

VIANDES & LÉGUMES
La recette de l'équilibre



*10 conseils
qui font du bien !
10 recettes
qui changent
le quotidien...*

VIANDES & LÉGUMES
La recette de l'équilibre

1 LA VIANDE C'EST BON, alors pourquoi s'en priver ?

On l'aime et c'est tant mieux, c'est l'une des meilleures sources de protéines et elle apporte la totalité des acides aminés indispensables en quantité nécessaire pour notre corps. Elle contient des vitamines du groupe B, minéraux et oligo-éléments, comme le fer et le zinc, essentiels à notre équilibre. La viande c'est aussi notre atout forme, car ses protéines procurent une sensation de satiété qui permet de limiter les grignotages intempestifs entre les repas. Elle favorise ainsi un rythme alimentaire plus équilibré.



2 Manque de fer ? Au fait, vous mangez de la viande ?

La viande rouge est l'un des aliments les plus riches en fer. Le fer contenu dans la viande est 4 à 5 fois mieux absorbé que le fer non héminique présent dans les autres aliments. Ce minéral est essentiel car il assure le transport de l'oxygène dans

le sang. Une déficience en fer se traduit souvent par une sensation accrue de fatigue. Les besoins alimentaires en fer pour un adulte varient entre 10 à 15 mg / jour¹. Saviez-vous qu'en France, une femme sur quatre manque de fer²...

2

¹ Martin et coll. Apport nutritionnels conseillés pour la population française. 3^e édition, 2001.
² Etude Su.VI.Max. European Journal of Clinical Nutrition, 1998.

Quand viande
et légumes
se complètent,
pourquoi
les séparer ?



3 LA VIANDE, GRASSE ? mais de quels morceaux parlez-vous ?

Bien sûr il faut savoir choisir ses morceaux, car la teneur en lipides varie d'un morceau à l'autre et non seulement selon l'espèce animale comme cela est souvent énoncé. Parmi les morceaux cuits les plus maigres ($\leq 6\%$ de lipides) notons : le rumsteck, le faux-filet, le tendre de tranche, le filet ou le jarret pour le bœuf ; la noix ou le jarret pour le veau ; les tripes, le foie, le cœur et les ris pour les produits tripiers ; le rumsteck pour le cheval et le filet-mignon ou la côte pour le porc³. Quant à l'agneau, le gigot cuit contient moins de 9% de lipides³. Sans oublier qu'il suffit de laisser le gras au bord de l'assiette pour réduire considérablement l'apport en lipides tout en se régalant. La vigilance doit donc plutôt s'exercer du côté des aliments riches en matières grasses qui accompagnent la viande (sauce, frites...) ou ceux contenant des graisses cachées !



4 Viandes et légumes, la nature fait bien les choses.

Inclure la viande au repas permet d'améliorer l'absorption du fer contenu dans les aliments qui l'accompagnent (légumes, céréales...). Certains légumes,

riches en vitamine C, améliorent aussi l'absorption du fer par l'organisme. Viande et légumes : un duo gagnant qui allie plaisir des papilles et bien-être physique.

³ Source CIV : analyses réalisées par des laboratoires spécialisés.

3

Fondue Chinoise au bœuf

préparation
30 mn

Pour 4 personnes
Cuisson 30 mn

Par portion servie :
450 kcal,
40 g Protéines,
10 g Lipides,
50 g Glucides

- 600 g de tende de tranche de bœuf
- 2,5 litres de bouillon de bœuf
- 200 g de vermicelles de riz
- 25 g de gingembre frais
- 1/2 chou chinois
- 1 pâte de soja (tofu) facultatif
- 5 brins de coriandre
- 1 cs de sauce tomate
- 2 morceaux de sucre
- 1 cs de sauce Nioc Mam

Pour la sauce
- 1 cs de purée de piment
- 2 cs de sauce de soja
- 1 cs d'huile de sésame

• Laver les feuilles de chou, les égoutter et les couper en lanières.

• Couper le tofu en dés.

• Couper la viande en tranches très fines et les conserver sur une assiette filmée au réfrigérateur.

• Verser le bouillon dans une casserole. Ajouter le gingembre épluché et coupé en lamelles, la coriandre, la sauce tomate, le sucre et le Nioc Mam. Laisser bouillir 20 mn à petits frémissements.

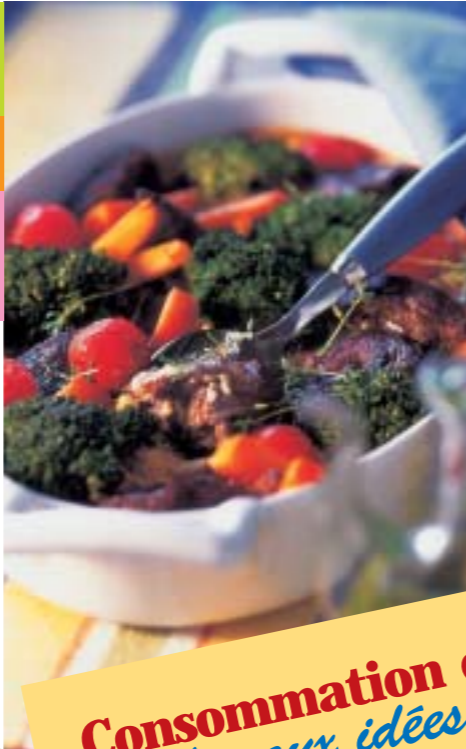
• Plonger les vermicelles dans un grand volume d'eau bouillante salée, les laisser cuire 6 mn environ et les égoutter.

• Verser le bouillon dans l'appareil à fondue. Ajouter les vermicelles, le tofu et les germes de soja.

• Mélanger tous les ingrédients de la sauce et la présenter dans des coupelles individuelles.

• Placer un émincé de viande dans une louche, la plonger 30 sec. dans le bouillon et la tremper dans la sauce.

Conseil : Si vous n'avez pas d'appareil à fondue chinoise, vous pouvez utiliser un service à fondue ordinaire et utiliser des baguettes pour faire trempette. Le rumsteck peut également être utilisé pour cette recette.



Clafoutis de bœuf aux légumes

préparation
10 mn

Pour 4 personnes
Cuisson 25 mn

Par portion servie :
520 kcal,
53 g Protéines,
23 g Lipides,
25 g Glucides

- 480 g de viande bœuf (macreuse, paleron, jarret) cuite en "pot-au-feu" soit 800 g de viande crue
- 3 œufs
- 80 g de farine
- 40 cl de lait demi-écrémé
- 20 cl de crème fraîche liquide 15% MG
- 10 tomates cerise
- 150 g de jeunes carottes fines
- 10 bouquets de brocolis
- 5 brins de thym
- Sel et poivre

• Laver, égoutter, essuyer les légumes.

• Plonger les carottes et les brocolis 5 mn dans un grand volume d'eau bouillante salée puis les égoutter.

• Dans un récipient, disposer la farine en puits et incorporer les œufs un à un. Délayer peu à peu avec le lait, la crème liquide et le thym effeuillé. Saler, poivrer et réserver.

• Découper la viande en cubes.

• Répartir la viande et tous les légumes dans un plat allant au four légèrement huilé.

• Verser autour la préparation à clafoutis.

• Faire cuire 20 mn à four chaud et préchauffé (Th. 6-7 - 180°-210° C). Servir aussitôt.

Conseil : Vous pouvez aussi utiliser un reste de viande de bœuf type "pot-au-feu" pour cette recette et ajouter des petits pois.



Consommation de bœuf halte aux idées reçues !

Pour de nombreux consommateurs, l'idée selon laquelle la consommation de viande de bœuf est très élevée, est courante. Actuellement, nous consommons en moyenne 250 g de viande de bœuf par semaine, soit l'équivalent de 2 steaks⁴. Cette quantité représente moins de 5% de la totalité des lipides présents dans notre alimentation quotidienne⁴.

Réduire encore notre consommation de viande de bœuf conduirait à diminuer nos apports en fer bien assimilé, en protéines de haute qualité, en zinc et en vitamines du groupe B. Difficile dans ces conditions, sans être un expert de la diététique, de maintenir une bonne densité nutritionnelle dans le cadre d'une vie active !

⁴ CREDOC - Enquête individuelle nationale sur les consommations alimentaires (INCA) 1999.

Tajine de bœuf

préparation
15 mn

Pour 4 personnes
Cuisson 2 h 30

Par portion servie :
560 kcal,
48 g Protéines,
19 g Lipides,
50 g Glucides

- 900 g de gîte ou de jarret
- 1 kg de tomates
- 3 carottes
- 2 courgettes
- 3 pommes de terre
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail écrasées avec la peau
- 1 cc de cannelle en poudre
- 1 cc de gingembre en poudre
- 10 pistils de safran
- 3 cs de cassonade
- 5 cs d'huile d'olive
- Sel et poivre

• Laver, éplucher et couper les légumes en morceaux.

• Couper la viande en gros cubes et les saisir dans une cocotte avec l'huile d'olive. Ajouter l'ail, le gingembre, le safran, la cannelle, les légumes (sauf les tomates et les oignons). Saler, poivrer et laisser colorer à feu vif en remuant souvent.

• Mouiller à hauteur avec de l'eau et laisser mijoter 1 h 30 à feu doux sans remuer et sans couvercle (le jus de cuisson doit être complètement réduit).

• Verser le tout dans un plat à tajine, saupoudrer de cassonade et recouvrir avec les tomates et les oignons coupés en rondelles.

• Faire cuire 1 h à four préchauffé (Th. 6 - 180° C).

• Servir le tajine bien chaud, accompagné de pain.

Conseil : Vous pouvez aussi préparer ce tajine avec des fonds d'artichauts, du potiron ou des aubergines.

Quand cuisine
et praticité
sont compatibles,
pourquoi
hésiter?

Rumsteck à la provençale

- Laver et essuyer les aubergines (conserver le pédoncule). Les inciser en tranches dans le sens de la longueur comme un éventail.
- Saupoudrer chaque tranche de sel et laisser dégorger 20 mn.
- Faire revenir 5 mn dans l'huile, le poivron, l'ail et les oignons émincés. Ajouter les tomates coupées en morceaux et le paprika puis laisser mijoter 5 mn. Saler, poivrer, bien mélanger et réserver.

- Couper la viande en fines lamelles.
- Rincer les aubergines et les disposer dans un plat allant au four. Les faire cuire 10 mn à four chaud (Th. 7 - 210° C) en les retournant délicatement plusieurs fois.
- Sortir le plat du four et disposer sur chaque tranche d'aubergine une cuillère à soupe du mélange à la tomate et une lamelle de viande.

- Remettre le plat dans le four et laisser cuire 20 mn. Servir aussitôt.

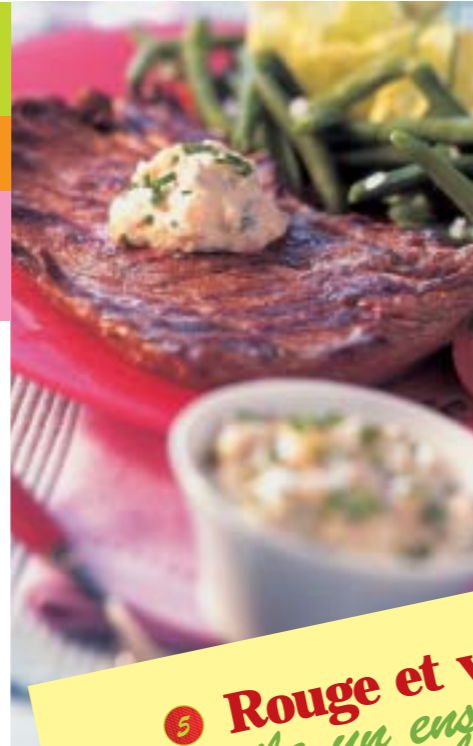
Conseil : Vous pouvez réaliser cette recette en remplaçant les aubergines par des courgettes.

Préparation
30 mn

Pour 4 personnes
Cuisson 40 mn

Par portion servie :
260 kcal,
31 g Protéines,
9 g Lipides,
14 g Glucides

- 600 g de rumsteck
- 4 petites aubergines
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 4 tomates olivettes
- 2 cs d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 1 cc de paprika doux
- 10 brins de persil
- Sel et poivre



Faux-filet grillé Béarnaise allégée

- Éplucher et émincer finement les échalotes. Les mettre dans une casserole, ajouter le vinaigre et laisser réduire de moitié à feu doux.
- Hors du feu, ajouter le jaune d'œuf puis placer la casserole au bain-marie.
- Laissez prendre l'œuf sans cesser de remuer. Dès qu'il commence à prendre une consistance un peu dure, retirer du feu.
- Rectifier l'assaisonnement, incorporer l'estragon finement ciselé

et laisser tiédir. Mélanger peu à peu avec le fromage blanc.

- Dans une poêle antiadhésive ou sur un grill bien chauds, faire saisir les faux-filets 30 sec par face.
- Saler, poivrer et servir aussitôt, accompagné des haricots verts cuits à la vapeur et de la sauce béarnaise allégée.

Conseil : Vous pouvez aussi ajouter à cette béarnaise allégée, deux cuillères à soupe de coulis de tomates cuites et remplacer l'estragon par des feuilles de menthe.

Préparation
20 mn

Pour 4 personnes
Cuisson 1 mn

Par portion servie :
230 kcal,
37 g Protéines,
11 g Lipides,
8 g Glucides

- 4 tranches de faux-filet de 150 g chacune
- 700 g de haricots verts
- 1 œuf
- 2 cs de vinaigre
- 1 verre d'eau
- 3 échalotes
- 100 g de fromage blanc 20% MG
- 5 brins d'estragon
- Sel et poivre



Salade de langue de bœuf à l'italienne

- La veille, faire cuire la langue 2 h au court-bouillon (1h en auto-cuiseur) et la conserver au frais.
- Faire cuire les pâtes "al dente" dans un grand volume d'eau bouillante salée.
- Couper la langue en tranches fines.
- Faire blanchir les bouquets de brocolis 7 mn à l'eau bouillante salée. Couper les poivrons en deux dans le sens de la longueur, les épépiner et les couper en lanières. Faire chauffer l'huile dans une poêle et revenir le poivron. Couper les olives en deux.
- Mettre tous les ingrédients dans un grand saladier, ajouter le vinaigre mélangé avec la moutarde et l'ail pressé, poivrer et bien mélanger. Parsemer de cerfeuil ciselé et servir.

Conseil : Vous pouvez remplacer la vinaigrette par un coulis de tomates prêt à l'emploi et ajouter un peu d'huile pimentée.

Préparation
15 mn

Pour 4 personnes
Cuisson 20 mn

Par portion servie :
520 kcal,
53 g Protéines,
24 g Lipides,
42 g Glucides

- 500 g de langue de bœuf
- 200 g de pâtes penne
- 400 g de brocolis
- 1/2 poivron vert
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 30 g d'olives noires dénoyautées
- 2 cs d'huile d'olive
- 2 cs de vinaigre balsamique
- 2 cs de moutarde
- 2 cs de cerfeuil
- Sel et poivre

5 Rouge et vert, voilà un ensemble indémoudable !

La viande est un excellent "stimulant" pour faciliter la consommation de légumes. Ils vont si bien ensemble que même les enfants n'y résistent pas ! Profitez-en pour leur offrir une palette de goûts et de couleurs assortie à un plat complet.

6

6 Des produits frais à portée de main.

Nul besoin de s'approvisionner tous les jours au marché pour avoir des produits frais et pour bien manger. Vite préparée, la viande est aussi un aliment qui se conserve facilement 3 ou 4 jours au réfrigérateur, dans sa barquette ou dans le papier paraffiné du boucher. On peut aussi choisir des produits conditionnés sous-vide, qui permettent de prolonger la conservation de la viande jusqu'à trois semaines.

7



Bouchées de veau à la vapeur

Préparation
10 mn

Pour 4 personnes
Cuisson 15 mn

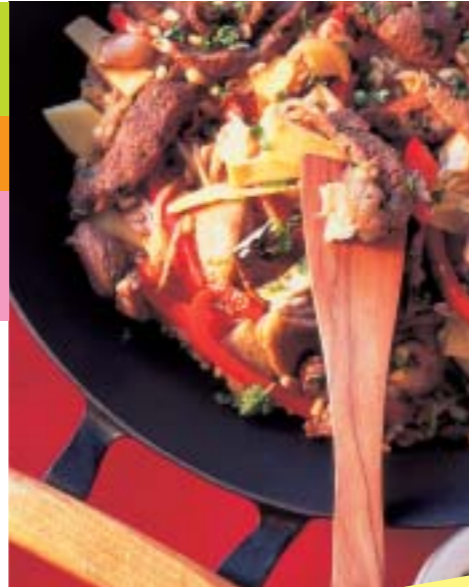
Par portion servie :
280 kcal,
38 g Protéines,
7 g Lipides,
15 g Glucides

- 600 g de noix de veau hachée
- 100 g de riz cuit
- 1 tranche de pain de mie
- 4 cs de lait demi-écrémé
- 1 œuf
- 1 cs d'huile
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 150 g de petits pois
- 150 g d'épinards
- 3 feuilles de laitue
- Sel et poivre

- Faire tremper la mie de pain quelques minutes dans le lait puis l'égoutter.
- Laver, sécher et émincer finement les épinards.
- Faire chauffer doucement l'huile dans une poêle et revenir les échalotes et l'ail émincés 2 mn.
- Dans un récipient, mélanger la viande, les petits pois, les épinards, l'œuf et le riz. Saler et poivrer.

- Façonner des boulettes de la taille d'un abricot avec cette préparation.
- Tapisser le panier de cuisson vapeur d'un autocuiseur ou un panier en bambou de feuilles de salade puis déposer les bouchées de veau.
- Faire cuire 15 mn à la vapeur et servir aussitôt.

Conseil : Vous pouvez accompagner ces bouchées de veau d'une sauce légèrement épicée à base de tomates.



Agneau sauté taboulé de blé aux légumes

Préparation
10 mn

Pour 4 personnes
Cuisson 30 mn

Par portion servie :
400 kcal,
37 g Protéines,
15 g Lipides,
29 g Glucides

- 700 g de gigot d'agneau
- 3 verres de blé précuit (180 g)
- 150 g de germes de soja
- 100 g de champignons forestiers
- 100 g de pousses de bambou
- 10 branches de persil plat
- 1/2 cc de poudre de paprika doux
- 1 cs de sauce de soja
- 1 verre d'eau
- 1 cs d'huile d'arachide
- Sel et poivre

- Découper la viande en aiguillettes.
- Faire cuire le blé 10 mn dans un grand volume d'eau bouillante salée puis l'égoutter et réserver.
- Effeuilier le persil et hacher finement les feuilles.
- Dans un récipient, bien mélanger la viande avec le hachis de persil et le paprika puis laisser reposer 1 h au réfrigérateur.
- Faire chauffer un wok et verser l'huile. Faire sauter successivement la viande, puis les champignons et les légumes. Saler, poivrer, ajouter la sauce de soja, l'eau et le blé cuit.
- Laisser cuire encore 5 mn et servir aussitôt.

Conseil : Vous pouvez remplacer le soja et les pousses de bambou par un émincé de poivron vert, des petits pois, des pois gourmands ou des fèves et remplacer le blé par du boulghour. À défaut de wok, vous pouvez utiliser une poêle.



Papillotes de porc aux agrumes

Préparation
10 mn

Pour 4 personnes
Cuisson 15 mn

Par portion servie :
260 kcal,
28 g Protéines,
12 g Lipides,
11 g Glucides

- 4 côtes de porc de 150 g chacune
- 2 oranges non traitées
- 1 pamplemousse rose non traité
- 2 carottes émincées finement
- 1/2 poivron rouge
- 2 bulbes de fenouil émincé finement
- 100 g de carottes râpées
- 1 petit bouquet de persil
- 1 cc de moutarde
- 2 cs d'huile
- Sel et poivre

- Râper le zeste de l'orange et du pamplemousse
- Dans un bol, presser la moitié de l'orange et un quart du pamplemousse. Ajouter les zestes et la moutarde puis mélanger.
- Retirer les filaments et les pépins du poivron avant de l'émincer en fines lanières.
- Découper 4 feuilles de papier sulfurisé ou d'aluminium.
- Sur chaque feuille, disposer l'émincé de fenouil, le râpé de carottes et les lanières de poivron. Recouvrir avec la viande de porc désossée et coupée en petits dés puis napper de jus d'agrumes à la moutarde. Parsemer de persil ciselé, fermer les papillotes et les faire cuire 15 mn à four chaud préchauffé (Th. 7 – 210° C).
- Servir aussitôt.

Conseil : Vous pouvez accompagner cette papillote de porc d'un riz sauvage.

7 Avec ses petits légumes, la viande est un grand plat !

Les produits de base s'associent tout naturellement. La viande accompagne agréablement les légumes et les produits céréaliers (riz, pâtes,...) ou pommes de terre, pour constituer le cœur d'un repas structuré et savoureux : une évidence, synonyme d'équilibre alimentaire. Un repas complet permet par ailleurs de résister plus facilement aux envies de grignoter en excès dans la journée. La balance vous en remerciera.



Quand goût et équilibre vont ensemble, pourquoi s'en priver ?

Hamburger aux légumes

- Éplucher, laver et essuyer les pommes de terre.
- Laver et essuyer les courgettes et les blancs de poireaux.
- Râper finement les pommes de terre et les courgettes.
- Couper les poireaux en tronçons et les émincer finement dans le sens de la longueur.
- Éplucher et émincer finement l'oignon.
- Dans un récipient, mettre les râpés et les émincés de légumes puis ajouter le maïs égoutté et le jaune d'œuf. Saler, poivrer et bien mélanger.

- Faire doucement chauffer l'huile dans une poêle et déposer des petits tas de légumes. Les aplatir pour former des paillasons et laisser les cuire 4 mn de chaque côté. Renouveler l'opération jusqu'à obtenir 8 paillasons et les réserver au chaud.
- Incorporer les quatre épices et le persil haché à la viande hachée. Saler, poivrer et diviser la viande en 4 parts égales. Leur donner la forme de galettes et les faire griller 3 mn de chaque côté.
- Servir la viande entre deux paillasons de légumes et accompagnée d'une salade.

Conseil : Vous pouvez ajouter un râpé de carottes à ces paillasons de légumes et accompagner ce plat d'une sauce à base de fromage blanc aux fines herbes.

Préparation
20 mn

Pour 4 personnes
Cuisson 8 mn

Par portion servie :
230 kcal,
29 g Protéines,
9 g Lipides,
22 g Glucides

- 600 g de viande hachée de cheval
- 100 g de maïs en boîte
- 2 courgettes
- 2 blancs de poireaux
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 cs de farine
- 1 jaune d'œuf
- 1 pincée de quatre-épices
- 1 cs d'huile
- Sel et poivre



9 POUR VOTRE ÉQUILIBRE manger un peu de tout, c'est simple !

La grande règle de l'équilibre est de manger un peu de tout en choisissant parmi les 7 groupes d'aliments : viandes, poissons, œufs ; lait et produits laitiers ; fruits et légumes ; produits céréaliers, pomme de terre et légumes secs ; matières grasses ; sucre et produits sucrés ; boissons.

Privilégier une alimentation diversifiée permet de donner à notre corps les éléments dont il a besoin chaque jour. L'harmonie entre les différents nutriments s'établit d'elle-même, nous procurant force et vitalité. Mais l'équilibre alimentaire s'inscrit avant tout sur une semaine : si un jour vous ne suivez pas la règle, vous choisirez mieux le lendemain.



8 Des déclinaisons à l'infini...

Il suffit d'imaginer le nombre de combinaisons possibles entre les différents types de viandes et de morceaux et les variétés de légumes existants, pour réaliser à quel point il est aujourd'hui facile de créer, d'inventer de nouveaux plats variés et équilibrés sans jamais être lassé... une perspective de délices à l'infini.

10 Du réfrigérateur à l'assiette c'est 30 mn environ, équilibre compris.

Nul besoin d'être un cordon bleu, ni de passer une journée en cuisine pour satisfaire l'appétit des petits et des grands : la viande se marie avec facilité, en un tour de main, avec les légumes les plus variés. Essayez différents modes de

cuisson : grillé, bouilli, rôti, braisé, vapeur,... sans oublier les outils simples et pratiques : wok, auto-cuiseur. Redécouvrez la satisfaction de plats qui associent plaisir, diversité, rapidité et simplicité. Succès et équilibre garantis.

Le Centre d'Information des Viandes (CIV) 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 associations de consommateurs, des scientifiques et des associations de protection des animaux. Sa mission ? Contribuer à une meilleure connaissance, pour tous les publics, des viandes bovine, ovine, porcine, chevaline et des produits tripiers.



CIV 
Centre d'Information
des Viandes

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