



connaître, choisir, cuisiner...

INTERBEV est l'Association Nationale Interprofessionnelle du Bétail et des Viandes, fondée en 1979 à l'initiative des organisations représentatives de la filière bétail et viandes. Elle reflète la volonté des professionnels des secteurs bovin, ovin et équin de proposer aux consommateurs des produits sains, de qualité et identifiés tout au long de la filière. Elle fédère et valorise les intérêts communs de l'élevage, des activités artisanales, industrielles et commerciales de ce secteur qui constitue l'une des premières activités économiques de notre territoire.

plus d'infos sur
la-Viande.fr

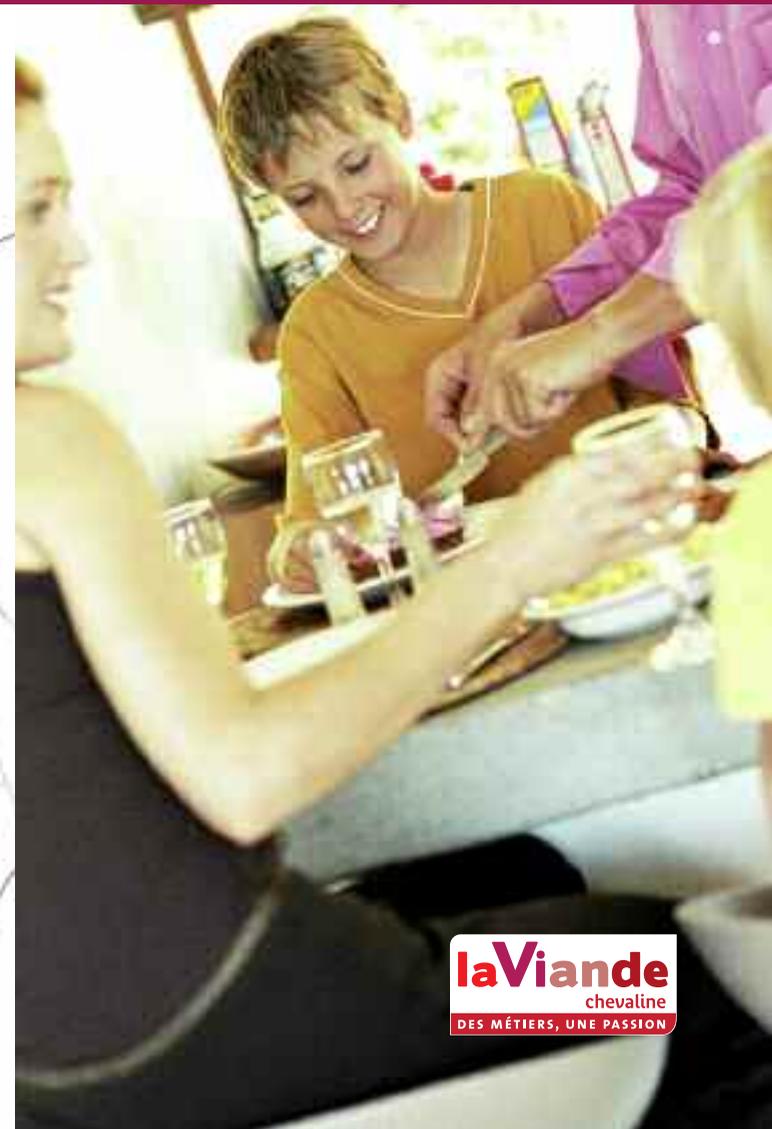
Création: CENDREMIEUX / Photos: GETTY, L. ROUVRAS / Fabrication: Côté-Pap / Jan. 2013

la viande chevaline

laViande
DES MÉTIERS, UNE PASSION

interbev
INTERPROFESSION
BÉTAIL & VIANDE

laViande
chevaline
DES MÉTIERS, UNE PASSION



COLLIER

BASSES CÔTES



CÔTE À L'OS

ENTRECÔTE



FAUX-FILET

FILET



RUMSTECK

ROND DE GÎTE



TENDE DE TRANCHE

DESSUS DE TRANCHE



POIRE

MERLAN



PLAT DE TRANCHE

ROND DE TRANCHE



MOUVANT

JARRET



BAVETTE D'ALLOYAU

BAVETTE DE FLANCHET



ARAIGNÉE

HAMPE



ONGLET

PALETTE DE MACREÛSE



La viande chevaline, une viande **tendrissime**

La particularité de la viande chevaline, c'est d'être d'une tendreté extrême. Par ailleurs, ses qualités gustatives et nutritionnelles en font une viande d'exception. Il faut donc la découvrir à tout prix et ne pas hésiter à l'inviter plus souvent à sa table.

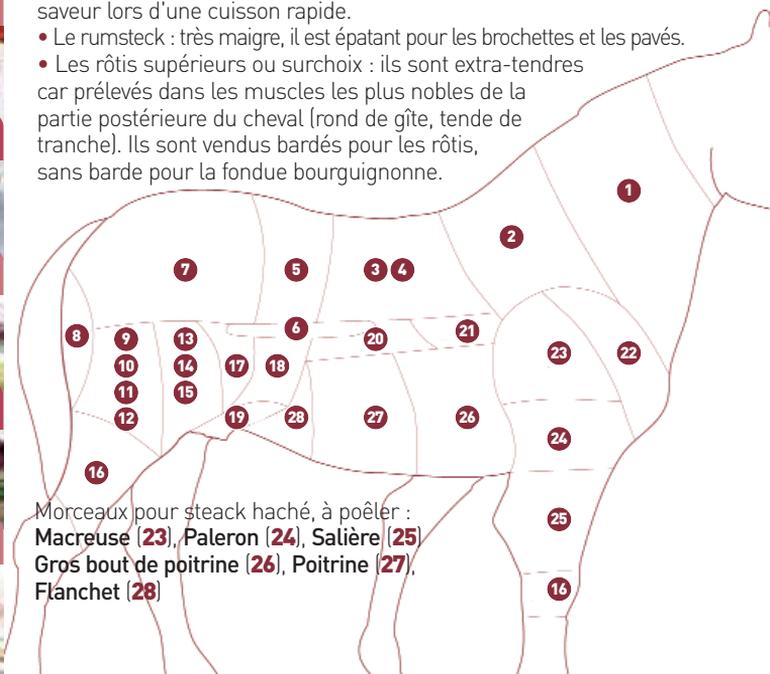
À déguster **CRU**.

- Le steak haché : les puristes le jugent "idéal" pour confectionner un tartare, supérieur même à la viande de bœuf. La macreüse est un morceau à privilégier pour le tartare.
- Le rond de gîte : tendre à souhait, il donne un carpaccio particulièrement savoureux.

À griller, poêler ou rôtir :

- Le filet : c'est le morceau le plus tendre. Le boucher en fait des tournedos, des chateaubriands ou des rôtis bardés.
- Le faux-filet ou contre-filet : également tendre et savoureux, il est souvent proposé entouré d'un peu de gras destiné à protéger sa saveur lors d'une cuisson rapide.
- Le rumsteck : très maigre, il est épatant pour les brochettes et les pavés.
- Les rôtis supérieurs ou surchoix : ils sont extra-tendres car prélevés dans les muscles les plus nobles de la partie postérieure du cheval (rond de gîte, tende de tranche). Ils sont vendus bardés pour les rôtis, sans barde pour la fondue bourguignonne.

Morceaux pour steak haché, à poêler :
Macreüse (23), Paleron (24), Salière (25)
Gros bout de poitrine (26), Poitrine (27),
Flanchet (28)





- Les basses côtes : persillées, voire entrelardées, elles sont tendres et très savoureuses. La côte à l'os est un morceau de choix pour le barbecue. Quant à l'entrecôte, elle est savoureuse et fondante simplement grillée.
- Les "morceaux du boucher" : on les surnomme ainsi car selon la tradition, le boucher les garde pour lui... ou les réserve à des amateurs ! Situés dans la cuisse, la poire et le merlan sont des morceaux délicats et tendres, très goûteux, à servir impérativement saignants. Un peu plus fermes, la hampe et l'onglet sont également d'une saveur remarquable, tout comme l'araignée.
- Le steak : il est tendre quelle que soit l'origine du muscle dont il provient (dessus de tranche, plat de tranche, rond de tranche, mouvant, bavette d'aloiau, bavette de flanchet). Il se mange saignant.
- La palette de macreuse : elle est si tendre qu'on peut la poêler (désossée) ou la griller (avec os).
- Le steak haché : il est également délicieux à poêler.

À braiser ou bouillir :

- Daubes et bourguignons se taillent dans les morceaux du quartier avant (surtout le collier, légèrement entrelardé), trop fermes pour faire un rôti ou un steak. Il peut être nécessaire de les entrelarder avant de les faire mijoter. Ils sont d'une grande finesse.
- Le flanchet : il donne d'excellents résultats braisé ou bouilli quoique très souvent utilisé pour le steak haché.
- La macreuse, le paleron (épaule) et la salière : ils font d'excellents plats mijotés ou bouillis, mais leur tendreté est telle qu'ils finissent souvent en steaks ou steak haché.
- Le jarret : c'est une viande moelleuse et légèrement gélatineuse. On peut la braiser ou la bouillir. Elle donne beaucoup de goût aux bouillons.

Tendreté, le maître mot pour qualifier la viande de cheval.

La viande de cheval prend avec l'âge une texture d'une finesse et d'une tendreté exceptionnelles. Ce qui fait dire aux amateurs qu' "on peut y tailler des biftecks jusque dans le sabot !".



Les trucs du boucher

Le rôle essentiel

de la barde : l'extrême tendreté de la viande de cheval implique une certaine fragilité. C'est la raison pour laquelle elle est presque toujours vendue bardée (rôti, tournedos) ou entourée d'une mince couverture de gras (faux-filet) afin de la protéger à la cuisson (surtout si elle est rapide) et de lui conserver toute sa saveur (le gras fixe les parfums).

Pensez à demander au boucher de retirer le nerf central de la poire !

[sans pour autant l'ouvrir en deux] afin de lui assurer le maximum de tendreté. Il peut le faire avec une "allonge".

Quel haché pour quel hachis ?

Le steak haché peut être taillé dans plus de dix morceaux, tous très tendres. Pour faire des crépinettes, ou des légumes farcis, choisissez un morceau particulièrement goûteux : le rond de boule de macreuse ! Pour un Parmentier, demandez à votre artisan-boucher de hacher de la bavette.

Poulain et laiton :

Les bouchers chevalins proposent également de la viande de poulain [jeune cheval jusqu'à 12 mois] et de laiton (poulain non sevré). À cuisiner comme le veau et à déguster rosé !



Quelques règles simples... et de bon goût

Pour être appréciée à sa juste valeur, la viande chevaline requiert quelques attentions particulières qui, si elles sont bien respectées, vont alors optimiser sa saveur et sa tendreté.



- Il est préférable de cuire assez peu la viande chevaline (grillades, rôtis) pour préserver sa saveur. Il vaut donc mieux la consommer saignante. Cuite à point, elle perd en finesse et en qualité gustative.

- La viande chevaline doit toujours être préalablement saisie, quel que soit le niveau de cuisson désiré. Ceci vaut pour les grillades à la poêle, mais aussi pour les rôtis... et même pour les braisés. Saisir la viande au préalable permet de resserrer les chairs et d'assurer une croûte protectrice. En effet, comme sa texture est très tendre, sans cette précaution la viande perdrait en jutosité et resterait molle, ce qui n'est pas la même chose que fondante.



- Les steaks et tournedos (filets, faux-filet, rumsteck ...) doivent toujours être mis en contact avec un corps gras très chaud pour une cuisson à la poêle. Cela permet de saisir la viande en surface et d'en caraméliser les sucs, ce qui est nécessaire pour laisser le maximum de jus à l'intérieur de la viande.



- Les pièces à braiser ou à bouillir doivent être cuites à basse température : 150° C (Th. 5) ou à feu doux. En effet, comme elle est de texture très tendre, si elle est cuite à une température plus élevée, la viande risque de se déliter pendant la cuisson.

Pour la même raison, les plats mijotés à base de viande chevaline supportent moins bien que les autres plats mijotés d'être réchauffés. Par ailleurs, les mêmes causes produisant les mêmes effets, la cuisson à l'autocuiseur n'est pas idéale.

Une tradition plus que millénaire

La viande chevaline est l'une des premières viandes qui ait été consommée par l'homme, bien avant le porc, l'agneau ou même le bœuf. En effet, on consommait déjà du cheval à l'époque préhistorique, comme en témoignent de nombreuses peintures rupestres.



Une viande **rapide à cuisiner.**

En règle générale, la viande chevaline s'apprête de la même manière que la viande de bœuf. Toutefois, comme elle est très tendre (si tendre qu'il n'existe pratiquement pas de morceau nécessitant une cuisson très longue), elle cuit très rapidement, beaucoup plus rapidement que le bœuf. Ainsi, pour un rôti de 600 g (4 pers.), on compte généralement 13-14 min. à 20 min. de cuisson.



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 400 g de poire
- 1 avocat bien mûr
- 1 jus de citron vert
- Quelques brins de ciboulette
- 1 paquet de feuilles de brick
- 1 c. à soupe de Wasabi en poudre
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 20 g de beurre fondu
- 1 pincée de sel

Minis feuilletés de viande chevaline, crème Wasabi

Préchauffez le four à 180° C (Th. 6).
Mélangez la moitié de l'avocat avec le jus du citron et la poudre de Wasabi, salez et réservez.
Coupez les feuilles de brick en 24 carrés de 3 cm de côté, disposez-les sur la plaque du four recouverte d'un papier sulfurisé et badigeonnez-les avec le beurre fondu. Mettez-les 2 min. au four pour bien les dorer sur les bords.
Coupez la viande en tout petits cubes et mélangez-les avec l'huile et le sel. Superposez 2 carrés de brick recouverts de crème d'avocat au Wasabi puis posez quelques cubes de viande sur le dessus.
Décorez avec une noisette de crème d'avocat et une pincée de ciboulette hachée. Confectionnez ainsi 12 pièces.
Servez les minis feuilletés en apéritif.



Prép.
20 min.

Niveau
facile

Vous pouvez aussi utiliser du rond de gîte, du filet, du merlan ou du rumsteck.

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 400 g de poire
- 200 g de polenta
- 25 cl de lait
- 25 cl d'eau
- 1 sachet de feuille d'algue à maki
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 1 c. à café de sauce Tabasco
- 50 g de parmesan en poudre
- 10 cl de crème liquide
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Etonnez vos amis avec des sushis aux parfums d'Italie !

Sushis de viande chevaline sur polenta croustillante

Portez l'eau et le lait à ébullition puis versez la polenta en pluie. Terminez sa cuisson 3 min. à feu modéré, en mélangeant constamment. Hors du feu, ajoutez le parmesan et la crème liquide, salez et poivrez.

Étalez la polenta dans un grand plat tapissé de papier sulfurisé, sur une épaisseur de 1,5 cm environ. Laissez-la refroidir puis démoulez-la et découpez-la en petits rectangles de 1,5 cm sur 5. Faites-les dorer 3 min. dans l'huile. Coupez la viande en bandes de 5 mm d'épaisseur sur 3 cm de long.

Mélangez les sauces Worcestershire et Tabasco. Badigeonnez le dessus des bouchées de polenta avec ce mélange, recouvrez-les d'une tranche de viande et enroulez-les d'une étroite bande d'algue. Servez les sushis en apéritif.





Tartare de viande chevaline, salsifis et chantilly au poivre

Refroidissez 30 min. au congélateur un saladier, les pales du batteur et la crème liquide.

Faites cuire les salsifis 5 min. à l'eau bouillante salée puis égouttez-les et réduisez-les en purée. Salez, poivrez et laissez refroidir. Répartissez la purée de salsifis dans 4 verrines.

Hachez la viande au couteau et mélangez-la avec le jus de citron, la fleur de sel, la moutarde et l'huile émulsionnés. Placez le tartare sur la purée de salsifis et saupoudrez de ciboulette hachée.

Fouettez la crème en chantilly ferme puis ajoutez le poivre concassé.

Servez les tartares décorés de chantilly au poivre et accompagnés de gressins aux olives.

Vous pouvez aussi utiliser du filet, du rond de tranche ou du rumsteck.

Il vous faut, pour 4 pers. :

600 g de rond de gîte
400 g de salsifis surgelés
Le jus d'un citron
Quelques brins de ciboulette
25 cl de crème entière liquide
1 c. à café de moutarde
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de poivre en grains
Fleur de sel



Prép.
30 min.



Niveau
très
facile

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 600 gr de rond de gîte
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 1 poignée de petits pois surgelés
- 4 c. à soupe d'oignons hachés
- 4 c. à café de petites câpres hachées
- 1 c. à soupe de moutarde
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Quelques gouttes de sauce Tabasco
- 4 c. à café de sauce Worcestershire

Pour les craquants :

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 50 g de parmesan en poudre
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à café de poudre de piment d'Espelette
- Sel et poivre

Ensoleillez ce tartare avec du piment d'Espelette ! Tartare de viande chevaline et craquants au parmesan

Préchauffez le four à 200° C (Th. 6-7).

Badigeonnez la pâte feuilletée de jaune d'œuf, saupoudrez-la de parmesan et de piment d'Espelette puis coupez-la en bâtonnets. Placez-les sur une plaque à four recouverte d'un papier sulfurisé et mettez 10 min. au four.

Faites blanchir, 2 min. à l'eau bouillante salée, la carotte et la branche de céleri coupées en petits dés et les petits pois. Egouttez-les et répartissez-les dans 4 verrines. Hachez la viande au couteau et placez-la sur les légumes.

Mélangez la sauce Worcestershire et la moutarde, émulsionnez avec l'huile, ajoutez les oignons et les câpres puis le Tabasco, salez et poivrez. Versez cette sauce sur la viande.

Servez les tartares accompagnés des craquants au parmesan et d'une salade croquante.





Carpaccio de viande chevaline et croustille de noisette

Roulez la viande dans du film alimentaire et placez-la 1 h au congélateur pour la raidir et faciliter le tranchage très fin. Tranchez la viande le plus finement possible à l'aide d'un coupe-jambon ou d'un couteau très affûté. Disposez les tranches à plat sur une grande assiette. Salez, poivrez et versez l'huile de noisette. Recouvrez d'un film alimentaire et réservez au réfrigérateur. Préchauffez le four à 180° C (Th. 6).

Préparez les croustilles de noisettes : mixez 1 min. la farine, les noisettes, la poudre de parmesan, le thym effeuillé et le beurre puis ajoutez le jaune d'œuf et le lait. La pâte doit se détacher du bord et former une boule. Réservez 30 min. au frais.

Étalez finement la pâte et découpez des rectangles de 3 cm sur 5. Déposez-les sur une plaque à four recouverte d'un papier sulfurisé et mettez 10 min. au four. Versez un trait de jus de citron sur la viande. Servez le carpaccio accompagné des croustilles de noisettes.

Vous pouvez aussi utiliser du rond de gîte ou du filet.

Il vous faut, pour 4 pers. :

400 g de rond de tranche
Le jus d'un citron
4 c. à soupe d'huile de noisette
Sel et poivre

Pour les croustilles de noisettes :

100 g de farine "type 45"
80 g de parmesan en poudre
100 g de noisettes entières décortiquées
1 œuf
50 g de beurre
1 c. à soupe de lait
3 branches de thym



Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :
 400 g de rond de tranche
 4 fruits de la passion
 2 pommes vertes
 1 pointe de sauce Tabasco
 3 c. à soupe d'huile d'olive
 Sel et poivre

Donnez une note fruitée et vitaminée à votre carpaccio : Carpaccio de viande chevaline aux fruits de la passion, chips de pommes vertes

Roulez la viande dans du film alimentaire et placez-la 1 h au congélateur pour la raidir et faciliter le tranchage très fin. Tranchez la viande le plus finement possible à l'aide d'un coupe-jambon ou d'un couteau très affûté. Disposez les tranches à plat sur une grande assiette. Salez, poivrez et versez l'huile d'olive. Recouvrez d'un film alimentaire et réservez au réfrigérateur. Préchauffez le four à 150° C (Th. 5).

Coupez les pommes en tranches très fines, disposez-les à plat sur la plaque à four recouverte d'un papier sulfurisé et laissez-les dessécher 1 h au four pour les rendre croustillantes.

Épépinez les fruits de la passion, prélevez la chair et mixez-la. Servez le carpaccio accompagné des chips de pommes et du coulis de fruits de la passion.





Il vous faut, pour 4 pers. :

600 g de rumsteck
200 g de champignons de Paris
1 oignon
1 bouillon cube
2 c. à soupe de maïzena
2 c. à soupe de paprika en poudre
2 c. à soupe de poudre de lait
25 cl de crème liquide
20 g de beurre
Sel et poivre

Sauté de viande chevaline au paprika, sauce aux champignons

Faites blondir l'oignon haché avec la moitié du beurre puis ajoutez les champignons coupés en lamelles. Laissez l'eau s'évaporer et poursuivez la cuisson 2 min. Versez la crème, rectifiez l'assaisonnement et réservez.

Diluez le cube de bouillon dans 25 cl d'eau chaude.

Coupez la viande en fines lanières. Faites-les revenir 1 min. à feu vif dans le reste de beurre moussieux, salez et poivrez.

Mélangez la poudre de lait avec la maïzena, délayez avec le bouillon refroidi, puis versez sur la viande en remuant constamment.

Le liquide doit prendre la consistance d'une sauce épaisse.

Ajoutez les champignons à la crème et mélangez. Servez le sauté accompagné de blé concassé ou d'un écrasé de carottes et de céleri-rave.



Vous pouvez aussi utiliser du rond de gîte, du mouvant, du tendre de tranche ou du plat de tranche



Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 500 g de rumsteck
- 5 carottes nouvelles
- 2 petites courgettes
- 1 poivron
- 150 g de pois gourmands
- 100 g de fèves décortiquées
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Le jus d'un citron vert
- 1 pincée de piment
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- Sel et poivre

Essayez cette recette légère aux parfums asiatiques.

Sauté de viande chevaline, petits légumes parfumés à l'huile de sésame

Coupez la viande en fines lanières.

Faites chauffer un wok à feu vif. Ajoutez l'huile de tournesol et le sel puis saisissez la viande 1 min. Ajoutez la moitié de la sauce soja, laissez réduire 1 min. toujours à feu vif et en remuant constamment.

Réservez la viande au chaud sous une feuille de papier aluminium.

Dans les sucs de cuisson de la viande, faites revenir 2 min. les légumes coupés en petits morceaux, puis versez le restant de la sauce soja et le jus du citron. Laissez réduire 10 min. Ajoutez l'huile de sésame et la viande puis réchauffez 1 min. Rectifiez l'assaisonnement et saupoudrez de piment. Servez le sauté accompagné d'un riz parfumé ou de vermicelles de riz.



Prép.
20 min.

Cuisson
15 min.

Niveau
facile

Cuisson
Wok



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 1 rôti de 1 kg dans le filet
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 1 foie gras cuit entier
- 1 œuf
- Sel et poivre

Feuilleté de viande chevaline au foie gras

Préchauffez le four à 210° C (Th. 7)

Ouvrez le rôti. Déposez le foie gras au centre de la viande, salez et poivrez généreusement puis refermez le rôti en maintenant la viande avec des piques en bois.

Salez et poivrez le rôti sur toutes ses faces et enrroulez-le dans la pâte feuilletée en laissant la pointe des piques traverser la pâte. Coupez la pâte en trop, badigeonnez les bords avec le blanc d'œuf et pincez-les fermement pour les souder.

Badigeonnez la pâte avec le jaune d'œuf et mettez 40 min. au four. À mi-cuisson, couvrez avec une feuille de papier aluminium.

Laissez reposer le rôti 10 min. avant de retirer les piques.

Servez le rôti en tranches épaisses, accompagnées de petites pommes de terre rôties.

Vous pouvez aussi utiliser du rond de tranche ou du rumsteck.



Prép.
20 min.

Cuisson
40 min.

Niveau
Chef

Cuisson
Four

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 1 rôti de 1 kg dans le filet
- 1 oeuf

Pour le flan de courgettes :

- 1 kg de courgettes
- 4 œufs
- 25 cl de crème liquide légère
- 25 cl de lait
- 3 c. à soupe de maïzena
- 50 g de parmesan en poudre
- 20 g de beurre
- Sel et poivre

Pour la pâte à sel :

- 1 œuf
- 500 g de farine
- 250 g de gros sel
- 20 cl d'eau

Mariez la saveur de la viande cuite en croûte de sel et la légèreté d'un flan de courgettes.

Rôti de viande chevaline en croûte de sel et son flan de courgettes

Préparez la pâte à sel : mélangez le gros sel et la farine, incorporez le blanc d'œuf et l'eau puis pétrissez jusqu'à obtenir une pâte assez épaisse et légèrement friable. Roulez-la en boule et placez-la 1 h au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 210° C (Th. 7).

Coupez les courgettes en tronçons et faites-les cuire 15 min. à l'eau bouillante salée. Egouttez-les et répartissez-les dans 4 ramequins beurrés.

Mélangez la maïzena avec 4 œufs battus en omelette, salez, poivrez, ajoutez le parmesan puis la crème et le lait. Versez le mélange sur les courgettes.

Étalez la pâte à sel sur 1 cm d'épaisseur, placez le rôti au centre et entourez-le de la pâte. Soudez les bords, badigeonnez la pâte avec un jaune d'œuf et mettez 45 min. au four.

Mettez alors les ramequins au four, dans un bain-marie garni d'eau bouillante, au-dessous du rôti, pour 40 min.

Servez le rôti en tranches épaisses, accompagnées des flans de courgettes.



Prép.
20 min.

Cuisson
1 h

Niveau
Chef

Cuisson
Four



Rôti de viande chevaline au Banyuls épicé

Chauffez le Banyuls et les épices à feu doux puis ajoutez un oignon coupé en quatre et le thym. Salez et poivrez le rôti, déposez-le dans un plat et arrosez-le du mélange au Banyuls. Mettez-le 3h au frais en le tournant de temps en temps. Préchauffez le four à 240° C (Th. 8).

Réservez et filtrez la marinade.

Répartissez le beurre sur le rôti et mettez au four.

Emincez l'oignon restant et faites-le revenir 5 min. dans l'huile puis ajoutez les pommes coupées en quartiers et les grains de raisins. Laissez cuire 5 min. à feu doux, versez la marinade et laissez réduire de moitié.

Au bout de 10 min. de cuisson, baissez la température du four à 200° C, versez le mélange pommes raisins autour du rôti et poursuivez la cuisson 20 min.

Servez le rôti accompagné des fruits et du jus de cuisson.

Vous pouvez aussi utiliser du rond de tranche, du tendre de tranche, du mouvant ou du filet.

Il vous faut, pour 4 pers. :

- 1 rôti de 1 kg dans le rumsteck
- 1 kg de pommes
- 500 g de raisin muscat
- 1 verre de Banyuls
- 1 c. à soupe de 4 épices
- 2 oignons
- 1 branche de thym
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 40 g de beurre
- Sel et poivre



Prép.
20 min.

Marinade
3 h

Cuisson
30 min.

Niveau
très
facile

Cuisson
Four

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

1 rôti de 1 kg dans le rumsteck

2 gousses d'ail

100 g de gingembre frais

Le jus d'un demi citron

2 c. à soupe d'huile de tournesol

Sel et poivre

Pour la sauce :

Le jus de 4 oranges

100 g de beurre

50 g de sucre

Etonnez vos invités avec ce tendre rôti accompagné d'une sauce piquante et fruitée :

Rôti de viande chevaline à l'orange et au gingembre

Préchauffez le four à 210° C (Th. 7-8).

Mélangez le jus de citron avec l'ail, le gingembre et l'huile.

Badigeonnez le rôti, salez, poivrez, puis enfournez. Après 10 min.

de cuisson, baissez la température à 180° C (Th. 6), et poursuivez 20 min. en arrosant régulièrement la viande. À la sortie du four, couvrez le rôti d'une feuille de papier aluminium et réservez-le 10 min.

Préparez la sauce : caramélisez le sucre à feu doux et incorporez le jus d'orange, laissez réduire à feu vif pendant 10 min. Une fois tiède, ajoutez le beurre en fouettant vivement. Salez, poivrez.

Dégustez le rôti accompagné de pommes de terre cuites au four.





Côtes de viande chevaline aux poires, sauce aux crawberries

Préchauffez le four à 210° C (Th. 7).
Mélangez le vin avec 50 cl d'eau et portez à ébullition.
Plongez les poires entières et épluchées dans le mélange, faites-les cuire 20 min. et laissez-les refroidir dans le jus de cuisson.
Faites dorer les côtes 2 min. de chaque côté dans le beurre et l'huile bien chauds. Salez et poivrez les côtes puis faites les griller 15 min. au four. Laissez-les reposer 10 min. sous une feuille de papier aluminium, avant de les servir.
Réchauffez les poires dans leurs jus.
Préparez la sauce : diluez le fond brun dans une louche de jus de cuisson des poires. Faites fondre doucement les échalotes dans le beurre puis ajoutez les crawberries.
Saupoudrez de sucre, laissez caraméliser 2 min. puis versez le fond brun et laissez cuire 2 min.
Servez la viande, et les poires coupées en deux, nappées de sauce et accompagnées de pâtes fraîches.

Il vous faut, pour 4 pers. :

- 2 côtes de viande chevaline de 400 g chacune
 - 4 poires williams
 - 50 cl de vin rouge
 - 10 g de beurre
 - 1 c. à soupe d'huile de tournesol
 - Sel et poivre
- ### Pour la sauce aux crawberries :
- 1 barquette de crawberries
 - 2 échalotes hachées
 - 1 c. à soupe de fond brun
 - 20 g de sucre roux
 - 30 g de beurre



Prép. 20 min. Cuisson 20 min. Niveau facile Cuisson Four

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 2 côtes de viande chevaline de 400 g chacune
- 4 petites courgettes rondes
- 4 tomates grappe
- 4 oignons
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 150 g de graines de Quinoa
- 1 branche de thym frais
- 50 g d'olives noires dénoyautées
- 50 g de fromage râpé
- Sel et poivre

Régalez-vous avec cette recette savoureuse et légère :

Côtes de viande chevaline grillées, petits farcis de légumes à la Quinoa

Préchauffez le four à 210° C (Th. 7).

Faites cuire les graines de Quinoa 20 min. dans un litre d'eau salée. Egouttez et réservez. Coupez les courgettes et les tomates aux 2/3 de leur hauteur, évidez-les en réservant leur chair et les chapeaux.

Faites blondir les échalotes hachées et l'ail écrasé dans l'huile puis ajoutez la chair des légumes. Saupoudrez de feuilles de thym, salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 15 min. à feu doux. Hors du feu, ajoutez les olives hachées, la Quinoa et le fromage râpé. Disposez les légumes évidés, salés et poivrés dans un plat allant au four, remplissez-les avec la farce et recouvrez-les de leurs chapeaux.

Mettez-les 25 min. au four, dans le bas. Huilez, salez et poivrez les côtes puis mettez-les 15 min. au four, à mi-hauteur au-dessus des légumes. Laissez-les reposer 10 min. sous une feuille de papier aluminium, avant de les servir.

Servez les côtes accompagnées des petits farcis de légumes.





Steaks de viande chevaline, purée de potimarrons aux châtaignes

Plongez l'oignon, les châtaignes et le potimarron coupé en morceaux avec sa peau dans un grand volume d'eau salée et laissez-les cuire 30 min. Retirez le clou de girofle et passez les légumes au presse-purée. Rectifiez l'assaisonnement et réservez au chaud.

Poêlez la poitrine dans une noisette de beurre et réservez. Jetez la graisse de cuisson et poêlez les steaks dans le reste de beurre, 1 à 3 min. de chaque côté selon l'épaisseur et le degré de cuisson souhaité. Salez et poivrez. Servez les steaks accompagnés de la purée et des tranches de poitrine.

Il vous faut, pour 4 pers. :

- 4 steaks assez épais
- 25 g de beurre
- 1 oignon piqué d'un clou de girofle
- 4 tranches fines de poitrine fumée
- 1 potimarron de 500 g environ
- 1 kg de châtaignes surgelées
- 25 cl de crème fraîche
- Sel et poivre



Vous pouvez utiliser de l'onglet, de la hampe, de la bavette, de la poire, du merlan, de dessus de tranche ou du mouvant.

Prép.
20 mn.

Cuisson
32 min.

Niveau
très
facile

Cuisson
Poêle

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

4 steaks assez épais

1,5 kg d'ignames

1 c. à café de beurre

Huile de friture

Sel et poivre

Pour la sauce piquante :

2 échalotes

1 c. à café de beurre

2 c. à soupe de Cognac

4 c. à soupe de vin blanc sec

25 cl de crème épaisse

3 c. à café de moutarde forte

Et si vous revisitez le steak-frites ?

Steak de viande chevaline, frites d'igname et sauce piquante

Epluchez et coupez les ignames en frites, séchez-les et faites-les frire une première fois sans les colorer. Réservez-les sur une assiette recouverte de papier absorbant. Faites suer les échalotes hachées dans le beurre moussieux, versez le Cognac et réduisez de moitié. Versez le vin et réduisez à nouveau de moitié. Ajoutez la crème, faites bouillonner 2 min. puis, hors du feu, incorporez la moutarde en fouettant vivement.

Poêlez les steaks dans le beurre bien chaud, 1 à 3 min. de chaque côté selon l'épaisseur et le degré de cuisson souhaité. Salez et poivrez.

Dans le même temps, plongez les frites d'igname précuites dans l'huile très chaude, le temps de leur coloration.

Servez les steaks nappés de sauce piquante et accompagnés des frites d'igname.



Prép.
15 min.

Cuisson
10 min.

Niveau
facile

Cuisson
Poêle

Sans cuisson du tout.

La viande de cheval est la viande par excellence pour les préparations crues, steak tartare et carpaccio notamment.

Le steak tartare "au couteau", celui dont les puristes disent qu'il est le seul "authentique" est incomparable préparé avec de la viande de cheval car il est très tendre par sa texture, tout en assurant une certaine "mâche" par sa découpe. Les meilleurs morceaux pour le steak tartare au couteau sont le gîte, le filet, le rumsteck, ou encore la macreuse.

Le carpaccio taillé dans le rond de gîte est lui aussi incomparable de finesse et de tendreté.

Bleue, saignante, à point ?

Le temps de cuisson des morceaux à griller ou à poêler ainsi que des pièces à rôtir varie sensiblement selon le goût de chacun.

Rappelons toutefois que la viande chevaline exprime mieux ses qualités organoleptiques quand elle est bleue ou saignante.

• **Bleue** : saisir 1 min. par face à feu très vif.

• **Saignante** : saisir 1 min. 30 par face.

• **À point** : saisir 1 min. par face à feu très vif, puis 1 min. 30 par face à feu moyen.

• **Bien cuit** : saisir 1 min. par face à feu vif, puis 2 min. par face à feu doux.



À chacun son temps de cuisson.

• **Steak** : 1 à 3 min. de chaque côté, selon l'épaisseur.

• **Pavé** : 2 à 6 min. de chaque côté, selon l'épaisseur.

• **Rôti** : 15 min. par 500 g.

• **Braisé** : 2 h.

Le temps de cuisson d'un rôti dépend également de sa forme et de son épaisseur : si le rôti est long et fin, il faut réduire le temps de cuisson, s'il est court et "râblé", il faut l'augmenter.

Pour bien cuire un rôti, préchauffez le four avec le plat de cuisson, puis saisissez le rôti à four très chaud, et enfin baissez la température.



Un peu d'histoire...

La première boucherie chevaline (hippophagique) a ouvert ses portes à Paris en 1886, grâce aux travaux d'Isidore Geoffroy Saint-Hilaire, professeur de zoologie au Muséum d'Histoire Naturelle de Paris, et de ses disciples. En multipliant les conférences et les brochures, ils ont en effet démontré que la viande chevaline était saine, agréable et qu'elle devait servir à l'alimentation publique. Elle était d'ailleurs prescrite par les médecins pour lutter contre l'anémie.



Les bons trucs

Pour que la viande exprime toutes ses qualités à la cuisson, il faut qu'elle soit à température ambiante. Il faut donc penser à la sortir quelques min. à l'avance du réfrigérateur pour que sa chair ait le temps de s'assouplir.

Trop froide, elle ne cuirait pas de façon uniforme ni à cœur.

Laissez un rôti reposer de 3 à

5 min. hors du four avant de le trancher.

Cela permet aux sucs d'irriguer la chair et de la rendre encore plus tendre à la dégustation.

Un assaisonnement tout en douceur.

La saveur douce de la viande chevaline implique un assaisonnement subtil afin de ne pas masquer sa délicatesse.

Pour cette raison, elle s'accorde bien avec les herbes : persil, cerfeuil, estragon, basilic.

Par contraste, le poivre noir, la moutarde et l'ail lui conviennent aussi, tout comme les sauces habituellement dévolues au bœuf : béarnaise, tartare, sauce madère, sauce moutarde, sauce au poivre, au raifort, ...



La viande chevaline, **une viande pleine d'atouts**

Atypique et un peu méconnue, la viande chevaline est pourtant une viande qui devrait plaire à tous du fait de son exquise tendreté. Mais elle a bien d'autres atouts :

- elle est facile et rapide à cuisiner au quotidien. Conviviale, elle se cuisine pour un ou pour dix avec la même facilité !
- sa saveur douce et sa tendreté en font une viande plus facile à apprécier que les autres par les enfants difficiles (Les steaks hachés de cheval ont une valeur énergétique supérieure aux steaks hachés de bœuf).
- elle est idéale pour les amateurs de viande rouge et saignante, notamment ceux qui se damneraient pour un steak tartare...

Quand la cuisiner ?

- **Au quotidien** : steaks et grillades cuisent en moins de temps qu'il ne faut pour le dire sans jamais décevoir personne.
- **Aux repas dominicaux en famille** : un bon rôti, c'est simple et ça met tout le monde d'accord en réjouissant toutes les papilles. Pensez aussi au steak haché pour le hachis Parmentier et les légumes farcis (tomates, courgettes, aubergines) qui sont des plats consensuels.
- **Aux repas entre copains** : un carpaccio en entrée, une brochettes-party ou une fondue bourguignonne en plat unique et le tour est joué

Les bons mariages pour l'escorter :

- les pommes de terre : frites bien sûr (dans le nord de la France où la viande de cheval est très populaire, on a long temps fait les frites à la graisse de cheval) ; en purée (surtout faite maison), divine avec un rôti ; ou encore en gratin dauphinois.
- les haricots verts et d'une manière générale, tous les légumes verts.
- les légumes-racines (carottes, navets, céleri-rave, panais), fri cassés en petits dés ou gratinés.
- les macaronis au gratin.
- les champignons : de Paris, girolles, champignons sylvestres, shitaké, pieds de mouton, etc.
- les salades (endives, cresson) avec une vinaigrette moutardée.

Sachez la déguster !

La viande chevaline s'apprécie saignante (biftecks, tournedos, rôtis), toutefois, elle peut être cuite à tous les goûts sans perdre sa saveur.

Les **marinades**...

La marinade convient particulièrement bien à la viande chevaline :

- **Pour des grillades** : huile parfumée aux herbes.
- **Pour des brochettes** : huile nature ou parfumée aux herbes acidulée avec un peu de jus de citron.
- **Pour des braisés de type bourguignon** : une marinade au vin rouge ou au vin blanc. Le secret ? Un vin rouge tannique, un blanc acide.

Quelques **règles de conservation**.

- **Pour conserver la viande chevaline** fraîche de manière optimale, placez-la au réfrigérateur dans son emballage d'origine (papier sulfurisé du boucher ou barquette filmée du libre-service), dans la partie la plus froide (2 à 4° C). N'utilisez ni boîte hermétique ni feuille d'aluminium (la couleur de la viande foncerait et elle risquerait d'y suinter). Elle peut y attendre 2 (steaks ou viande en cubes) à 3 (rôtis) jours. Sous vide, elle peut supporter d'attendre un peu plus. Le steak haché est quant à lui à consommer impérativement dans les 24 h, le plus tôt possible après l'achat.

Ses qualités **nutritionnelles**.

La plupart des morceaux de viande chevaline présentent une teneur en lipides inférieure à 5%*.

* Source : Table de composition REGAL, 1995

Modes de cuisson : le glossaire.

Poêler : saisir la viande, puis à la cuire à plus ou moins haute température dans de la matière grasse.

Griller : saisir la viande à haute température sur un gril.

Rôtir : cuire la viande au four avec peu ou pas de matière grasse.

Braiser : faire revenir la viande, puis la cuire à couvert dans un peu de liquide, très doucement et très longtemps pour qu'elle devienne tendre et savoureuse.

Bouillir : plonger entièrement la viande dans un liquide et la cuire longuement à petits frémissements.



A savoir...

Ne confondez pas macreuse et palette à macreuse : la macreuse est un morceau du quartier avant idéal pour le tartare et le steak haché. On ne le cuisine pratiquement jamais.

La palette à macreuse est située dans l'épaule. On peut la griller ou la braiser.

Côte à l'os : à l'achat, elle doit présenter un grain velouté. Pour la servir, il faut séparer la viande de l'os et la tailler en tranches régulières assez épaisses.

A cheval ! En cuisine, l'expression "à cheval" signifie qu'un œuf sur le plat est posé "à cheval" (c'est-à-dire sur le dessus) d'un autre élément : hamburger à cheval par exemple.

