

Viande de qualité

LE SAVIEZ-VOUS ?

Préférez la viande de volaille

50% de notre impact nutritionnel sur l'environnement est dû à la consommation de viande. Selon la viande consommée, l'impact sur l'environnement est différent ; la volaille, par exemple, a un impact plus faible. Le poulet produit 24 fois moins de gaz à effet de serre que la viande de veau et 8 fois moins que la viande de bœuf.

Lors de l'achat, il est possible aussi de vérifier l'origine de la viande (de préférence la plus locale possible) et sa méthode de production. En Belgique, par exemple, il est recommandé d'acheter de préférence du poulet fermier ou bio.

GIGOTIN DE VOLAILLE MIJOTÉ À LA FÈVE DE TONKA, RONDE DE LÉGUMES ANCIENS (Chef, Claude Pohlig)

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES:

8 cuisses de volaille fermière - 2 oignons - Verdure de céleri branche - ¼ l de bouillon de légumes - 2 fèves de tonka ou fèves de cacao torréfiées - 20 g de beurre - Légumes anciens : carottes violettes, jaunes, panais, persil racine, chou frisé, navets, topinambours, vitelottes négresses, selon l'offre du marché.

PRÉPARATION:

Couper les cuisses en deux, ôter l'extrémité des os pour libérer les muscles. Les faire revenir dans du beurre jusqu'à coloration, ajouter les oignons émincés et la verdure du céleri. Compléter avec les fèves et le bouillon. Saler légèrement et cuire à l'étouffée.

Nettoyer les légumes et les cuire à l'étuvée (dans un fond d'eau additionné d'un peu de beurre), à l'exception de la carotte violette et de la vitelotte négresse.

Ces deux dernières seront cuites ensemble de la même manière.

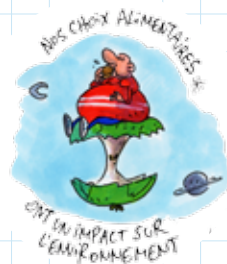
Dresser les gigotins et les entourer de légumes, en jouant avec l'harmonie de couleurs.

Bien choisir ses produits

Les fèves de tonka :

Avec ses arômes d'amande, de vanille, d'amertume de fève de cacao et de caramel, elle est utilisée pour accommoder et parfumer nos plats (sauces, crèmes, potages, ...) et desserts (pâtisseries, glaces, mousses, ...). Si elle n'est apparue que tardivement dans nos plats cuisinés, l'industrie du parfum l'utilise depuis longtemps pour son odeur légèrement musquée. La fève de tonka s'achète dans les épicerie fines. Cependant, il est parfois difficile de la trouver. Elle peut être remplacée par des fèves de cacao torréfiées.





Viande de qualité



TOUR DE BOUDIN AUX POMMES, PURÉE DE POMMES DE TERRE (Chef, Sergio Moschini)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

4 boudins blancs - 100 g de beurre - 5 pommes reinette - 15 cl de lait entier - 500 g de pommes de terre farineuses - Sel - Poivre noir du moulin.

PRÉPARATION:

Cuire les pommes de terre entières dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter, les peler encore tièdes, et les passer au moulin à légumes.

Incorporer les 3/4 du beurre très froid, coupé en morceaux.

Terminer la purée en incorporant le lait bouilli très chaud, en petit filet, et en mélangeant au fouet vigoureusement jusqu'à ce qu'il soit entièrement absorbé.

Peler les pommes, les détailler en fines lamelles.

Dans une poêle antiadhésive, faire fondre le beurre restant (en garder un petit peu pour les boudins) sans le laisser brunir. Faire revenir les tranches de pomme à feu doux, en veillant à les retourner. Elles doivent légèrement caraméliser sans brûler. Saler et poivrer.

Faire revenir les boudins à feu doux, afin qu'ils n'éclatent pas.

Couper les boudins en tranches fines.

Dans un emporte-pièce, dresser la purée, surmontée d'une couche de boudin, puis d'une couche de pommes. Terminer par les tranches de boudin.

Bien choisir ses produits

La saison des pommes s'étend de septembre à mars. Il existe une multitude de variétés belges à savourer : Jonagold, Boscoop, Cox's, Gala, Golden, ...

En dehors de cette saison, ce sont des pommes provenant d'autres continents qui vous sont proposées, ayant donc un impact plus important sur l'environnement en raison des moyens de transport utilisés.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le boudin blanc, un produit de terroir

Son origine remonte au Moyen Age, sa préparation faisait partie des traditions de Noël. Le boudin blanc est un pur produit artisanal, une spécialité culinaire de Liège. Il s'agit d'un met préparé à base de viande hachée blanche (volaille, porc, veau...), d'œuf, de mie de pain et de lait assaisonné. Le boudin blanc se mange cru ou cuit (poêlé ou grillé).