



**LA VIANDE
AU MENU DES
SPORTIFS**

Bien manger,
bien bouger...







ACTIVITÉ PHYSIQUE
+ ALIMENTATION SAINTE
& ADAPTÉE
= LES CLÉS
DU BIEN-ÊTRE

ÉDITO

.....

L'UN DES PLAISIRS DE LA VIANDE, C'EST SA DIVERSITÉ. ET CE N'EST PAS LE CHOIX QUI MANQUE : DE BŒUF, DE VEAU, D'AGNEAU, CHEVALINE OU DE CHEVREAU, ON EN APPRÉCIE TOUS LES MORCEAUX ET LES PRODUITS TRIPIERS NE FONT PAS EXCEPTION À LA RÈGLE.

Sa saveur inégalable a le parfum du bien-être et du partage : tapas, grillades, burgers, salades, tartines... elle est de tous les instants gourmands.

Crue ou cuite, froide ou chaude, la viande s'inscrit tout naturellement dans la recherche d'une alimentation saine et équilibrée. Ses atouts en font une partenaire efficace des sportifs.

LA VIANDE EST UNE ALLIÉE PRÉCIEUSE DU PLAISIR À TABLE ET DE LA FORME.

SOMMAIRE

LES CLÉS DU BIEN-ÊTRE	P3
ATOUTS VIANDE	P6
LE REPAS PLAISIR	P7
LE POWER BOWL, BON, BEAU ET LÉGER	P8
LE WOK, ULTRA RAPIDE, SAIN ET SAVOUREUX	P10
PLANÈTE BOULETTES	P12
LE BBQ, L'ART DE VIVRE EN PLEIN AIR	P14
LE BURGER, UN REPAS PRESQUE COMPLET	P16
TARTARES & CARPACCIOS	P18
LES TAPAS, PETITS CRIGNOTAGES ENTRE AMIS	P20
TARTINES & BRUSCHETTAS	P22
LA CUISINE DE BISTROT	P24
ENVIE D'AILLEURS	P26
CONSEILS PRATIQUES	P28

Les clés du bien-être



UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

BIEN BOUGER AU QUOTIDIEN, C'EST AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE : CONDITIONS PHYSIQUE ET MENTALE AU TOP, SANTÉ PROTÉGÉE. PRATIQUER RÉGULIÈREMENT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, MÊME MODÉRÉE, EST UN GAGE DE BIEN-ÊTRE.

Forme et bienfaits sont assurés avec la pratique d'une activité physique comme les promenades à pied ou à vélo, le bowling... - ou d'une activité sportive régulière comme la course à pied, la natation, le football, le tennis... D'excellentes occasions de favoriser les rencontres entre amis ou de partager des moments de détente en famille.

> 30 MINUTES CHAQUE JOUR

→ LE PROGRAMME NATIONAL DE NUTRITION SANTÉ (PNNS), proposé par le ministère de la santé, recommande de pratiquer chaque jour au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée et élevée, et si possible au moins 10 minutes à la fois.



45 MIN D'ACTIVITÉ D'INTENSITÉ FAIBLE

Exemples d'activités

Marche lente, repasser, faire la poussière, bricolage, entretien mécanique, arroser le jardin, pétanque, billard, bowling, tennis de table, danse de salon.



30 MIN D'ACTIVITÉ D'INTENSITÉ MODÉRÉE

Exemples d'activités

Marche rapide (d'un bon pas), laver les vitres, passer l'aspirateur, jardinage léger, ramassage des feuilles, «Aerobic», danse (rock, disco), vélo ou natation «plaisir», aquagym, ski alpin, frisbee, badminton, golf.



20 MIN D'ACTIVITÉ D'INTENSITÉ ÉLEVÉE

Exemples d'activités

Marche avec dénivelés, Bêcher, déménager, jogging, VTT, natation «rapide» saut à la corde (et la plupart des jeux de ballon collectifs), sports de combat, tennis, squash, escalade.

UNE ALIMENTATION SAIN & ADAPTÉE

BIEN MANGER AU QUOTIDIEN C'EST VEILLER À SON ALIMENTATION : VARIÉTÉ, ÉQUILIBRE ET CONVIVIALITÉ AU MENU. ADAPTER SON ALIMENTATION À SES BESOINS ET SES ACTIVITÉS, ET AUSSI À SES ENVIES, APPORTE LE PLAISIR DE MANGER BON ET SAIN. LE TOUT DANS UN ESPRIT DE PARTAGE.

Les règles du bien manger pour tous, c'est manger de tout, sans excès et en juste quantité, pour couvrir les dépenses nutritionnelles vitales. Celles liées à l'activité physique pratiquée mais aussi celles nécessaires pour entretenir, au quotidien, la structure du corps. Les portions doivent être adaptées aux besoins ; ces derniers dépendent de différents facteurs dont l'âge et le niveau d'activité.

SANS OUBLIER LE COÛT DU PARTAGE : LE REPAS EST UN PRODIGEUX MOMENT DE CONVIVIALITÉ.

Les clés du bien-être



L'ALIMENTATION DU SPORTIF

SPORTIF OCCASIONNEL OU PLUS RÉGULIER, QUELLE ALIMENTATION ? LES RÈGLES D'UNE BONNE ALIMENTATION NE S'ADRESSENT PAS QU'AUX SPORTIFS DE HAUT NIVEAU.

Une bonne alimentation, variée et équilibrée, est aussi importante qu'une bonne hygiène de vie, l'entraînement ou la motivation. Quelle que soit l'activité physique ou sportive pratiquée (marche à pied, gymnastique, tennis, football, sports d'endurance, fitness, yoga...), le corps a besoin d'un apport adéquat en eau, protéines, vitamines et minéraux.

Au-delà d'une heure d'activité sportive d'intensité élevée et régulière, la hauteur des besoins et l'anticipation des pertes caloriques dues à l'effort peuvent nécessiter des adaptations de son alimentation avant, pendant et après l'effort en fonction des besoins spécifiques de chaque sportif. Le mieux, dans ce cas, est de faire appel à un diététicien ou un professionnel de santé spécialisé en nutrition.

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

C'EST LA VARIÉTÉ ET LA COMPLÉMENTARITÉ ENTRE LES ALIMENTS, EN QUALITÉ ET EN QUANTITÉ. L'EXCLUSION D'UNE CATÉGORIE D'ALIMENTS REND L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE TOUJOURS PLUS DIFFICILE À ATTEINDRE.

La viande participe à la structuration des repas : elle ne se mange pas seule mais s'accompagne de légumes frais et secs, produits céréaliers et autres aliments. La bouder peut entraîner une insuffisance d'apports en certains nutriments essentiels comme les protéines de bonne qualité, nécessaires au maintien de la masse musculaire ou de précieux minéraux comme le fer ou le zinc.

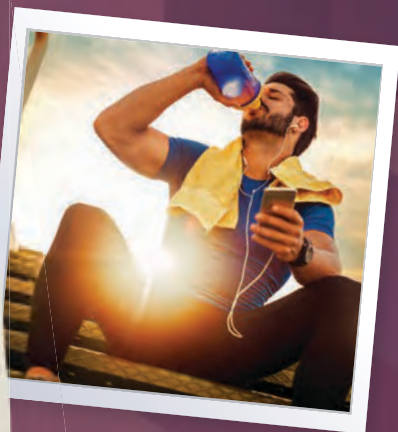
La suppression totale des laitages peut conduire à une insuffisance d'apport en calcium. Écarter les légumes et les fruits de son alimentation, c'est notamment manquer de certaines vitamines et de fibres, ces composants alimentaires indispensables à une bonne digestion.

> VOUS PRATIQUEZ VOS SÉANCES DE SPORT EN SEMAINE : QUE MANGER ET QUAND ?

→ Vous allez courir ou nager avant d'aller au bureau pour bien commencer la journée ? Ne soyez pas à jeun, fractionnez votre petit-déjeuner : prenez un fruit et une boisson avant de partir et la suite avant d'aller travailler.

→ Vous allez à la salle de sport pendant l'heure du déjeuner ? Prenez une collation vers 10 h (fruit, barre de céréales ou yaourt et eau) et déjeunez après votre séance.

→ Vous êtes plutôt sport le soir pour décompresser de votre journée de travail ? Faites une collation trois heures avant, défoulez-vous et dînez léger ensuite : sommeil réparateur garanti !



MANGER DE TOUT

BOUGER AUGMENTE L'ACTIVITÉ MUSCULAIRE ET, DE CE FAIT, LES DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES (PERTES DE CALORIES) QU'IL FAUT COUVRIR PAR DES APPORTS ALIMENTAIRES SUFFISANTS.

Mais ces dépenses dépendent fortement de la durée et de l'intensité de l'activité sportive pratiquée. Inutile d'augmenter ses apports pour une activité modérée. Veillez simplement à manger de tout et surtout à bien vous hydrater pendant, avant et après la pratique de votre activité sportive.



= VIANDE
+ LÉGUMES
+ FÉCULENTS

BIEN S'HYDRATER

NE PAS ATTENDRE D'AVOIR SOIF POUR BOIRE : AU COURS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, LES 3/4 DE L'ÉNERGIE CONSOMMÉE PAR LES MUSCLES SE TRANSFORMENT EN CHALEUR, ÉLIMINÉE PAR LA SUEUR.

Ne pas boire de trop grandes quantités d'eau en une seule fois : boire par petites quantités, 150 à 200 ml environ toutes les 20 minutes. Boire glacé peut provoquer de légers problèmes intestinaux : préférer une eau fraîche.

Les clés du bien-être



LA VIANDE EST UNE SOURCE NATURELLE DE NUTRIMENTS INDISPENSABLES

→ DES PROTÉINES DE BONNE QUALITÉ

Riches en acides aminés indispensables, les protéines de la viande sont facilement assimilables par l'organisme.

→ DU FER BIEN ASSIMILÉ

La viande contient du fer sous sa forme hémique, qui est 2 à 5 fois mieux absorbée que le fer non hémique des végétaux. L'absorption de ce dernier est améliorée par les protéines de la viande d'où l'intérêt d'allier viande et légumes !

→ DES VITAMINES DU GROUPE B (B6, B12 ET B3)

Notamment la B12 : Les produits animaux en sont la meilleure source car tous les produits végétaux sont naturellement dépourvus de vitamine B12 assimilable par l'organisme.

→ UNE TENEUR EN LIPIDES MODÉRÉE

Selon les morceaux et les viandes, les teneurs en MG varient de 3 à 20 % et plus des 2/3 des morceaux contiennent moins de 8 % de MG.

→ UN APPORT SIGNIFICATIF EN ZINC

Le zinc présent dans la viande est mieux assimilé par l'organisme que celui apporté par les végétaux.



UNE PORTION TYPE DE VIANDE CUIITE CORRESPOND À LA TAILLE DE LA PALME DE MAIN ET À L'ÉPAISSEUR DU PETIT DOIGT !



LES PROTÉINES DE LA VIANDE

LES PROTÉINES CRÉENT, RENOUVELLENT ET RÉPARENT LES STRUCTURES PROTÉIQUES DU CORPS. LES MUSCLES, LES OS, LA PEAU, LES HORMONES, LES CELLULES DE L'IMMUNITÉ... ELLES JOUENT UN RÔLE MAJEUR CHEZ LES SPORTIFS

Les besoins en protéines liés à l'activité physique varient en fonction de l'intensité de la pratique, du type de sport et du poids du sportif. Une alimentation équilibrée permet, dans la plupart des cas, de les couvrir.

Elles permettent aux sportifs le renouvellement et la réparation des cellules endommagées par l'activité physique ainsi que l'accroissement de la masse musculaire et sont donc fortement recommandées en phase de récupération, après l'effort.

Les protéines de bonne qualité doivent représenter au moins la moitié de la ration protéique. Il faut donc donner une place de choix aux protéines d'origine animale (viande, œuf, poisson, lait et produits laitiers) dont la qualité nutritionnelle est globalement meilleure que celle des protéines d'origine végétale (céréales, légumineuses, graines, fruits oléagineux et produits dérivés du soja). Mieux équilibrées en acides aminés indispensables et plus rapidement assimilées par l'organisme, elles sont donc plus efficaces pour compenser les pertes liées à l'activité sportive.

Les protéines sont satiétogènes : elles diminuent la sensation de faim entre les repas.

SE NOURRIR BON ET SAIN

QU'EST-CE QU'UN BON REPAS ? UN REPAS ÉQUILIBRÉ QUI APPORTE TOUS LES NUTRIMENTS DONT LE CORPS A BESOIN : GLUCIDES, PROTÉINES ET LIPIDES, VITAMINES ET MINÉRAUX MAIS AUSSI DU PLAISIR.

Se nourrir bon et sain c'est privilégier de bons produits, plein de saveurs et de couleurs, des aliments bruts plutôt que transformés. Et, quelle que soit la période de l'année, se réapproprier ses produits de saison, les apprécier au moment où ils sont au maximum de leur maturité et de leur saveur, savoir attendre patiemment quelques mois pour à nouveau en profiter pleinement et surtout avec plaisir.

PRIORITÉ AU GOÛT

L'OFFRE DE PLUS EN PLUS ABONDANTE DE PLATS PRÊTS À RÉCHAUFFER OU À EMPORTER. LE BESOIN DE SE SIMPLIFIER LES REPAS EN ÉVITANT DE PASSER UN PEU DE TEMPS EN CUISINE TENDENT À NOUS ÉLOIGNER DU BON GOÛT.

Les produits frais, fruits et légumes, poissons et viandes, en particulier peuvent parfois sembler inaccessibles : comment les préparer, les cuisiner... La plupart sont d'une grande simplicité d'utilisation : peu ou pas de préparation fastidieuse, des cuissons simples et rapides qui les subliment. On entend souvent dire que les produits frais sont inabordables : cuisiner des produits frais revient souvent moins cher que d'acheter des plats cuisinés. Et surtout quelle différence de goût !



Le
repas
plaisir

CUISINER VARIÉ, SIMPLE ET SAVOUREUX

NE PAS MANGER TOUS LES JOURS LA MÊME CHOSE, RIEN DE PLUS FACILE AVEC LES PRODUITS FRAIS. CÔTÉ VIANDES, VARIÉTÉ ET SAVEUR SONT AU RENDEZ-VOUS.

Celles de bœuf, de veau, d'agneau, chevaline ou de chevreau et leurs produits tripiers ne laissent jamais à court d'idées. Ils offrent de très nombreux morceaux, pour tous les goûts et toutes les envies. Cuisiner la viande sous toutes ses formes : hachée, émincée, en cubes, bâtonnets, lanières ou languettes... c'est la rapidité et la simplicité assurées en cuisine.

LES ESSENTIELS POUR CUISINER FACILE

POUR NE PAS AVOIR À COURIR CHEZ LES VOISINS OU L'ÉPICIER AU COIN DE LA RUE, VOICI QUELQUES PRODUITS À TOUJOURS AVOIR SOUS LA MAIN :

Des huiles et vinaigres différents si possible, des oignons et de l'ail, des épices et aromates, de la farine et du sucre, des bouillons-cubes, de la moutarde, du sel et du poivre mais aussi des pâtes, riz, semoule ou autre céréale, des légumes secs, quelques fruits secs pour réaliser de délicieuses recettes sucré-salé, tout comme le miel, un incontournable de la cuisine d'aujourd'hui.



LE POWER BOWL

BEAU, BON ET LÉGER

LE PRINCIPE ?

UN REPAS COMPLET QUI TIENT DANS UN MÊME PLAT, UN BOL EN L'OCCURRENCE... ON Y DISPOSE HARMONIEUSEMENT TOUS LES INGRÉDIENTS DE SON REPAS, MÊME DES FRUITS...

POUR FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE : LÉGUMES CRUS ET CUITS, CÉRÉALES, LÉGUMINEUSES, DE LA VIANDE ET PLEIN D'HERBES CISELÉES.

DE LA FRAÎCHEUR, DE LA COULEUR ET DU GOÛT DANS LE BOL ! ET LA CERTITUDE D'ÉVITER LE PETIT COUP DE MOU DE FIN DE JOURNÉE !



PRÉPARER UN POWER BOWL, UNE GRANDE SALADE BIEN COMPOSÉE ET PLEINE D'ÉNERGIE, INITIÉ AU MÉLANGE DES SAVEURS ET DES TEXTURES.

Cette cuisine d'assemblage, belle et gourmande, laisse toute sa place à l'imagination et s'adapte à toutes les saisons et toutes les envies. Mais attention, on ne mélange pas tout, on pioche une bouchée dans chaque ingrédient. Tout y est, idéalement, question de portions : 1 de céréales, 1 de protéines et 3 de légumes (1 de crus et 2 de cuits). On peut lui ajouter des fruits frais, secs ou à coques et l'accommoder d'une sauce.

DES IDÉES EN +

- **Rôti de bœuf froid** (ou émincés de bœuf grillés) + herbes fraîches + riz sauvage + sauce soja + huile et graines de sésame
- **Pavé de bœuf mariné** (sauce soja + gingembre + ail + miel + piment de Cayenne), grillé et coupé en lamelles + riz + carotte râpée + coriandre + noix de cajou
- **Dés de veau** + marrons émiettés + échalote hachée + croûtons ailés + salade verte (pissenlits, mesclun, mâche...).
- **Pavé d'agneau grillé et émincé** + tomate + mozzarella + roquette + basilic + dés de polenta dorés + pignons de pin + huile d'olive
- **Lamelles d'agneau grillées** + suprêmes d'orange (quartiers sans leur membrane) + quinoa + pois chiche + raisins secs + huile d'olive
- **Lanières de foie de veau ou d'agneau poêlées et juste tièdes** (contraste chaud-froid intéressant et original) + rondelles de pommes de terre + lamelles de pommes + noix + sucs de cuisson du foie déglacés au jus de pomme

BOWLS DE VEAU AU CURCUMA

1. Mélanger l'émincé de veau et tous les éléments de la marinade, laisser reposer 30 minutes au frais.
2. Pendant ce temps, cuire les lentilles corail (15 min. à l'eau froide non salée), griller le maïs coupé en tronçons (20 min.), détacher le brocoli en bouquets et le cuire (10 min. à l'eau bouillante salée), peler les carottes et réaliser des tagliatelles à l'aide d'un économe, couper la chair des avocats en fines lamelles
3. Chauffer fortement une poêle et faire revenir l'émincé de veau 3 à 4 minutes à feu vif.
4. Composer les bowls en disposant harmonieusement tous les ingrédients les uns à côté des autres, les parsemer de coriandre ciselée et de noix de cajou concassées juste avant de servir.

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

REPOS : 30 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

600 g d'émincé de veau
300 g de lentilles corail
2 carottes
2 épis de maïs
2 avocats
1 tête de brocoli
4 poignées de jeunes pousses de salade
8 fraises
12 framboises
Quelques brins de coriandre fraîche
Quelques noix de cajou

MARINADE : 1 cm de curcuma frais râpé, le jus d'1 citron vert, 1 filet d'huile d'olive, sel et poivre du moulin.



LE PETIT + SPORTIF

Une belle complémentarité nutritionnelle : du veau, des lentilles, des fruits et légumes frais. Tout pour jouer l'équilibre et bien récupérer après l'effort.



LE PETIT + GOURMAND

Proposer une sauce aigre-douce au curcuma : huile olive, jus de citron vert, miel et curcuma râpé.



LE PETIT + VIANDE

Pas besoin de couteau pour se régaler d'un power bowl ! Tout doit être de la taille d'une bouchée, notamment la viande : des dés, des cubes, des émincés, des lanières et mêmes des boulettes... tout est permis !

LE WOK

ULTRA RAPIDE, SAIN ET SAVOUREUX

USTENSILE PHARE DE LA CUISINE ASIATIQUE, IL PERMET DE CUISINER EN TRÈS PEU DE TEMPS ET AVEC UN MINIMUM DE MATIÈRE GRASSE DES POÊLÉES RICHES EN GOÛT ET HAUTES EN COULEURS.

ON Y CUIT SUCCESSIVEMENT ET EN QUELQUES MINUTES TOUS LES INGRÉDIENTS D'UNE MÊME RECETTE.

SA FORME PARTICULIÈRE - SON FOND BOMBÉ ET SES BORDS HAUTS - ET UNE CUISSON À FEU VIF PRÉSERVENT TOUTE SA SAVEUR ET SA JUTOSITÉ À LA VIANDE ET LEUR GROQUANT AUX LÉGUMES.

SAVEUR ET PARFUMS.

Dans la tradition asiatique, Les aliments sont cuits sans assaisonnement. Pour leur donner plus de saveur, parfumer l'huile avec de l'ail écrasé, de l'oignon ciselé, du gingembre ou de la citronnelle râpés. Les légumes et la viande s'en imprèneront pendant leur cuisson.



DES IDÉES EN +

- **Emincé de bœuf** + poivrons + chou chinois + nouilles chinoises + cacahuètes
- **Lanières de bœuf** + chou-fleur + oignons + haricots rouges + persil + paprika + quinoa
- **Cubes de veau** + carottes + courgettes + noix de cajou
- **Emincé de veau** + crevettes + carottes + poivrons + courgette + échalotes + pousses de soja + gingembre + sauce soja + huile de sésame
- **Dés d'agneau** + bettes + oignons nouveaux + échalotes + gingembre
- **Lamelles de langue d'agneau** + carottes + céleri + champignons noirs + pousses de soja + sauce soja

WOK DE VIANDE CHEVALINE, PETITS LÉGUMES PARFUMÉS À L'HUILE DE SÉSAME

1. Couper la viande en fines lanières et les légumes en petits morceaux.
2. Chauffer un wok avec l'huile de tournesol, saisir la viande 1 minute à feu vif, verser la moitié de la sauce soja et laisser réduire 1 minute, toujours à feu vif. Saler et poivrer la viande et la réserver au chaud.
3. Dans les sucs de cuisson de la viande, faire revenir les légumes 2 minutes à feu vif, verser le restant de la sauce soja et le jus du citron, laisser réduire 10 minutes, ajouter l'huile de sésame et la viande, réchauffer 1 minute, et saupoudrer de piment.
4. Servir le wok accompagné d'un riz parfumé ou de vermicelles de riz.

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

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



LE PETIT + SPORTIF

Riz, viande et légumes, le trio gagnant.
Et le wok parfait à déguster une veille
de match !



LE PETIT + GOURMAND

Ajouter des graines de sésame ou
des cacahuètes concassées.



LE PETIT + VIANDE

Un seul impératif pour un wok, couper
tous les aliments en petits morceaux de
taille égale pour permettre une cuisson
homogène. Pour la viande, idéalement,
de fines lamelles d'environ 5 mm
d'épaisseur et longues de 4 à 5 cm.
Des cubes et lanières, un peu plus épais,
permettent de varier les plaisirs en bouche.



LATINE, ORIENTALE, ASIATIQUE... LA BOULETTE EST UNIVERSELLE ET FAMILIALE.

Des recettes de boulettes, il y en a presque autant que de familles. Elles se transmettent de génération en génération. Pionnière de la cuisine anti-gaspi, la boulette permettait autrefois d'accommoder des restes de viande. Aujourd'hui elle est le plus souvent préparée avec de la viande hachée.

DES IDÉES EN +

- **Pizza aux boulettes** : boulettes de bœuf ou de veau + pâte à pizza + sauce tomate + oignons + tomates fraîches et séchées + basilic + origan
- **Sandwich aux boulettes** : boulettes de bœuf à la sauce tomate + pain italien + mélange de fromages râpés (mozzarella, gruyère et parmesan) + basilic
- **Couscous aux boulettes** : boulettes d'agneau à la semoule + semoule + légumes croquants + sauce tomate pimentée
- **Gaspacho aux boulettes** : boulettes de bœuf au basilic + gaspacho prêt à l'emploi
- **Brochettes de boulettes** : boulettes aux fruits secs (abricots + raisins + œuf + cumin) + abricots secs
- **Boulettes de bœuf fourrées à la mozzarella** : boulettes de bœuf (viande hachée + parmesan + herbes hachées + chapelure) + dés de mozzarella + sauce tomate
- **Boulettes bolognaise (sauce pour pâtes)** : mini-boulettes de viandes parfumées aux herbes + sauce tomate mijotée

PLANÈTE BOULETTES

L'INCONTOURNABLE

LA BOULETTE, C'EST UN PEU NOTRE MADELINE DE PROUST, VERSION VIANDE, UN SOUVENIR MOELLEUX ET FONDANT, UNE HISTOIRE DE FAMILLE.

PETITE, MOYENNE OU PLUS GROSSE, DOUCE OU ÉPICÉE, ELLE SE SAVOURE À TOUTES LES SAUCES.

TOUTE EN RONDEUR, QU'ELLE SOIT DE BOEUF, DE VEAU OU D'AGNEAU, DE VIANDE CHEVALINE ET MÊME DE CHEVREAU... LA BOULETTE SÉDUIT !

BOULETTES DE CHEVREAU À LA CORIANDRE

1. Préchauffer le four à 180° C (Th. 6).
2. Mélanger le haché de chevreau avec le curry, les raisins secs et la coriandre hachée, saler, poivrer et façonner des boulettes.
3. Disposer les boulettes de chevreau dans un plat, les arroser d'huile d'olive et les cuire 20 minutes au four.
4. Servir les boulettes de chevreau accompagnées d'une semoule au beurre et d'une salade de tomates.

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

700 g de viande de chevreau hachée
2 bottes de coriandre fraîche
2 c. à soupe de raisin sec
2 c. à soupe de curry
4 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin



LE PETIT + COURMAND

Ajouter des pignons de pins concassés dans les boulettes, remplacer la coriandre par du basilic et les raisins secs par des petits copeaux de parmesan.



LE PETIT + VIANDE

La viande hachée est fragile. Si elle est hachée « à la demande », elle doit être consommée le plus rapidement possible, dans la journée. Pour les plus jeunes, il est recommandé de la cuire « bien cuite à cœur ».



LE PETIT + SPORTIF

Céréales, viande, légumes frais et fruits secs, tout y est ! Un plat plus que parfait.

LE BARBECUE

L'ART DE VIVRE EN PLEIN AIR

POUR FÊTER UNE VICTOIRE SPORTIVE OU TOUT SIMPLEMENT PASSER UN BON MOMENT EN TOUTE CONVIVIALITÉ, RIEN DE TEL QU'UNE SOIRÉE AUTOUR D'UN BARBECUE.

POUR LES PLUS AFFAMÉS, LA CÔTE À L'OS OU LE T-BONE, TOUTS DEUX DE BOEUF, OU DE CHEVAL POUR LES AMATEURS, SONT DE RIGUEUR.

POUR LES PETITS APPÉTITS, DES CÔTELETTES, DES BROCHETTES... ET, BIEN SÛR, DES LÉGUMES GRILLÉS.

LA RONDE DES MARINADES

Les grosses pièces déjà pourvues en gras de couverture peuvent s'en passer, un petit massage à l'huile leur suffit pour éviter qu'elles attachent sur la grille. Pour les autres, une petite séance « marinade » : huile, herbes, épices et/ou condiments, tout est permis. Pour des saveurs exotiques, penser miel, sauces soja ou teriyaki, yaourt...



LE BARBECUE EST SANS CONTESTE LE ROI DE LA GRILLADE !

Rouges ou blanches, toutes les viandes sont de la partie. Question cuisson, tout réside dans le positionnement de la grille, au minimum placée à 10 cm des braises. Si la viande doit cuire longtemps, une côte à l'os par exemple, la position haute est de rigueur pour lui éviter de prendre trop de couleurs ! Pour une cuisson rapide, c'est en position basse, au plus près des braises - mais pas trop pour éviter d'enflammer les braises et les viandes - ou à la périphérie des grosses pièces placées au centre.

LE CHOIX DES MORCEAUX

- Côte à l'os, entrecôte, t-bone, faux-filet, basse-côte, fines tranches de tendron et de paleron, steaks hachés ou non, pour le bœuf et la viande chevaline.
- Côtes, grillades, tendrons et saucisses, tous de veau.
- Côtes, tranche de gigot ou d'épaule, poitrine d'agneau ou de chevreau.
- Rognons, foie, cœur, hampe et onglet pour les fans de produits tripiers.

T-BONES GRILLÉS AU BEURRE DE ROQUEFORT

1. Laver les herbes, ciseler la ciboulette, effeuiller le persil et le hacher.
2. Ecraser le Roquefort et le beurre avec une fourchette, mélanger et ajouter les herbes.
3. Saler et poivrer les T-bones, les saisir 3 à 4 minutes de chaque côté sur la grille brûlante d'un BBQ.
4. Les déposer dans un plat, les recouvrir d'une feuille de papier aluminium et les laisser reposer 10 minutes en les retournant 2 fois.
5. Servir les T-bones accompagnés du beurre de Roquefort et de frites.

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

2 T-bones épais d'environ
600/700g chacun
1 bouquet de ciboulette
5 branches de persil plat
100 g de Roquefort
50 g de beurre mou
Sel et poivre



PLUTÔT PLANCHA ?

Privilégier les petites pièces, pas trop épaisses, à cuire rapidement d'un simple aller-retour : steaks, escalopes, tranches d'agneau ou de foie, émincés, hachés, mini-brochettes...



LE PETIT + SPORTIF

Remplacer les frites par une pomme de terre cuite au four.



LE PETIT + GOURMAND

Proposer d'autres beurres aromatisés en accompagnement :

- Tex mex (beurre+ cumin + piment + coriandre ciselée+ de jus de citron vert),
- aux herbes ciselées (beurre + ciboulette + coriandre + basilic)...



LE PETIT + VIANDE

Le T-Bone est une découpe de viande qui permet de savourer 2 morceaux de choix mais de texture un peu différente, le filet et le faux-filet situés de part et d'autre de son os en T. Tout comme une côte à l'os, un T-Bone se partage : filet et faux-filet pour tous !

LE BURGER

UN REPAS PRESQUE COMPLET !

LORSQU'IL EST MAISON, PRÉPARÉ AVEC DES PRODUITS DE QUALITÉ ET À CONDITION DE L'ACCOMPAGNER D'UNE SALADE, MÉLANGÉE OU VERTE, ET D'OUBLIER LES FRITES...

CHACUN PEUT LAISSER LIBRE COURS À SON IMAGINATION, ET À SES COÛTS, POUR PRÉPARER SON BURGER.

CLASSIQUE, RÉGIONAL, CHIC, SIMPLE, DOUBLE... IL A TOUTES LES (BONNES) RAISONS DE PASSER À TABLE.



CÉLÈBRE DANS LE MONDE ENTIER

À l'origine, le burger, hamburger de son vrai nom, c'est un petit pain rond, le bun, garni de viande hachée, du bœuf essentiellement, de crudités, de pickles et de sauce. Selon les pays, leurs produits ou leur culture culinaire, le burger se renouvelle.

DES IDÉES EN +

- Haché de veau + pain burger + pesto + roquette + mozzarella + copeaux de parmesan
- Steak haché + pain burger brioché + foie gras + poitrine fumée + truffe
- Viande chevaline hachée + pain burger au sésame + œuf au plat + cheddar + ketchup
- Haché d'agneau aux zestes de citron vert + pain burger + bacon + chèvre frais + ketchup
- Haché de veau + pain burger + chorizo + roquette + moutarde douce
- Lamelles de langue cuite (bœuf ou veau) + pain burger + pomme crue + pomme cuite + radis + mayonnaise au fromage blanc et à la ciboulette

BURGERS DE BOEUF BASQUES

1. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Préparer la salade d'endives avec tous les ingrédients, assaisonner au dernier moment.
2. Ouvrir les pains en deux et les réchauffer 5 minutes au four.
3. Chauffer une poêle avec l'huile d'olive et cuire les steaks hachés selon le degré de cuisson souhaité, les saler et les poivrer.
4. Monter les burgers : tartiner la base des pains avec la mayonnaise, déposer les steaks hachés, les recouvrir d'une tranche d'Ossau-Iraty, les passer au four le temps que le fromage fonde légèrement et poser les chapeaux.
5. Servir les burgers accompagnés de la salade d'endives.

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 5 MINUTES

POUR 4 BURGERS

4 steaks hachés d'environ 150 g chacun
4 pains burgers aux graines
4 tranches de fromage Ossau-Iraty
2 c. à soupe de mayonnaise à l'estragon
1 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

SALADE : 4 endives, 2 poires, 200 g de lardons poêlés, 2 poignées de noisettes concassées, 4 c. à soupe d'huile de noisette, 2 c. à soupe de vinaigre de cidre, sel et poivre du moulin



LE PETIT + SPORTIF

Privilégier un steak haché à 5% de matières grasses et préparer la salade sans lardon.



LE PETIT + VIANDE

Le steak haché est uniquement composé de muscles de bœuf. Plus le muscle sélectionné est gras plus le taux de MG est important. Préparé à la demande par l'artisan boucher ou au rayon traditionnel d'une grande surface, le steak haché ne dépasse pas les 5% de MG. Lorsqu'il est vendu sous emballage, plusieurs taux de MG sont proposés : 5, 10, 12 et 15%.



LE PETIT + GOURMAND

Ajouter une demi-tranche de jambon de Bayonne entre la viande et le fromage.



VOUS AIMEZ LA VIANDE CRUE, LES SAVEURS ORIGINALES, DÉLICATES OU PUISSANTES ?

Les tartares et carpaccios de tous horizons sauront vous régaler ! Chacun peut laisser libre cours à son imagination, en jouant sur la variété des viandes, des herbes fraîches, des condiments, des assaisonnements et des accompagnements.

DES IDÉES EN +

LES TARTARES, DE PURS MOMENTS DE GOURMANDISE

- **Tartare classique** : viande hachée de bœuf ou chevaline + sel + poivre + câpres + persil + oignon + sauce épicee anglaise + sauce pimentée + jaune d'œuf cru + moutarde + huile d'olive
- **Tartare asiatique** : viande hachée de bœuf + oignons blancs + citron vert + coriandre + citronnelle + gingembre + sauce soja
- **Tartare de veau aux coques** : viande hachée de veau + coques + oignons nouveaux + ciboulette + vinaigre de cidre + huile d'olive
- **A essayer absolument** : un tartare de bœuf bien assaisonné et saisi très rapidement, juste un aller-retour de 30 secondes dans une poêle bien chaude.

TARTARES & CARPACCIOS

DES RENDEZ-VOUS FRAIS ET SAVOUREUX

TARTARES ET CARPACCIOS ONT EN COMMUN D'ÊTRE PRÉPARÉS À PARTIR DE VIANDES CRUES, VIANDE HACHÉE OU COUPÉE EN TOUT PETITS DÉS POUR LES PREMIERS, TRÈS FINES TRANCHES POUR LES SECONDS. ET AGRÉMENTÉS D'ASSAISONNEMENTS SUBTILEMENT RELEVÉS QUI EXALTENT LEUR GOÛT NATUREL SANS JAMAIS LE MASQUER.

LES CARPACCIOS, AUSSI BEAUX À REGARDER QUE DÉLICIEUX À DÉGUSTER

- **Carpaccio comme à Venise** : fines tranches de bœuf + jus de citron + huile d'olive + copeaux de Parmesan + basilic + pain aillé
- **Carpaccio de veau** : fines tranches de veau + jus de clémentine + huile de noisettes + copeaux de Mimolette + amandes
- **Carpaccio de viande chevaline** : fines tranches de viande chevaline + jus de citron + huile d'olive + cerfeuil + champignons de Paris + copeaux de cheddar

CARPACCIO DE BOEUF, COPEAUX DE CANTAL ET SALADE DE LENTILLES FROIDES

1. Cuire les lentilles départ eau froide, les égoutter et les laisser refroidir.
2. Préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients et en arroser les lentilles.
3. Disposer les tranches de carpaccio sur des assiettes individuelles.
4. Mélanger tous les ingrédients de la marinade et en badigeonner uniformément la viande, à l'aide d'un pinceau.
5. Déposer la salade de lentilles froides au centre du carpaccio, parsemer de fins copeaux de Cantal réalisés à l'aide d'un couteau économe, décorer de quelques feuilles de roquette et de ciboulette ciselée.

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

250 g de carpaccio de bœuf
Quelques feuilles de roquette
150 g de lentilles
1 morceau de Cantal sec

MARINADE : 5 cl d'huile d'olive, le jus d'1 citron, piment d'Espelette, fleur de sel et poivre du moulin

VINAIGRETTE : 1 c. à café de vinaigre de Xérès, 1 c. à café de vinaigre balsamique, 3 c. à soupe d'huile de noisette, 1 échalote hachée, 150 g d'herbes ciselées (ciboulette, estragon et cerfeuil),



LE PETIT + SPORTIF

Une combinaison efficace pour reconstituer ses réserves après l'effort : protéines animales et végétales alliées au fer héminique du bœuf et non héminique des lentilles.



LE PETIT + COURMAND

Pour rester dans la tonalité régionale, accompagner cette assiette de carpaccio d'une tranche de pain auvergnat, un pain fait de farine de blé et de seigle.



LE PETIT + VIANDE

Une petite astuce, pour préparer soi-même son carpaccio : mettre la viande à durcir au congélateur, puis la trancher finement (le mieux est une trancheuse à jambon). Si les tranches ne sont pas assez fines, les mettre en deux feuilles de film transparent et les aplatir au rouleau à pâtisserie.

LES TAPAS

PETITS CRIGNOTAGES ENTRE AMIS

SI LES TAPAS SONT ESPAGNOLES DE NAISSANCE, ELLES ONT DEPUIS LONGTEMPS ÉTÉ ADOPTÉES PARTOUT ET S'INSPIRENT DÉSORMAIS DE TOUTES LES TRADITIONS CULINAIRES.

EN MATIÈRE DE TAPAS, LA PALETTE DES POSSIBLES EST INFINI : CHAUDES, FROIDES, ÉPICÉES, AIGRES-DOUCES, EN SAUCE... TOUS LES MARIAGES SONT PERMIS.



SELON LA TRADITION, UNE SOIRÉE TAPAS OBÉIT À 3 RÈGLES.

- Règle n°1 : les tapas ne se dégustent jamais en solitaire. En espagnol « tapear » signifie « se réunir pour manger des tapas » Tout un programme ! Elles sont, par excellence, les mets du partage.
- Règle n°2 : ni fourchette ni couteau mais une multitude de bouchées à picorer généralement debout et un verre à la main, toujours entre amis et dans la bonne humeur.
- Règle n°3 : pour « tapear » dignement, il faut être généreux et compter au moins huit tapas différentes, à renouveler au fur et à mesure que les plats sont vidés.

DES IDÉES EN +

- **Mini-brochettes de bœuf gravlax** (bœuf mariné avec sucre, sel et sauge + raisin + poire)
 - **Figues farcies aux boulettes de bœuf** (viande hachée + noisettes + pain d'épices)
 - **Bouchées de veau au chorizo** (lamelles de veau + rondelles de chorizo marinées avec huile et citron vert)
 - **Bouchées à la sauce de veau** (demi pomme de terre + lamelles de pommes + fromage frais à la coriandre + tronçon de saucisse de veau)
 - **Mini-empanadas** (pâte avec farine, paprika et vin blanc + farce mijotée avec viande chevaline hachée, ail, oignon, poivron, tomate et épices)
 - **Toasts à l'agneau** (rondelle de baguette grillée + tapenade verte ou noire + cube d'agneau mariné et grillé)
- Ajouter des verrines et cuillères, et aussi des tartines, bagels, sandwiches et burgers, format mini.

POUR UN APÉRITIF DÎNATOIRE

Ajouter des verrines et cuillères, et aussi des tartines, bagels, sandwiches et burgers, format mini.

TAPAS DE TÊTE DE VEAU À LA CRÈME D'AVOCAT

1. Préchauffer le four à 220° C (Thermostat 7).
2. Couper la tête de veau en cubes.
3. Préparer 16 ronds de pâte feuilletée de 3 cm de diamètre et les faire dorer 10 minutes au four.
4. Mixer l'avocat avec les feuilles de cresson, le jus du citron, le lait, le sel et le poivre pour obtenir une crème bien lisse.
5. Disposer des cubes de langue entre deux ronds de pâte tartinés de crème d'avocat et maintenir l'ensemble avec une pique en bois.

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

POUR 8 TAPAS

300 g de tête de veau cuite
1 rouleau de pâte feuilletée
1 avocat
1 botte de cresson
Le jus d'un citron vert
1 c. à soupe de lait
Sel et poivre



LE PETIT + SPORTIF

Remplacer la pâte feuilletée par de la pâte à pizza, plus pauvre en matières grasses.



LE PETIT + GOURMAND

Remplacer la crème d'avocat par une sauce gribiche (mayonnaise + œuf dur + fines herbes + cornichons + câpres) ou tartare (la même sans œuf dur).



LE PETIT + VIANDE

Les plats mijotés de viande sont également très appréciés : proposer des boulettes de viande en sauce.

TARTINES & BRUSCHETTAS

À CROQUER SUR LE POUCE

DE BELLES GRANDES TRANCHES GRILLÉES D'UN BON PAIN DE CAMPAGNE, QUE L'ON TARTINE DE SAUCE OU DE FROMAGE FRAIS AUX HERBES, QUELQUES LAMELLES DE VIANDE, DES LANIÈRES DE LÉGUMES, DES FEUILLES DE SALADE ET LE TOUR EST JOUÉ.

ON PEUT LES EMMENER PARTOUT POUR LES DÉGUSTER À TOUT MOMENT.

DES IDÉES SANDWICH

- Rôti de veau tiède + pain baguette + tomate + concombre + basilic + huile d'olive
- Lamelles de bœuf + pain ciabatta + roquette + roquefort + noix + huile de noix + vinaigre de cidre
- Brochette de chevreau + pain baguette + frites + sauce (mayonnaise + curry + sauce pimentée)



TARTINES, SANDWICHS, TOUS AUSSI DÉLICIEUX LES UNS QUE LES AUTRES À DEUX CONDITIONS :

un bon pain et de bons produits pour le garnir. Froids, tièdes ou chauds, il y en a pour tous les goûts.

DES TARTINES EN +

- Carpaccio de bœuf + pain de mie + pesto + tomate + parmesan
- Palets cuits de viandes hachées (bœuf, veau) + pain de campagne + feuilles d'épinard + tomate + oignon rouge + sauce (mayonnaise + curry + curcuma)
- Emincé d'agneau + 4-épices + pain de campagne + roquette + prune + crème de gorgonzola

TARTINES DE BOEUF

1. Trancher le rôti aussi finement que possible.
2. Arroser les tranches de pain d'un filet d'huile d'olive et les passer quelques minutes sous le grill du four.
3. Mélanger la moutarde verte et la mayonnaise, ajouter les fines herbes ciselées.
4. Tartiner les tranches de pain de sauce aux herbes, les couvrir de cresson, ajouter la chiffonnade de bœuf, saupoudrer de fleur de sel et poivre.
5. Accompagner les tartines de bœuf d'une grosse salade mélangée.

PRÉPARATION : 20 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

200 g de rôti de bœuf froid
50 g de cresson
8 tranches de pain de campagne
1 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de moutarde verte
4 c. à soupe de mayonnaise
2 c. à soupe de fines herbes
Fleur de sel et poivre du moulin



LE PETIT + SPORTIF

Des tartines réconfortantes à savourer après une séance de sport et à compléter avec un laitage et un fruit de saison.



LE PETIT + COURMAND

Ajouter des copeaux de fromage à pâte dure : parmesan, mimolette, cantal...



LE PETIT + VIANDE

Crue ou cuite, froide, tiède ou chaude, hachée, tranchée, en lamelles ou en cubes, la viande est de toutes les tartines... et les sandwiches en raffolent.

LA CUISINE DE BISTROT

LA CUISINE SAVEUR

ENTRE CUISINE GASTRONOMIQUE, CUISINE DE TERROIR ET CUISINE BOURGEOISE, ELLE PROPOSE LES INCONTOURNABLES DE LA CUISINE FRANÇAISE MAIS PAS QUE...

LA VIANDE DE VEAU Y TIENT LA VEDETTE PUISQUE L'OSSO BUCCO ET LA BLANQUETTE SONT AU PALMARÈS DE NOS PLATS PRÉFÉRÉS. DEUX PLATS CULTES TRÈS FACILES À PRÉPARER.



LE PETIT + VIANDE

Ces deux plats mijotés seront toujours meilleurs réchauffés, ne pas hésiter à les préparer à l'avance.



Ancrée dans le classique sans pour autant être rétrograde, la cuisine de bistrot est généreuse, gourmande et réconfortante. Authentique, pleine de saveurs et de couleurs, on ne s'en lasse jamais.

Petit inventaire

- Le bœuf bourguignon
- L'escalope panée, dite viennoise
- Le pot-au-feu
- La bavette à l'échalote
- L'entrecôte et ses sauces - bordelaise, lyonnaise, béarnaise...
- La tête de veau sauce ravigote
- Le steak ou pavé au poivre
- L'escalope normande
- Le rognon de veau sauce moutarde
- La souris d'agneau confite

* Retrouvez toutes ces recettes sur la-viande.fr



LE PETIT + SPORTIF

Plaisir et forme sont au rendez-vous avec ces deux plats d'une saveur incomparable.

LE VEAU À L'ITALIENNE, L'OSSO BUCCO

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 2 H

POUR 4 PERSONNES

4 belles tranches de jarret de veau
450 g de julienne de légumes
(fraîche ou surgelée)
400 g de chair de tomates au basilic
(conserves ou surgelées)
1 bouillon cube de volaille
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin



LE PETIT + GOURMAND

Servir l'osso bucco comme à Milan avec une gremolata, une persillade aux zestes d'agrumes.



1. Chauffer une cocotte avec l'huile, colorer des deux côtés et à feu vif les tranches de jarret de veau et les réserver.
2. Les remplacer par la julienne de légumes, la faire fondre rapidement, ajouter la pulpe de tomate et le bouillon cube, mélanger et cuire 10 minutes à feu moyen, saler et poivrer si besoin.
3. Disposer les tranches de jarret de veau sur les légumes à la tomate, couvrir et cuire 1 h 45 à feu ou four doux.
4. Servir l'osso bucco accompagné de pâtes.



LE PETIT + GOURMAND

Ajouter 20 cl de crème fraîche mélangée à un jaune d'œuf dans la sauce.

LE VEAU À LA FRANÇAISE, LA BLANQUETTE

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 2 H

POUR 4 PERSONNES

1 kg de sauté de veau coupé en gros cubes
2 cubes de bouillon de poulet
200 g de petits champignons de Paris
30 g de farine
30 g de beurre
Sel et poivre

1. Chauffer une cocotte avec le beurre et colorer les morceaux de veau à feu vif, couvrir d'eau, émietter les cubes de bouillon, porter à ébullition et cuire 2 h à feu doux.
2. Nettoyer les champignons, les faire revenir rapidement dans une poêle avec 10 g de beurre et les réserver.
3. Faire fondre 30 g de beurre dans une casserole, ajouter la farine, bien mélanger, ajouter du bouillon de cuisson du veau, louche par louche en mélangeant : la sauce doit cuire tout doucement pour épaissir.
4. Verser la sauce sur les morceaux de veau égouttés, ajouter les champignons, saler et poivrer si besoin et mélanger. Servir la blanquette de veau accompagné d'un riz blanc.



PETIT TOUR DU MONDE CULINAIRE

De l'Asie à l'Amérique du Sud, en passant par l'Afrique et l'Océanie, les cuisines traditionnelles locales sont de véritables découvertes culinaires et gourmandes. Un peu nostalgique de votre dernier voyage ou besoin d'un petit avant-goût de votre prochain périple ?

Le dépaysement gustatif est à portée de cuisine !

- **Cap sur l'Asie de l'est et du sud-est**, ses cuisines d'une infinie richesse et d'une très grande délicatesse : boulettes de veau à la japonaise, tataki de veau ou de bœuf, kurio de bœuf, yakitori de bœuf, de veau ou d'agneau, bœuf à la thaï, bo bun, soupe pho au bœuf, curry d'agneau, de bœuf ou de veau*
- **En Chine, le bœuf est à l'honneur** : bavette à la chinoise, rouleaux de printemps au bœuf, fondue chinoise au bœuf, din sun de bœuf*
- **Sur la route des épices au Moyen Orient avec** : kefta de veau ou d'agneau, pita à l'agneau, kébab de veau ou d'agneau*
- **Destination l'Afrique** : tajine de veau, d'agneau ou de bœuf, couscous de bœuf ou d'agneau, bœuf soya*
- **Direction Amériques et Caraïbes**, leurs cuisines métissées sous influence européenne, africaine et amérindienne : chili con carne, jambalaya aux saucisses de veau, tortillas d'onglet de bœuf, côte de bœuf cajun, colombo de veau*

* Retrouvez toutes ces recettes sur la-viande.fr

ENVIE D'AILLEURS

TOUR DU MONDE DES SAVEURS

BO BUN, KEBAB, TACOS, KEFTA, PITA, YAKITORI... CES PLATS VENUS D'AILLEURS QUI FONT DÉSORMAIS PARTIE DE NOTRE UNIVERS CULINAIRE ET DONT ON NE SE LASSE PAS.

LE TAJINE, PLAT AUX MILLE SAVEURS, AUTANT QU'EST FRUIT DE L'ARTISANAT D'ART, EST UN DES FLEURONS DE LA CUISINE DU MAGHREB. IL Y MÊLE VIANDE, ÉPICES ET LÉGUMES MAIS AUSSI FRUITS SECS.

TAGINE D'AGNEAU AUX PRUNEAUX

1. Chauffer une cocotte ou un plat à tajine avec l'huile, colorer les morceaux d'agneau quelques minutes à feu vif, ajouter les oignons émincés, l'ail pressé, les pruneaux, les amandes et les épices, mélanger, saler et poivrer, baisser le feu et ajouter le miel, laisser caraméliser, verser 1 verre d'eau tiède, couvrir et cuire 1 h 20 à feu très doux.
2. Servir le tajine d'agneau accompagné de quinoa ou d'une semoule au beurre.

PRÉPARATION : 35 MINUTES

COISSON : 1 H 20

POUR 4 À 6 PERSONNES

1 kg de cubes d'agneau (gigot ou épaule)
2 gousses d'ail
2 gros oignons
300 g de pruneaux
150 g d'amandes émondées
1 c. à café de cannelle en poudre
1 c. à café de cumin en poudre
10 pistils de safran
4 c. à soupe de miel liquide
4 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin



LE PETIT + SPORTIF

Ajouter des pois chiches égouttés en fin de cuisson. Trio gagnant assuré!



LE PETIT + GOURMAND

Préparer le tajine la veille et le réchauffer le lendemain, il sera bien meilleur.



LE PETIT + VIANDE

Qu'elles soient de bœuf, de veau, d'agneau, chevaline ou de chevreau, sans oublier les produits tripiers, les viandes s'adaptent à tous les voyages culinaires.

DES CONSEILS EN +

.....
QUELQUES IDÉES ET
ASTUCES À CONNAÎTRE
POUR CUISINER LA VIANDE
ET, APRÈS, C'EST FACILE,
RAPIDE, PRATIQUE...



> TENDRETÉ GARANTIE

Les viandes à griller, poêler ou rôtir sont naturellement tendres.

Pour préserver toute leur tendreté et leur succulence, il faut leur accorder du repos !



- Pas de cuisson dès la sortie du réfrigérateur ! Un petit temps de remise à température ambiante évite le choc thermique : un trop fort écart de température contracte les fibres musculaires et durcit la viande.
- Après cuisson, petit temps de repos obligatoire sous un papier aluminium ! La viande se détend, la chaleur et les sucs se répartissent uniformément, tendreté au top !
- Pour les petites pièces, le temps de repos est égal au temps de cuisson et pour les plus grosses, dix minutes au minimum, le mieux étant la moitié du temps de cuisson.

> PAS DE GRILLADE SANS PINCE À VIANDE !

Piquer une viande avec une fourchette pour la retourner lui fait perdre ses sucs et nuit à sa tendreté : utiliser une pince à viande ou, à défaut, une spatule.

> BLEU, SAIGNANT, ROSÉ ?

Les degrés de cuisson des viandes à griller, poêler ou rôtir varient selon le goût de chacun et le type de viande.

- Le bœuf et la viande chevaline expriment toute leur saveur lorsqu'ils sont servis « saignant » mais peuvent être proposés « bleu », « à point » ou « bien cuit ».
- Pour préserver la finesse et la souplesse des viandes de veau, d'agneau et de chevreau mais aussi des foies et rognons mieux vaut privilégier les cuissons « rosé », « à peine rosé » ou « à point » et éviter les extrêmes, « saignant » et « bien cuit ».

> RÔTI DE BŒUF SAIGNANT ASSURÉ

Uniquement pour la cuisson « saignant » et pour un rôti de bœuf.

S'équiper d'un mètre de couturière et mesurer la circonférence du rôti : elle fait 18 cm ?

Temps de cuisson : 18 minutes à four bien chaud (200-210° C – Th. 7) !



BLEU

SAIGNANT

À POINT

BIEN CUIT



Juillet 2018 / INTERBEV
Crédits photos : Amélie Roche,
Laurent Rouvrais, Pierre-Louis Viel,
Dominique Azambre, Philippe Vaures
Santamaria, Fotolia / Réalisation
Carambole-Infographie.

A PROPOS D'INTERBEV

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, veau, ovin, équin et caprin 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.