

Boeuf

Veau

Agneau

Porc

Produits Tripiers

Viande Chevaline



Recettes SAISON 2 chrono

24 recettes vues par les hommes



COLLECTION
des thèmes & des viandes



Recettes SAISON 2 chrono



À propos du CIV

Le Centre d'Information des Viandes est une association loi 1901.

Plate-forme d'échanges et d'information, le CIV réunit les professionnels de la filière viande, les pouvoirs publics, des scientifiques, des associations de consommateurs et de protection des animaux.

Il a pour mission de contribuer à une meilleure connaissance, pour tous les publics, des viandes bovine, ovine, porcine, chevaline, des produits tripiers et de leurs filières.

En savoir plus :

www.civ-viande.org



Des **casseroles** et des **hommes**

La cuisine devient **une affaire d'hommes...**

24 recettes imaginées et créées par 24 hommes. 24 recettes de viande de bœuf, d'agneau, de porc, de veau mais aussi de tripes ou de cheval que l'on peut cuisiner en moins de 30 minutes chrono ! Voilà ce que vous trouverez dans ce précieux livret : les **24 meilleures recettes réalisées par des hommes gourmands et amateurs de cuisine.**

Ces recettes ont été sélectionnées par Flora Mikula (restaurant Les Saveurs de Flora, Paris 8^e) et Christian Etchebest (restaurant le Troquet, Paris 15^e), deux chefs parisiens, membres du jury du grand concours CIV "recettes chrono".



Pourquoi des recettes d'hommes ?

Il faut se rendre à l'évidence, l'homme en cuisine est une espèce en voie d'apparition.

Les chiffres parlent d'eux-mêmes : selon une enquête réalisée en 2004 par Ipsos, **80 % des hommes** de moins de 35 ans disent "s'intéresser de plus en plus à la cuisine", davantage que les femmes du même âge. Les femmes ne détiennent donc plus le monopole des fourneaux.

Pourquoi des recettes de viande ?

Parce qu'avec un peu d'imagination, le grand choix de morceaux de viande que l'on trouve facilement dans le commerce permet de régaler sa famille ou ses amis en restant **moins de trente minutes en cuisine !**

Qu'est donc la "cuisine d'homme" ?

Probablement la même que celle des femmes. Que ce soit un homme ou une femme qui cuisine, le seul critère important c'est le désir de bien faire, d'y **prendre du plaisir et d'avoir envie de faire plaisir.**

C'est ce qu'ont fait les hommes dans ce livret. Qu'ils cuisinent un peu, beaucoup, passionnément, à la folie... ils ont relevé le défi du "recettes chrono, 24 recettes vues par les hommes" et vous livrent leur recette de viande facile, rapide, surprenante, raffinée ou décalée et toujours savoureuse.

La preuve par la fourchette !

24 recettes imaginées et créées par 24 hommes, 24 recettes qui font "Mâle", à tester sans plus attendre pour se laisser séduire... À vos chronos, prêts, cuisinez !



LA SÉDUCTION PAR LA CASSEROLE

**Au masculin
comme au féminin,
la cuisine est
une bonne recette
pour séduire.
67 % des femmes
sont sensibles
aux charmes d'un
homme en tablier,
soit autant que
les 69 % d'hommes
qui affirment que
savoir cuisiner
est un atout
de séduction
pour une femme.**





La viande

Ce n'est pas un secret, **les bouchers français sont des maîtres en art de la découpe.** D'ailleurs la découpe "à la française" est reconnue dans le monde entier : elle procède d'une parfaite connaissance de l'anatomie des animaux de boucherie.

C'est ainsi que chaque muscle est savamment découpé, préparé selon ses particularités. Morceaux à griller ou à rôtir, à braiser ou à bouillir, le choix est vaste. Certains nous font découvrir des territoires aux noms inconnus : **poire, araignée, merlan, jumeau, collier, noix, selle, bonnet...** qui font

voyager notre imagination culinaire.

Bœuf, veau, agneau, porc, viande chevaline ou produits tripiers, la viande sait être de toutes les occasions, s'accommoder à tous les goûts et toutes les envies en moins de 30 minutes chrono.

- > **vrai** : entre le bœuf, le veau, l'agneau, le porc, les produits tripiers et la viande chevaline, **il existe plus de 100 morceaux différents** à utiliser en fonction de ses envies culinaires.
- > **vrai** : fraîche, **la viande se conserve 2 à 3 jours** dans la partie la plus froide du réfrigérateur.
- > **vrai** : il est préférable de **conserver la viande dans le papier du boucher** ou dans son emballage d'origine.
- > **vrai** : la viande hachée "à la demande" **se consomme dans la journée.**
- > **vrai** : sortir la viande du réfrigérateur quelques minutes avant de la cuire **permet de préserver sa tendreté.**
- > **vrai** : pour garder son moelleux, **la viande doit être saisie à feu vif** puis cuite à feu modéré le temps nécessaire.
- > **vrai** : il faut **éviter d'utiliser une fourchette pour retourner la viande** et préférer une spatule ou une pince à viande. Ainsi le suc ne s'échappe pas.
- > **vrai** : faire reposer la viande après cuisson dans du papier aluminium permet au sang d'irriguer uniformément le morceau et d'obtenir une viande **tendre et fondante.**
- > **vrai** : **la viande, c'est plein de protéines, de fer, de zinc et de vitamines du groupe B.** Un cocktail à favoriser dans le cadre d'une alimentation équilibrée.
- > **vrai** : choisir des modes de conditionnement différents, au moment des courses, permet de gagner du temps : viande à la coupe, viande préemballée, viande sous atmosphère protectrice et viande sous vide, **leurs différentes DLC (Date Limite de Conservation) permettent d'en varier les utilisations.**
- > **vrai** : **pour griller une viande, tout est affaire de température !** Pas trop chaude pour une pièce épaisse mais très vive pour une tranche fine qui cuit en 1 minute sans perdre son jus.

s'affirme

vrai

LE BŒUF

- un temps de maturation de 6 à 15 jours est nécessaire à la viande de bœuf **pour en optimiser la tendreté et le goût.**
- dans le bœuf, les morceaux à rôtir ou à griller représentent **54 % du poids de la carcasse.**
- il est déconseillé de saler la viande de bœuf avant cuisson. **Le sel empêche la formation de la croûte protectrice** qui permet à la viande de garder tout son suc.
- **les animelles désignent les testicules du taureau.** On les appelle aussi rognons blancs ou frivolités du chef !
- chaque bovin possède un passeport d'une très grande précision **quant à son origine nationale et sa filiation.**
- le mot **bœuf désigne un bovin mâle castré.** Par extension, le terme "viande de bœuf" s'applique aussi bien à la viande provenant de la génisse (femelle n'ayant pas vêlé), de la vache (femelle ayant déjà vêlé), du taurillon ou jeune bovin (jeune mâle non castré) ou du taureau.

LE VEAU

- pour conserver à la viande de veau sa couleur claire naturelle, **on peut la citronner avant de la faire cuire.**
- le petit de la vache, qu'il soit mâle ou femelle, est appelé veau **aussi longtemps qu'il reçoit une alimentation lactée,** ce qui confère à sa viande cette couleur nacrée.

L'AGNEAU

- l'agneau, le petit de la brebis, devient mouton à l'âge de 1 an.
- la **selle d'agneau** est la partie haute du gigot. Elle ne doit pas être confondue avec la selle anglaise dans laquelle on coupe les côtes filet.

LE PORC

- **le gras du porc est surtout périphérique** (il est alors facile de dégraisser avant ou après la cuisson) et des morceaux comme le filet ou le filet mignon sont pauvres en lipides.
- la viande de porc est **la meilleure source de thiamine ou vitamine B1,** qui joue un rôle dans le fonctionnement musculaire et celui du système nerveux.

LES PRODUITS TRIPIERS

- les produits tripiers sont également dénommés **5^e quartier,** les quatre autres étant les deux quartiers avant et les deux quartiers arrière.
- au 9^e siècle, les produits tripiers étaient considérés comme **un cadeau diplomatique.**

LA VIANDE CHEVALINE

- **la viande chevaline est d'une tendreté extrême,** une cuisson rapide lui suffit.
- **la viande chevaline contient moins de 5 % de lipides,** ce qui en fait une viande maigre, intéressante du point de vue de la diversité alimentaire.
- la teneur en fer de la viande chevaline est importante : **4 à 5 mg aux 100 g,** ce qui lui donne sa couleur rouge très marquée.



INGRÉDIENTS
pour 8 personnes

.....

- 1 kg de viandes pour brochettes (bœuf, veau, porc, agneau)
- 2 ou 3 tomates selon la grosseur
- 2 poivrons (1 vert + 1 rouge)
- 2 verres d'huile d'olive
- Herbes de Provence (thym, sarriette...)
- 1 verre de vin blanc
- 1 œuf entier
- 1 c. à café de vinaigre de vin
- Sauce tomate maison ou ketchup
- Échalotes écrasées
- 1 cube de fromage ail et herbes
- Sel, poivre

Brochettes de viandes à la sauce René

La veille, sur les broches, alterner un morceau de tomate, un dé de viande, un morceau de poivron vert, un dé de viande, un morceau de poivron rouge, un dé de viande, finir par un morceau de tomate. Les mettre dans un plat. Dans un bol, mélanger un verre d'huile d'olive, le vin blanc, les herbes de Provence, le sel et le poivre. Verser sur les brochettes, retourner régulièrement en les gardant au frais.

Préparer la sauce. Dans un bol mélangeur plongeant, mettre dans l'ordre : l'œuf entier, la moutarde, le vinaigre, le sel, le poivre, un verre d'huile. Mixer le tout. Rajouter de l'huile si nécessaire. Répartir dans 3 bols.

Dans le premier, ajouter du ketchup (ou sauce tomate), mélanger. Dans le 2^e, ajouter les échalotes écrasées, mélanger. Dans le 3^e, écraser à la fourchette le fromage ail et herbes, le mélanger à la sauce.

Faire cuire les brochettes sur le barbecue en les retournant de temps en temps. Cuisson selon la viande !

Servir avec des chips, des haricots verts en salade et du maïs.

> **Laurent Krumenacker, Savigny-sur-Orge (91)**



INGRÉDIENTS
pour 2 personnes

.....

- 350 g de steak haché en barquette**
- 1 aubergine**
- 75 g de parmesan râpé**
- Huile d'olive**
- Cumin**
- 1 oignon**
- 1 gousse d'ail**
- 20 cl de coulis de tomates**
- Curry**
- Chapelure**

Aubergine farcie au bœuf

Préchauffer le four Th. 6 / 180°.

Couper l'aubergine dans la longueur en tranches d'1 à 2 cm d'épaisseur. Les disposer sur la lèchefrite et les badigeonner d'huile d'olive. Saler, poivrer, saupoudrer de cumin sur les deux faces.

Répartir le parmesan râpé sur les tranches. Enfourner pendant 15 minutes.

Pendant ce temps, émincer l'oignon et la gousse d'ail. Les faire revenir dans une sauteuse.

Dès que les oignons sont dorés, ajouter le bœuf haché.

Saler, poivrer et laisser cuire pendant 6 minutes environ.

Ajouter le coulis de tomates et une cuillerée à café de curry.

Retirer la peau des aubergines et mélanger dans la sauteuse.

Disposer dans un plat à feu et saupoudrer de chapelure.

Gratiner à four chaud.

Servir avec une salade.

.....

RÉALISATION
20 minutes

.....

> Philippe Peltriaux, Paris (75)



Boeuf à la papaye

INGRÉDIENTS
pour 6 personnes

900 g de hampe de bœuf
1 grosse papaye verte
d'environ 1 kg
5 c. à soupe d'huile d'olive
1 oignon
1 c. à café de graines
de coriandre
4 gousses d'ail
1 c. à café rase de curry
1/2 botte de coriandre
fraîche
Sel, poivre noir.

Couper la papaye en deux, enlever les pépins, la peler. La détailler en lamelles. Éplucher l'ail et le presser au presse-ail, peler l'oignon et le couper en fines rondelles, découper la hampe en lanières.

Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile à feu vif, ajouter les lanières de viande et les faire revenir 1 minute en les remuant. Ajouter ensuite les lamelles de papaye, l'ail pressé, les rondelles d'oignon, les graines de coriandre et le curry. Saler et poivrer.

Réduire la puissance du feu et laisser cuire 10 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps.

Laver la coriandre, la sécher avec du papier absorbant et l'effeuiller.

Mettre le bœuf et la papaye sur un plat de service chaud et parsemer de feuilles de coriandre.

Servir ce plat avec un mélange de légumes vapeur épicés.

RÉALISATION
24 minutes

> **Dominique Brenet, Saillenard (71)**



INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

.....
500 g de faux-filet émincé
1 poivron rouge
20 cl d'eau
2 grosses c. à soupe de miel
Sauce soja
Huile
Tabasco doux
Sel, poivre

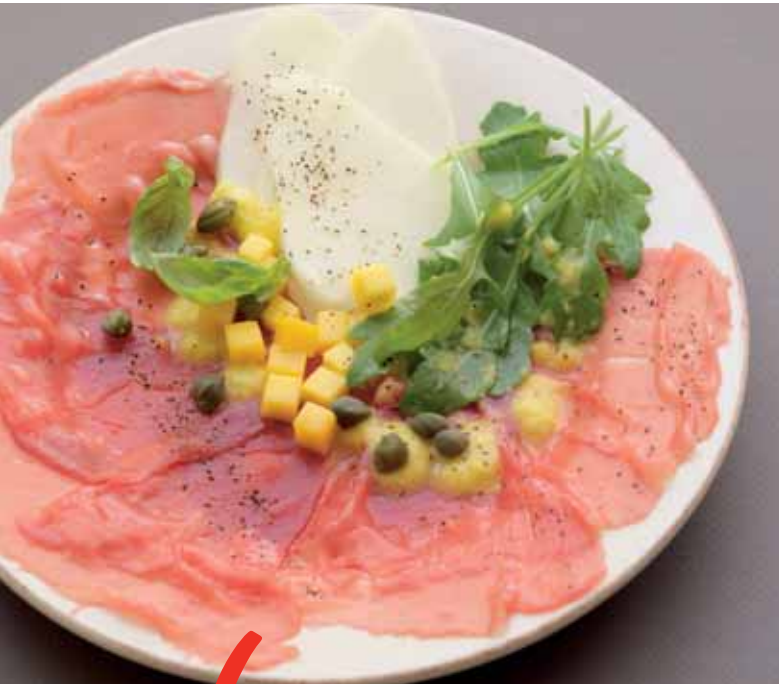
Bœuf au miel et aux poivrons

Épépiner le poivron, le couper en dés.
Faire chauffer un peu d'huile dans une
poêle à feu vif. Ajouter l'émincé de
faux-filet et le poivron.

Pendant que la viande cuit, préparer la
sauce. Mélanger dans une casserole
l'eau et le miel, ajouter la sauce soja et
laisser réduire jusqu'à consistance
syrupeuse, puis verser sur la viande.
Laisser mijoter 5 minutes. Assaisonner
avec quelques gouttes de tabasco avant
de mélanger.

Servir avec du riz et des tomates en
tartare.

.....
RÉALISATION
20 minutes
.....



INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

.....

- 300 g de carpaccio
prétranché**
- 2 poires williams
ou conférence**
- 6 cl d'huile d'olive**
- 1 citron**
- 1 trait de vinaigre
balsamique blanc**
- 1 mangue**
- 40 g de câpres**
- 1 c. à soupe de basilic
frais haché**
- 120 g de roquette**
- Sel fin, poivre du moulin**

Carpaccio de bœuf et poires en vinaigrette de mangue

Éplucher les poires, les évider et les émincer en fines tranches régulières de 3 à 4 mm d'épaisseur.

Dans une assiette, dresser harmonieusement en corolle et en alternance les tranches de bœuf et de poire.

Éplucher la mangue, retirer le noyau et détailler la moitié de la chair en petits cubes de la taille des câpres. Réserver. Mixer le reste de la mangue avec le jus de citron, l'huile d'olive, un trait de vinaigre balsamique et une pincée de sel fin. Rectifier si nécessaire la texture avec un peu d'eau, la vinaigrette ne doit pas être trop épaisse.

Déposer sur le carpaccio les câpres et les dés de mangue. Verser la vinaigrette par petites touches. Ajouter le basilic haché puis un peu de poivre du moulin.

Décorer le centre de la corolle avec une petite salade de roquette relevée avec la vinaigrette de mangue.

.....

RÉALISATION
15 minutes

.....

> Jean-Jérôme Guex, Gattières (06)



INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

600 g de bavette d'ailoyau persillée, émincée perpendiculairement aux fibres en bouchées de 1 cm d'épaisseur
300 g d'oignons blancs frais émincés en demi-rondelles
3 cébettes émincées en rondelles, en conservant une bonne partie du vert
50 g de gingembre frais épluché et taillé en fine julienne
4 c. à soupe de sauce soja
4 c. à soupe d'huile de pépins de raisin
Sel, poivre (de préférence rouge de Pondichéry)

Émincé de bavette d'ailoyau, gingembre et oignons frais

Dans un grand saladier, disposer la bavette émincée, les oignons et cébettes émincés, le gingembre en julienne et la sauce soja. Bien mélanger, filmer et réserver.

Accompagner de riz thaï vapeur, de pommes allumettes ou de brocolis sautés.

RÉALISATION
20 minutes

Dans une grande sauteuse épaisse ou un wok, faire chauffer vivement l'huile puis ajouter les ingrédients du saladier d'un seul coup. Cuire à feu très vif en remuant bien jusqu'à ce que la viande soit saisie de tous côtés mais reste saignante. Rectifier l'assaisonnement avec sel et soja.

Servir dans des assiettes chaudes. Réduire la sauce de moitié, napper légèrement. Poivrer l'assiette.

> Frédéric Duprez, Pluguffan (29)



INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

.....

**2 entrecôtes de 300 g
chacune**
**5 c. à café d'huile
de sésame**
2 oignons rouges pelés
1 fenouil
1 courgette
**60 cl de fond de volaille
prêt à l'emploi**
60 g de beurre
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre, fleur de sel

Émincé de bœuf à l'huile de sésame

Couper la viande en lanières. Saler et poivrer.

Couper les oignons en quartiers, laver la courgette et le fenouil, les couper en bâtonnets.

Dans une poêle, faire revenir les oignons émincés dans une cuillerée d'huile d'olive, mouiller avec 20 cl de fond de volaille, saler et cuire 12 minutes. Réserver les oignons dans une assiette, verser le jus de cuisson dans un bol. Cuire de la même façon la courgette et le fenouil.

Faire chauffer le beurre et l'huile d'olive dans une sauteuse et faire

revenir les lanières de bœuf 5 minutes. Ajouter les légumes. Mélanger et déglacer avec le jus de cuisson des légumes.

Hors du feu, ajouter l'huile de sésame, saupoudrer de fleur de sel.

Servir très chaud avec une salade verte.

.....

RÉALISATION
18 minutes

.....

> **Olivier Huber, Saint-Jean-de-Boiseau (44)**



INGRÉDIENTS
pour 2 personnes

.....

- 300 g de gîte haché**
- 4 tranches de bacon "petit déjeuner"**
- 4 tranches d'emmental finement coupées**
- 100 g de champignons de Paris frais**
- 1 c. à café de moutarde**
- 3 c. à soupe de crème fraîche**
- 2 pains à hamburger ou 4 tranches de pain de mie épaisses**
- 400 g de pommes de terre**
- Sel, poivre**

Les hamburgers à ma façon

Allumer le barbecue.

Éplucher les champignons, les émincer et les faire suer dans une poêle. Rajouter la moutarde et la crème. Laisser mijoter 3 minutes et mettre de côté.

Faire griller le bacon sur le barbecue.

Former deux steaks et les faire griller. Saler, poivrer.

Mettre le pain sur le grill et rajouter en couches le fromage, le bacon, la viande, les champignons en sauce, le fromage, le bacon, et la dernière tranche de pain.

Fermer le couvercle du barbecue et laisser cuire 2 minutes.

Au préalable, une fois la friteuse allumée, éplucher les pommes de terre et les couper en larges lamelles. Cuire 12 minutes.

.....

RÉALISATION
15 minutes

.....

> Christian Aubier, Paris (75)



Rumsteck Sushi

Couper le filet de rumsteck en rectangles façon sushi.

Laver les pommes de terre, les faire cuire à la vapeur ou à l'eau sans les peler.

Les égoutter et laisser tiédir avant de déposer au pinceau sur chacune d'elles un peu de moutarde puis un morceau de viande.

Nouer avec 2 brins de ciboulette.

Servir avec la sauce soja. Accompagner d'une salade de chou blanc émincé.

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

400 g de rumsteck
en tranches de 0,5 cm
d'épaisseur
1 kg de pommes de terre
de Noirmoutier
Moutarde au curry
Sauce soja
Ciboulette

RÉALISATION
15 minutes

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

700 g de poire et/ou
merlan coupé au couteau
très finement
7 c. à soupe de mayonnaise
1 trait de ketchup
1 trait d'huile d'olive
6 petits cornichons
2 oignons blancs
Quelques gouttes de sauce
Worcestershire
Quelques gouttes de tabasco
8 tranches de pain blanc
ou de campagne
Quelques petits oignons
blancs au vinaigre
Salade
Sel, poivre



Toasts Cannibale

Peler les oignons et les hacher finement.
Couper les cornichons en petits dés.

Dans un plat, mettre la viande, l'oignon,
les cornichons, la sauce Worcestershire
et le tabasco, la mayonnaise, l'huile
d'olive et le ketchup. Mélanger jusqu'à
l'amalgame complet des divers ingréd-
ients et rectifier l'assaisonnement.

Faire griller les tranches de pain
jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
Les laisser tiédir quelques instants.

Étaler la préparation en couche épaisse
sur le pain grillé.

Garnir de quelques petits oignons
blancs préalablement égouttés et de
salade verte.

Accompagner d'une grosse salade
composée selon l'humeur et la saison.

Les cornichons peuvent être remplacés
par des câpres.

RÉALISATION
15 minutes

> Frédéric Lapostolle, Malakoff (92)



INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

.....

4 escalopes de veau
32 tranches de chorizo
de 5 mm
12 tranches de chorizo
de 3 mm
400 g de tagliatelles
fraîches
20 dl de crème fraîche
Sel, poivre

Escalopes de veau, tagliatelles fraîches au coulis et éclats de chorizo

Couper en deux 16 tranches de chorizo de 5 mm d'épaisseur pour réaliser le coulis. Couper en huit 16 tranches de chorizo de 5 mm d'épaisseur pour réaliser les éclats pour la décoration. Faire dorer toutes les tranches à la poêle. Réserver au chaud.

Mixer les demi-tranches de chorizo poêlées, passer au chinois et mélanger à la crème. Saler et poivrer selon les goûts. Réserver le coulis au chaud.

Faire dorer les escalopes de veau.

Préparer les tagliatelles "al dente".

Dresser les assiettes : couvrir l'escalope de veau de coulis puis de 3 tranches de chorizo. Sur les tagliatelles, verser le reste du coulis et parsemer des éclats de chorizo.

.....

RÉALISATION
20 minutes

.....

> Eric Bouchet, Paris (75)



INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

.....

400 g d'épaule de veau
2 oignons rouges
2 gousses d'ail
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 petit chorizo ibérique
2 piments d'Espelette
15 cl de saumur blanc sec
1 bocal de 400 g
de piquillos de Navarre
Coriandre fraîche
Sel

Hachua à ma manière

Hacher la viande, émincer les oignons rouges et les gousses d'ail. Dans une cocotte, verser l'huile d'olive et faire revenir à feu vif pendant 6 minutes la viande, l'ail et l'oignon.

Inciser le chorizo dans le sens de la longueur, enlever le boyau, hacher finement au couteau.

Dans la cocotte, incorporer les piments d'Espelette concassés, le vin blanc sec, 4 pincées de sel et bien mélanger. Ajouter les piquillos.

Jeter le jus de cuisson, égoutter et mettre le tout bien à plat au fond de la cocotte.

Couvrir et laisser mijoter 10 minutes.

Présenter sur une grande assiette chaude et parsemer de coriandre fraîche.

.....

RÉALISATION
20 minutes

.....

> Jean-Louis Guibourt, Montbazou (37)



INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

.....

- 8 médaillons de veau dans le filet ou la noix de 80 g chacun**
- 4 abricots bien mûrs**
- 250 g de polenta**
- 30 g de beurre**
- 1 poivron rouge**
- 1,5 dl de lait de coco**
- 1 l de bouillon de poule au pot**
- 1 oignon blanc haché**
- Curry**
- Sucre en poudre**
- Sel**

Médaillons de veau aux abricots et parfum de curry, polenta aux poivrons

Dans une poêle, saisir les médaillons dans 20 g de beurre chaud, colorer les deux faces, les maintenir légèrement rosés.

Garder les médaillons au chaud dans un plat, jeter le beurre de cuisson. Ajouter dans la poêle la moitié de l'oignon, un demi verre de bouillon et le curry. Laisser évaporer de moitié. Ajouter le lait de coco, faire bouillir quelques minutes et verser sur la viande.

Pendant la confection de la sauce, dénoyauter les abricots, les couper en quartiers et les cuire au beurre 2 minutes dans une petite poêle.

Saupoudrer de sucre (plus ou moins selon l'acidité) et verser sur les médaillons.

Dans une casserole moyenne, faire revenir l'oignon restant et le poivron coupé en petits dés, ajouter le reste du bouillon, faire bouillir et verser la polenta en pluie. Cuire en mélangeant pendant 5 minutes, verser dans un plat.

Servir avec les médaillons.

.....

RÉALISATION
20 minutes

.....

> Nicolas Tesson, Charenton-Le-Pont (94)



INGRÉDIENTS
pour 2 personnes

.....

**2 médaillons de mignon
de veau de 160 g chacun**
**100 g de saucisse
de Morteau**
**1 bocal de 390 g
de fonds d'artichauts**
3 cl d'huile de noix
Jus de citron
15 cl de vin blanc
Beurre
Sel, poivre

Mignon de veau aux dés de morteau sur lit d'artichauts

Rincer et égoutter les fonds d'artichauts. Détailler la morteau en petits dés. Les faire revenir dans une poêle antiadhésive sur feu vif.

Ajouter les fonds d'artichauts quelques minutes, juste le temps de les réchauffer. Les prélever puis les mixer avec l'huile de noix jusqu'à obtention d'une crème. Réserver.

Égoutter les dés de morteau sur une feuille de papier absorbant.

Saler et poivrer les mignons de veau. Ajouter un peu de beurre dans la poêle et les faire revenir 3 minutes de chaque côté.

Déglicer la poêle au vin blanc.

Au centre de chaque assiette, disposer un lit de crème d'artichaut. Poser dessus le médaillon de veau, parsemer le tout de dés de morteau et arroser de jus de citron.

.....

RÉALISATION
18 minutes

.....



INGRÉDIENTS pour 6 personnes

.....

**12 tranches
de tendron de veau
(1,5/2 cm d'épaisseur)**
**200 g de lardons fumés
ou demi-sel**
**500 g de petits pois frais
écossés**
**1 botte de petits oignons
blancs**
1 botte de petits navets
1 botte de petites carottes
**3 cœurs de romaine
ou batavia**
**1 botte de petites asperges
vertes**
1 c. à soupe de sucre
Beurre
Sel, poivre du moulin

Tendrons de veau aux petits légumes nouveaux

Brosser les carottes, les navets, éplucher les oignons, couper les asperges et conserver la pointe sur 6/7 cm. Prendre une sauteuse, faire revenir la viande à feu vif dans un peu de beurre, faire dorer sur les deux faces 10 à 12 minutes. Saler, poivrer.

Pendant ce temps, prendre une cocotte, faire revenir dans un peu de beurre les oignons, lardons, carottes, navets et cœurs de romaine. Ajouter le sucre, le sel, et le poivre. Couvrir et cuire pendant 8 à 10 minutes. Rajouter les petits pois et les asperges vertes, couvrir et cuire à nouveau 6 à 7 minutes.

Réserver les tendrons de veau. Verser les petits légumes après cuisson dans la sauteuse pour déglacer la cuisson du veau.

Mettre les tendrons de veau sur les petits légumes, couvrir et servir.

.....

RÉALISATION

24 minutes

.....

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

700 g de selle anglaise
2 poivrons rouges
1 poivron jaune
150 g d'olives vertes
dénoyautées
1 gousse d'ail dégermée
et hachée
3 brindilles de thym frais
1 oignon émincé
Harissa
Huile d'olive
Beurre
Sel, poivre



Agneau en croûte de tapenade verte, fondue de poivrons

Préchauffer le four à Th. 6 / 180°. Préparer la fondue de poivrons : les laver, les épépiner, les peler et les émincer. Mettre les lanières de poivrons dans une casserole, ajouter l'oignon émincé, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, saler, poivrer et laisser frémir 15 minutes à couvert. Remuer de temps en temps. Laisser les poivrons cuire jusqu'à la dernière minute.

Préparer la tapenade verte : dans un robot, mixer très finement les olives vertes avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Ajouter l'ail, une cuillerée à café de harissa et le thym.

Pendant ce temps, cuire la selle anglaise : chauffer un filet d'huile d'olive avec une noisette de beurre dans un récipient antiadhésif pouvant aller au four, disposer et saisir rapidement la selle sur chaque face. Sur une assiette, recouvrir totalement le dessus de la selle avec la tapenade. Dégraisser le récipient de cuisson, y replacer la selle anglaise, puis glisser au four et cuire de 6 à 7 minutes à 180°. Trancher en douze parts.

Dresser et servir avec la fondue de poivrons sans attendre.

RÉALISATION
24 minutes



INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

.....

**600 g d'épaule d'agneau
désossée et coupée en gros
morceaux par le boucher**
5 citrons confits
Le jus de 3 citrons jaunes
10 c. à soupe d'huile d'olive
Thym
Sel, poivre

Brochettes d'agneau aux deux citrons

Mettre le four en route sur position grill.

Dans un grand plat, verser le jus des citrons, ajouter l'huile d'olive, le sel, le poivre et le thym. Mélanger le tout et bien enrober la viande avec cette marinade.

Couper en quartiers les citrons confits.

Constituer les brochettes en alternant un morceau de viande et un quartier de citron confit.

Placer les brochettes sur la grille du four et enfourner pour 10 minutes environ. Ne pas oublier de disposer la

lèche-frite en dessous, pour récupérer le jus.

Dégraissier et filtrer le jus de cuisson. Le servir avec les brochettes accompagnées de riz basmati et de tomates provençales.

.....

RÉALISATION
24 minutes

.....



Carré d'agneau en croûte de laguiole

Hacher menu toutes les herbes fraîches. Couper le fromage en lamelles.

Faire préchauffer le four Th. 8 / 240°.

Dans une sauteuse, faire revenir le carré d'agneau dans l'huile chaude, sur toutes ses faces. Saler, poivrer, saupoudrer de chapelure. Ajouter les herbes hachées et les lamelles de laguiole. Cuire environ 6 minutes.

Mélanger de manière à ce que la viande soit totalement recouverte.

Placer le carré sur un plat allant au four. Récupérer le fromage et les herbes qui restent au fond de la

sauteuse et en parfaire l'enrobage du carré.

Cuire au four pendant 10 minutes.

Servir avec des champignons en persillade.

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

.....

- 1 carré d'agneau**
- Chapelure**
- 200 g de fromage laguiole, jeune si possible**
- 1/2 botte de persil**
- 1/2 botte de ciboulette**
- Huile d'arachide**
- Sel, poivre**

.....

RÉALISATION
24 minutes

.....

> Paul Fernandez, Montgeron (91)



INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

400 g de noixettes d'agneau
1 morceau de gingembre
de 5 cm
1 carotte
1 poireau
2 boîtes de haricots blancs
(300 g)
1 c. à café de graines
de fenouil
1 pincée de grains
de cardamome
1 pincée de piment
de Cayenne
1 bouquet de ciboulette
fraîche
2 brins de romarin frais
3 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Filet d'agneau sur son lit de haricots blancs

Égoutter les haricots, les mixer avec 200 ml d'eau. Ajouter le piment de Cayenne. Mixer à nouveau.

Peler et hacher finement le gingembre. Peler et détailler la carotte en très petits morceaux de 3 cm de longueur et 0,5 cm d'épaisseur environ.

Nettoyer et couper le poireau en lamelles ultra-fines.

Piler les graines de fenouil et la cardamome au mortier. Ciseler la ciboulette.

Saler et poivrer la viande. Dans une poêle à revêtement antiadhésif, faire dorer la viande et le romarin dans 2 cuillerées à soupe d'huile, à feu

moyen. Faire cuire surtout son pourtour pendant 3 à 4 minutes. Laisser reposer la viande dans une assiette.

Verser l'huile dans une poêle, griller les légumes et les épices 3 à 4 minutes à petit feu. Chauffer la purée de haricots blancs dans une casserole sans cesser de remuer.

Incorporer la ciboulette aux légumes. Couper la viande en tranches.

Dresser la purée et les légumes sur les assiettes.

RÉALISATION
24 minutes

> Hubert Barthélemy, Couzeix (87)

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

.....

4 côtes de porc
1 poivron
3 c. à soupe de sauce Hoisin
2 c. à café de cumin
en poudre
2 c. à café de poivre
de Szechuan en grains
Piment de Cayenne
Riz basmati
Sel



Grillades de porc façon chinoise

Faire cuire du riz basmati à l'eau salée avec 1 cuillerée à café de poivre de Szechuan en grains et le poivron coupé en lanières.

Étaler la sauce Hoisin sur les deux faces des grillades, parsemer de poivre de Szechuan et de poudre de cumin, saupoudrer d'un peu de piment de Cayenne.

Griller la viande au barbecue ou au grill du four.

Servir les grillades sur le riz au poivron. Accompagner d'une salade d'avocats à l'ail et au citron.

.....

RÉALISATION
20 minutes

.....



INGRÉDIENTS
pour 4 à 6 personnes

.....

500 g de pointe de filet de porc
3 gros oignons
150 g d'abricots secs
200 g de lardons fumés
2 pommes golden ou royal gala
500 g de pois gourmands
2 gousses d'ail écrasées
1 c. à café de curry
Huile d'olive, sel, poivre

Porc, oignons et cætera

Détailler la viande en cubes de 2 cm. Peler les oignons et les détailler en fines tranches. Les faire revenir doucement avec les lardons dans un grand faitout, avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Après 4 minutes, ajouter les abricots secs et continuer à faire dorer pendant 4 minutes. Ajouter l'ail et la viande, bien mélanger. Saler, poivrer et faire revenir, poudrer de curry puis ajouter un demi-verre d'eau chaude dans le faitout.

Laver et peler les pommes, les couper en quatre, retirer les pépins et les couper en quartiers. Ajouter les quartiers de pommes et cuire encore dix minutes.

Pendant ce temps, couper les extrémités des pois gourmands, les cuire pendant 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée puis les égoutter.

Servir suivant la circonstance et la couleur de votre esprit, soit sur un plat de service avec la viande et sa préparation au centre et les pois gourmands en périphérie avec des noisettes de beurre, soit en mélangeant les pois gourmands avec le contenu du faitout.

.....

RÉALISATION
24 minutes

.....

> Albert Cohen, Quincy-Sous-Senart (91)



Foie de veau citron, cumin et curcuma

Trier, laver et essorer les pousses d'épinards. Tailler les tranches de foie de veau en lamelles pas trop fines. Faire chauffer l'huile dans un wok (ou une poêle) puis y mettre les lamelles de foie. Les poudrer de curcuma, ajouter l'ail, le jus de citron puis le cumin. Saler, poivrer et mélanger délicatement pour que le foie n'attache pas. Ajouter 25 cl d'eau et laisser cuire 6 minutes sans couvrir.

Répartir au milieu de chaque assiette et entourer de pousses d'épinards.

Parsemer le foie de veau de persil ciselé et assaisonner les pousses avec fleur de sel et poivre du moulin.

Ceux qui n'aiment pas les pousses d'épinards peuvent les remplacer par de la semoule à grains moyens.

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

600 g de foie de veau
en tranches
Le jus de 2 beaux citrons
1 c. à soupe rase de curcuma
1 c. à café pleine
de cumin en poudre
3 gousses d'ail
Persil plat ciselé
2 c. à soupe d'huile
d'arachide
3 poignées de pousses
d'épinards
Sel, fleur de sel,
poivre du moulin

RÉALISATION
18 minutes

> Damien Litaudon, Amboise (37)



INGRÉDIENTS pour 2 personnes

.....

1 rognon de veau de 350 g dégraissé
100 g de crépine de porc
3 échalotes
1 poignée de girolles
4 tranches très fines de pancetta ou de poitrine de porc fumée
200 g de petits pois écossés
10 grains de raisin blanc
10 cl de crème liquide
4 cl de porto rouge
20 g de beurre
Sel, poivre

Galette de rognons aux raisins et aux girolles

Couper le rognon en morceaux, réserver. Mettre la crépine à tremper dans de l'eau froide.

Préparer les girolles, les faire sauter avec une échalote émincée, réserver.

Cuire les petits pois à l'eau, égoutter, réserver. Émincer les échalotes restantes, faire suer dans le beurre, mouiller avec la moitié du porto et faire réduire jusqu'à évaporation du liquide.

Étaler la crépine, disposer une tranche de pancetta, répartir la moitié des rognons, saler, poivrer. Ajouter au milieu les girolles, les grains de raisins coupés en deux et la tombée d'échalotes. Recouvrir avec le restant des rognons, une tranche de pancetta, et refermer la

crépine. Aplatir de façon à obtenir une galette de 3 cm d'épaisseur.

Faire griller au beurre à feu doux 5 minutes de chaque côté, flamber avec le reste de porto, réduire et verser la crème.

Au fond de l'assiette, disposer les petits pois, poser dessus la galette coupée en 3 et napper de sauce.

.....

RÉALISATION

18 minutes

.....



INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

.....

- 600 g de steak haché de viande de cheval**
- 8 branches de romarin ou de fenouil**
- 2 c. à soupe de persil plat haché**
- 1 gros oignon haché**
- 1 petite c. à café de harissa**
- 1 grosse pincée de coriandre en poudre**
- Le jus de 2 citrons verts**
- 1 œuf**
- 2 concombres**
- 1 gousse d'ail**
- Sel**

Kebab au trot et tagliatelles de concombre

Couper les branches de romarin à une longueur de 15 cm.

Dans une jatte, mélanger viande, persil, coriandre, oignon et jus de citron. Ajouter ensuite la harissa et le jus de citron restant, saler et bien mélanger. Incorporer l'œuf entier, mélanger à nouveau puis former des boulettes allongées autour de chaque bâton de romarin en laissant 5 cm pour pouvoir les tenir à la main. Faire cuire au grill du four en retournant à mi-cuisson.

Pendant ce temps, peler les concombres puis les détailler en tagliatelles en tournant autour jusqu'au cœur.

Peler et écraser la gousse d'ail, la mettre dans un saladier avec les tagliatelles de concombre et la moitié du jus de citron. Saler selon votre goût et mélanger.

Servir les kebabs avec les tagliatelles de concombre qui rafraîchissent leur côté relevé.

.....

RÉALISATION
20 minutes

.....



CIV 
Centre d'Information
des Viandes

64 rue Taitbout • 75009 Paris
www.civ-viande.org

Photographies : Edouard Sicot. Stylisme : Elisabeth Scotto. Shopping : Guy Degrenne - Kenzo.
Conception : gINETTE. Coordination : VFC Relations Publiques.