faces. Saler et poivrer.

■ Dans le même temps, faire suer l'oignon 2 minutes dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive. Ajouter les dés de poivron puis les olives, poursuivre la cuisson à feu vif 5 minutes.

■ Verser le mélange oignon, poivrons, olives dans la sauteuse. Ajouter le fond de veau dilué dans le coulis de tomate ainsi que la branche de romarin. Baisser le feu, couvrir et poursuivre la cuisson 15 minutes, en rajoutant un peu d'eau si nécessaire. Rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson.

■ Servir aussitôt, accompagné de pâtes fraîches ou d'un riz nature.



## Carré d'agneau aux épices

Bœuf

Veau

**Agneau**

Porc

Produits  
Tripiers

Viande  
Chevaline

Michèle Carles  
"Figaro Madame"

### Ingrédients

Pour 4 personnes 2 carrés d'agneau désossés de 300 g environ, 1 c. à café de cumin en poudre, 20 g de gingembre frais, 2 gousses d'ail nouveau, 2 pincées de piment d'Espelette, 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre. 500 g de petites courgettes, 1 gousse d'ail, 10 brins de coriandre, sel, poivre.

### Préparation et cuisson :

24 minutes

■ Dégraisser complètement les filets d'agneau. Peler le gingembre et les gousses d'ail. Râper le gingembre sur une très fine râpe au-dessus d'un plat pouvant contenir les filets à plat. Ajouter les gousses d'ail passées au presse-ail, les épices, saler et poivrer, mélanger. Poser les filets dans le plat et les rouler 2 minutes dans les épices.

■ Pour préparer les courgettes, peler la gousse d'ail, la couper en fines lamelles, éliminer le pédoncule des courgettes et les couper en lamelles obliques de 3 mm.

■ Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, y mettre les lamelles d'ail et de courgettes, saler et faire cuire 3 minutes à feu modéré, en tournant délicatement de temps en temps, de façon que les courgettes restent légèrement croquantes.

Laver, effeuiller et ciseler la coriandre, l'ajouter aux courgettes, tourner, retirer du feu et réserver au chaud.

Poser les filets d'agneau dans la sauteuse, les faire cuire 8 minutes à feu modéré en les tournant souvent, puis les retirer du feu et laisser reposer 5 à 10 minutes.

■ Découper les filets en tranches d'1/2 cm et servir accompagnés des courgettes. Ce plat peut également être accompagné de polenta à l'huile d'olive.



# Papillotes de selle d'agneau aux herbes et courgettes aux épices

Bœuf

Veau

**Agneau**

Porc

Produits  
Tripiers

Viande  
Chevaline

Laurence Grezard  
"Famili"

## Ingrédients

Pour 4 personnes **150 g de selle d'agneau désossée par personne, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe d'huile de colza, 3 branches de thym, 3 branches de romarin, 8 olives noires ou vertes, 2 tomates coupées en dés, un citron confit coupé en tranches, 1 c. à soupe de cumin, 2 gousses d'ail, sel et poivre du moulin, 600 g de courgettes, 2 gousses**

**d'ail, 1 c. à soupe de coriandre ciselée, 1 c. à café de cumin, 1 c. à café de paprika, un filet d'huile d'olive, sel, poivre.**

## Marinade :

de 1 heure  
à 24 heures  
avant

## Préparation :

5 minutes

## Cuisson :

10 à 15 minutes

■ Préchauffer le four à 210°C (th.7).

Peler les 2 gousses d'ail et les écraser au presse-ail. Ciseler finement les herbes. Mélanger l'ail, les herbes, le cumin et les huiles dans une assiette creuse.

Poser les selles d'agneau désossées dedans et les rouler plusieurs fois pour bien les enrober.

Mettre au réfrigérateur et laisser mariner.

Laver et détailler les courgettes non épluchées en bâtonnets de 3 à 4 cm.

■ Couper quatre grands carrés de papier sulfurisé (ou aluminium spécial papillote) et disposer les selles d'agneau sur chacun d'entre eux.

Ajouter les tranches de citron confit, les dés de tomates, les olives, les bâtonnets de courgettes, les épices, l'ail et un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer.

Fermer les papillotes sans serrer la viande mais en veillant à ce qu'elles soient bien hermétiques.

Enfourner pour 10 à 15 minutes.

■ Avant de servir, parsemer de coriandre ciselée.



# Keftas d'agneau aux herbes

Bœuf

Veau

**Agneau**

Porc

Produits  
Tripiers

Viande  
Chevaline

David Batty  
"Stiletto"

## Ingrédients

Pour 4 personnes **500 g d'épaule d'agneau désossée hachée grossièrement, 1 œuf, 50 g de chapelure, 1 c. à soupe d'ail semoule, 1 c. à café de 4 épices, 1 c. à café de cumin, 2 c. à soupe de pignons, 8 feuilles de menthe, 20 feuilles de basilic, 1 bouquet de coriandre, 5 c. à soupe d'huile d'olive.**

## Préparation :

12 minutes

## Cuisson :

10 minutes

■ Laver et effeuiller les herbes. Les sécher puis les mettre dans un verre. À l'aide d'une paire de ciseaux, les ciseler finement.

Dans un saladier, mettre la viande, l'œuf, l'ail-semoule et une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Mélanger avec les mains. Ajouter les pignons, les épices et les herbes. Mélanger à nouveau. Saler et poivrer.

Mélanger une dernière fois puis faire des boulettes dans la paume de la main.

■ Faire chauffer le reste de l'huile dans une poêle. Faire cuire les boulettes 10 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Les déposer sur une assiette recouverte de papier absorbant.

■ Piquer les boulettes sur des piques à brochettes en alternant avec les feuilles de basilic et de menthe.

Servir avec une salade de mesclun, roquette et herbes (coriandre, basilic, menthe, ciboulette).



# Steak d'agneau pané à la moutarde, compotée d'échalotes et d'oignons

Bœuf

Veau

**Agneau**

Porc

Produits  
Tripiers

Viande  
Chevaline

David Van Laer  
"Le Chêne Vert - Lafayette Gourmet"

## Ingrédients

Pour 4 personnes **4 belles tranches de selle d'agneau, 1 c. à soupe de moutarde de Meaux, 1 c. à soupe de chapelure, 1 c. à soupe d'huile d'arachide, 8 échalotes, 1 branche de thym, 2 oignons, 1 c. à soupe de sucre semoule, sel et poivre.**

## Préparation et cuisson :

24 minutes

■ Préchauffer le four à 220°C (Th.8).

Couper les échalotes et les oignons en deux et les répartir sur la lèchefrite du four. Assaisonner de sel, de poivre, de sucre et de thym. Arroser d'huile d'arachide et laisser cuire 10 minutes.

■ Pendant ce temps, assaisonner les tranches d'agneau, les badigeonner de moutarde à l'aide d'un pinceau et les saupoudrer de chapelure.

Les cuire à la poêle 10 minutes à feu doux. Les servir aussitôt accompagnées de la compotée d'échalotes et d'oignons.

■ Ce plat s'accommode parfaitement avec un écrasé de pommes de terre nouvelles au beurre, saupoudré de ciboulette ciselée et de fleur de sel.



# B

rochettes  
de **porc**  
et d'ananas,  
salade  
de roquette

Bœuf

Veau

Agneau

**Porc**

Produits  
Tripiers

Viande  
Chevaline

David Van Laer  
"Le Chêne Vert - Lafayette Gourmet"

## Ingrédients

Pour 4 personnes 500 g d'échine de porc coupée en cubes, 1 boîte d'ananas en sirop, 16 pommes de terre grenaille, 200 g de roquette, 8 pruneaux, 1 pomme, 1 bouquet de cerfeuil, 3 c. à soupe d'huile de noix, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique, sel et poivre du moulin.

## Préparation et cuisson :

24 minutes

■ Confectionner les brochettes : sur chaque pique à brochette, alterner cubes de viande, carrés d'ananas et pruneaux dénoyautés, en commençant et finissant par l'ananas.

■ Cuire les pommes grenailles à l'eau bouillante salée.

Laver et essorer la roquette.

Peler la pomme et la mixer jusqu'à obtenir de la pulpe, ajouter l'huile de noix, le vinaigre balsamique, le sel, le poivre puis le cerfeuil.

Assaisonner la roquette avec cette sauce.

■ Mettre à cuire les brochettes à la poêle ou au four préchauffé (Th. 8-220°C) pendant 5 bonnes minutes.

Faire sauter rapidement les pommes grenailles dans la poêle de cuisson.

■ Servir les brochettes accompagnées de la salade de roquette et des grenailles.



# Ragoût de porc sucré/salé

Bœuf

Veau

Agneau

**Porc**

Produits  
Tripiers

Viande  
Chevaline

Olivia Delaunay  
"Magazine Maxi"

## Ingrédients

Pour 4 personnes **800 g de filet mignon de porc, 2 oignons, 250 g de pruneaux dénoyautés, 50 g de raisins secs blonds, 1 c. à soupe de farine, 1 cube de bouillon de volaille ou légumes, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 1 dose de safran, 1 c. à café de Ras-el-Hanout, 1/2 c. à café de cumin en poudre, sel et poivre.**

## Préparation et cuisson :

24 minutes

■ Mettre les raisins dans un bol d'eau tiède pour les faire gonfler.

Peler et émincer les oignons et les faire revenir dans une cocotte huilée chaude. Remuer afin qu'ils ne colorent pas trop.

■ Emincer finement le filet mignon. Retirer les oignons de la cocotte les remplacer par la viande, en remettant un peu d'huile si nécessaire. Faire dorer de chaque côté, puis fariner.

■ Diluer le cube de bouillon dans 1/4 litre d'eau bouillante. Verser sur la viande, ajouter les épices, les oignons, les pruneaux et les raisins égouttés. Saler et poivrer. Bien mélanger et laisser mijoter 4 à 5 minutes ou plus si affinités !

■ Servir avec une semoule de couscous grains moyens.



# Cervelle d'agneau panée aux noisettes

Bœuf

Veau

Agneau

Porc

**Produits  
Tripiers**

Viande  
Chevaline

Marie-Caroline Malbec  
"Gala"

## Ingrédients

Pour 4 personnes **4 cervelles d'agneau, 150 g de noisettes émondées, 1 c. à soupe de fleurs de câprier, 10 cl de crème fleurette bien froide, 1 c. à café de moutarde de Meaux, 1 noix de beurre doux, 1 c. à soupe d'huile d'arachide, 1 l de bouillon de légumes, sel, poivre, 500 g de côtes de jeunes blettes, 2 échalotes, huile d'olive, cerfeuil, sel, poivre.**

## Préparation :

15 minutes

## Cuisson :

5 minutes

■ Bien laver les côtes de blettes et les tailler en bâtonnets.

Faire suer l'échalote ciselée dans l'huile d'olive et ajouter ensuite les blettes, assaisonner. Ajouter le cerfeuil haché, 5 cl d'eau et faire mijoter tout doucement à couvert durant 15 minutes.

■ Pendant ce temps, laver les cervelles soigneusement sous l'eau froide.

Amener le bouillon à ébullition, pocher les cervelles 1 minute, les retirer, les égoutter.

Mixer les fleurs de câprier jusqu'à obtention d'une consistance bien lisse.

Fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume, ajouter délicatement la moutarde, réserver au frais.

Hacher finement les noisettes.

Couper chaque cervelle en deux, passer les morceaux dans l'huile froide puis dans la noisette concassée en appuyant fermement pour qu'elle adhère aux morceaux.

■ Chauffer le beurre et l'huile, cuire les morceaux de cervelle 2 minutes de chaque côté. Saler, poivrer, servir immédiatement avec le coulis de câpres et la crème fouettée à la moutarde.



# Foie de veau rôti au miel et aux épices, endives confites

Bœuf

Veau

Agneau

Porc

**Produits  
Tripiers**

Viande  
Chevaline

David Van Laer  
"Le Chêne Vert - Lafayette Gourmet"

## Ingrédients

Pour 4 personnes 600 à 800 g de foie de veau\* en un seul morceau, 2 c. à café de miel, cannelle et massalé (selon les goûts), 4 belles endives, 2 branches de céleri, 50 g de beurre, 1/2 citron, 20 g de sucre semoule, 1 c. à soupe d'huile d'arachide, sel et poivre.

## Préparation et cuisson :

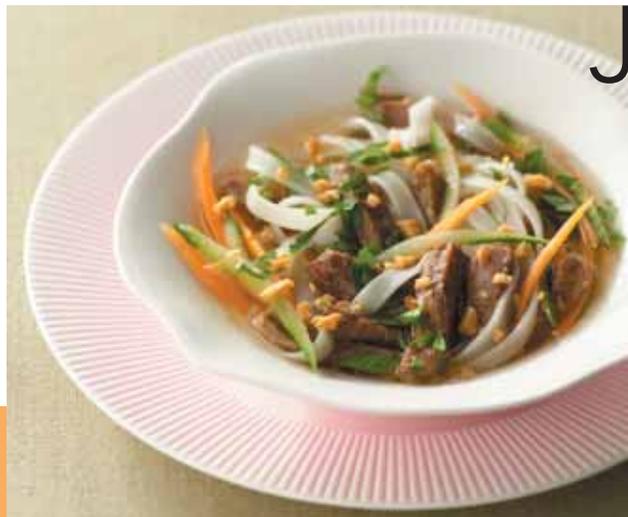
24 minutes

■ Préchauffer le four à 180/200° (Th.6/7). Mélanger le miel aux épices. Assaisonner le foie de sel et de poivre. Le saisir 5 minutes de chaque côté dans une large poêle avec l'huile. Le badigeonner de miel et terminer sa cuisson au four pendant 5 bonnes minutes.

■ Pendant ce temps, éplucher et émincer finement les endives et les faire cuire dans le beurre fondu additionné du sucre et du jus de citron.

■ Dresser les endives confites sur le fond de chaque assiette, poser dessus une tranche de foie et décorer d'une feuille de céleri branche. Servir aussitôt.

\* Le foie de veau peut être remplacé par du foie de génisse ou du rognon de porc.



# Joues de veau aux nouilles chinoises et cacahuètes

Bœuf

Veau

Agneau

Porc

**Produits  
Tripiers**

Viande  
Chevaline

Véronique Chabrol  
"Nous Deux"

## Ingrédients

Pour 4 personnes 500 g de joues de veau dégraissées, débarrassées de la peau blanche et coupées en bâtonnets de 4 cm de long, 2 oignons rouges moyens, 1 verre de vin blanc, 2 c. à soupe d'huile d'arachide, 1 pincée de 4 épices, 1 bouquet garni, sel, mélange de poivres en moulin. 400 g de nouilles chinoises, 4 à 6 feuilles de

laitue, 1/4 de concombre, 2 petites carottes, 1 bonne poignée de cacahuètes non salées, 1 trait d'huile de cacahuètes grillées, 5 à 6 brins de persil plat, sel.

## Préparation et cuisson :

24 minutes

■ Éplucher les oignons et les émincer. Faire chauffer l'huile au fond d'une cocotte-minute. Mettre à dorer oignons et viande dans la cocotte en remuant régulièrement à la cuillère en bois. Ajouter le bouquet garni, les 4 épices, saler, donner plusieurs tours de moulin à poivre, mouiller de vin blanc. Couvrir. Fermer hermétiquement la cocotte et laisser cuire 12 à 15 minutes après la mise en rotation de la soupape.

■ Pendant ce temps, porter à ébullition 2 l d'eau salée.

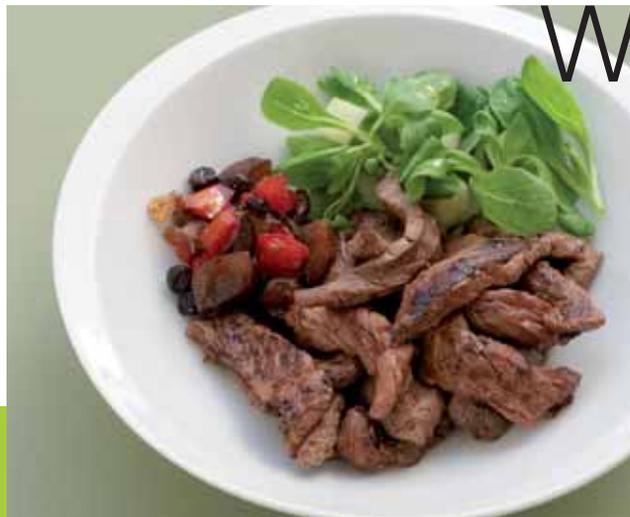
Peler et rincer et essuyer les carottes. Rincer et essuyer le concombre sans le peler. Les râper sur la râpe à gros trous et les arroser d'un trait d'huile de cacahuètes. Saler, poivrer, remuer. Réserver.

■ Laver, essorer et émincer la salade. En tapisser un plat de service.

■ Concasser grossièrement les cacahuètes. Ciseler les feuilles de persil. Jeter les nouilles dans l'eau bouillante et laisser cuire 5 minutes. Les égoutter et les déposer sur les feuilles de salade.

Ouvrir la cocotte. Jeter le bouquet garni.

■ Verser la viande et son jus de cuisson sur les nouilles. Les entourer de carottes et de concombres. Parsemer le tout de cacahuètes concassées et de persil ciselé. Servir chaud.



# Wok de viande chevaline au chutney de fruits

Bœuf

Veau

Agneau

Porc

Produits Tripiers

**Viande Chevaline**

David Van Laer  
"Le Chêne Vert - Lafayette Gourmet"

## Ingrédients

Pour 4 personnes 600 g de rumsteck de viande chevaline, 150 g de mâche, 1 petit radis noir, 1 pomme Granny, 1 c. à soupe d'huile d'arachide, sel fin. **Chutney** : 1 pomme, 1 oignon, 1/2 poivron rouge, 50 g de raisins de Corinthe, 1 dl de vinaigre de Xérès, 10 g de sucre semoule, 1 c. à café de miel d'acacia, paprika, curry poivre de Cayenne.

## Préparation et cuisson :

24 minutes

■ Préparer le chutney : éplucher les légumes et les fruits puis les tailler en grosse brunoise. Faire bouillir le vinaigre, le sucre, le miel et les épices. Ajouter les légumes et les fruits. Laisser cuire jusqu'à l'obtention d'une compote.

■ Tailler la viande en aiguillettes.

■ Dans un wok ou une grande poêle, saisir la viande dans l'huile très chaude. Assaisonner.

■ Servir aussitôt avec le chutney de fruits.

■ Une salade de mâche, agrémentée de dés de pomme et de fines tranches de radis noirs accompagne parfaitement ce plat léger et goûteux.



**CIV**   
Centre d'Information  
des Viandes

64 rue Taitbout • 75009 Paris  
[www.civ-viande.org](http://www.civ-viande.org)

Photographies : Edouard Sicot. Stylisme : Elisabeth Scotto  
Shopping : Guy Degrenne - Kenzo - Luminarc - Mikasa - Villeroy et Boch  
Recettes réalisées avec Performa Inox de la marque Tefal  
Conception : gINETTE. Coordination : VFC Relations Publiques.