



# Alimentation & Environnement



## Viande

### LE SAVIEZ-VOUS ?

La production de viande représente environ 50% de l'impact de l'alimentation sur l'environnement. Pour la santé aussi, il est conseillé de manger moins de viande. Nous mangeons 270 g de viande en moyenne par jour, alors que l'idéal est de maximum 100 g.

Mais pas besoin de tous devenir végétariens. L'on peut choisir des viandes moins néfastes à l'environnement. Les volailles génèrent 24 fois moins de gaz à effet de serre que le veau, et 8 fois moins que le boeuf. Et opter pour des viandes bio ou élevées dans des filières de qualité.

### AIGUILLETES DE CANARD, FRITES DE CÉLERI-RAVE, SAUCE CARAMÉLISÉE AU CITRON (Carlo de Pascale - Mmmmh)

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

2 magrets de canard - 1/2 céleri-rave - 200 g de chapelure - 3 œufs - 100 g de farine - 1 L d'huile d'arachide  
 Pour la sauce : 150 g de sucre - 2 citrons non traités - 2 dl de bouillon de volaille - 2 c à s de vinaigre de vin blanc

#### PRÉPARATION:

##### Les frites de céleri-rave

Détailler le céleri-rave en bâtonnets. Les passer dans la farine, puis dans l'œuf battu (salé et poivré) et enfin dans la chapelure. Réserver.

Entailler la peau des magrets en croisillons. Frotter le magret à la fleur de sel et au poivre. Les faire cuire à la poêle côté peau 10 minutes. Jeter la graisse. Essuyer la poêle. Remettre les magrets à cuire côté chair 4 minutes. Les retirer du feu, les laisser reposer 5 minutes au four à 80°. Pendant qu'ils reposent, passer les frites de céleri-rave à la friture, les débarrasser sur du papier absorbant.

##### La sauce caramel-citron

###### Caramel

Dans un poêlon, verser 150 g de sucre et un peu d'eau. Déposer sur feu vif et laisser cuire. Ne jamais mélanger avec un ustensile. Toujours remuer à l'aide du manche

du poêlon. Laisser caraméliser. Lorsque le caramel devient roux foncé, couper le feu et stopper la cuisson en trempant le fond du poêlon dans l'eau froide. Le caramel est alors cuit. Réserver.

##### Le jus de citron

Bien nettoyer les citrons sous l'eau chaude et les sécher. Râper le zeste, puis presser les agrumes. Réserver le jus et les zestes.

##### Terminer la sauce

Déposer le poêlon avec le caramel sur feu vif. Déglacer avec deux à trois cuillères à soupe de vinaigre ('décuire' le caramel). Dès qu'il est liquéfié, verser les zestes et les laisser légèrement confire. Verser ensuite le jus de citron puis le bouillon de volaille et laisser réduire doucement jusqu'à l'obtention d'une sauce légèrement sirupeuse. Rectifier l'assaisonnement.

Emincer le magret en aiguillettes, le dresser sur assiette, avec les frites de céleri-rave et la sauce caramel citron.

### Bon pour l'environnement et pour la santé

Il existe, en Wallonie, des élevages qui produisent une viande de canard d'excellente qualité. Il s'agit de canards mulards, élevés avec soin.

Le céleri-rave est un légume d'hiver qui peut, comme d'autres légumes méconnus ou oubliés de nos régions, nous aider à alterner les menus d'hiver.

### BIEN CHOISIR SES PRODUITS !

- **Privilégiez les produits bio.**  
Ils produisent moins de CO<sub>2</sub>, ne contiennent pas de pesticides, respectent le bien être animal et notre santé !
- **Préférez le frais.** Les aliments que nous achetons sont souvent transformés, transportés, surgelés... Pour l'environnement et pour le goût, rien ne vaut le frais !
- **Vérifiez la provenance.** On peut, dans un même étalage, trouver une pomme belge ou argentine. Idem pour plein de fruits et légumes. En vérifiant la provenance, la plus locale possible, on peut réduire fortement l'impact de nos achats sur l'environnement.



INFOS 02 775 75 75 - WWW.BRUXELLESENVIRONNEMENT.BE

Ed. resp. / Res. aut.: J.-P. Hammequet - E. Schaep - Coll. de la zoo - Bruxelles / Zoo Bruxelles, gestionnaire papier recyclé - source végétale / photoautographe - Layout: L. DeFavre - Photos: Mmmmh



# Alimentation & Environnement



## Viande

### LE SAVIEZ-VOUS ?

La production de viande représente environ 50% de l'impact de l'alimentation sur l'environnement. Pour la santé aussi, il est conseillé de manger moins de viande. Nous mangeons 270 g de viande en moyenne par jour, alors que l'idéal est de maximum 100 g.

Mais pas besoin de tous devenir végétariens. L'on peut choisir des viandes moins néfastes à l'environnement. Les volailles génèrent 24 fois moins de gaz à effet de serre que le veau, et 8 fois moins que le boeuf. Et opter pour des viandes bio ou élevées dans des filières de qualité.

## BOUILLON DE POULE ET SES DÉCLINAISONS (Carlo de Pascale - Mmmmh)

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

Une poule à bouillir bio ou de filière qualité - 2 oignons - 4 clous de girofle - 2 poireaux - 1 branche de thym - 1 branche de persil - 3 grosses carottes - 1 céleri vert - Ficelle alimentaire

### PRÉPARATION:

Dans une grande casserole mettre la poule, les oignons piqués de clou de girofle, les légumes épluchés et coupés en gros morceaux.

Ajouter un bouquet garni préparé en prélevant l'extérieur d'un tronçon de poireau et en le remplissant de persil et de thym. Le maintenir en le ficelant à l'aide d'une ficelle alimentaire.

Saler très légèrement. En effet, en fonction des usages que l'on fera du bouillon il est important d'avoir une base peu salée. Ne pas poivrer, le poivre devient amer lors des cuissons longues.

Amener le bouillon à frémissement et écumer régulièrement. Le bouillon doit frémir mais ne jamais bouillir à gros bouillons.

Laisser cuire au moins une heure et demie. Un bouillon sera d'autant plus intéressant d'un point de vue nutritionnel qu'il aura cuit longtemps. Toutefois une cuisson trop longue risque de faire perdre tout intérêt gustatif à la poule.

Le bouillon sera servi sans ses légumes et vous l'assaisonerez au moment de servir.

### Déclinaisons

#### Pâtes

Ce bouillon est idéal pour cuire des pâtes fraîches, vous les servirez dans le bouillon avec du parmesan râpé.

#### Waterzooi facile

Faire pocher dans le bouillon des blancs de poulet fermier et des pommes de terre en gros cubes pendant onze minutes, ajouter une julienne carottes-céleri-poireau au bout de trois minutes. Egoutter le tout, réserver au chaud et lier éventuellement une partie du bouillon avec un mélange crème jaune d'œuf pour un waterzooi minute et léger.

### Bon pour l'environnement et pour la santé

La volaille étant un des viandes les moins nocives pour l'environnement, le bouillon de poule maison est un véritable trésor de bienfaits, qui permet d'utiliser des légumes de saison toute l'année. De plus, une bonne gestion du bouillon permet d'éviter le gaspillage. En effet, la viande restant après le premier repas peut être réutilisée (vol-au-vent, croquettes). Et le bouillon lui-même peut être réutilisé, notamment comme fond de sauce ou pour cuire savoureusement des pâtes par exemple.

Le bouillon est toutefois fragile : une fois prêt il faudra le filtrer et le garder maximum deux ou trois jours au frais. Il faut toujours le faire bouillir avant de le réutiliser.

### BIEN CHOISIR SES PRODUITS !

- **Privilégiez les produits bio.**

Ils produisent moins de CO<sub>2</sub>, ne contiennent pas de pesticides, respectent le bien être animal et notre santé !

- **Préférez le frais.** Les aliments que nous achetons sont souvent transformés, transportés, surgelés... Pour l'environnement et pour le goût, rien ne vaut le frais !
- **Vérifiez la provenance.** On peut, dans un même étalage, trouver une pomme belge ou argentine. Idem pour plein de fruits et légumes. En vérifiant la provenance, la plus locale possible, on peut réduire fortement l'impact de nos achats sur l'environnement.



BRUXELLES ENVIRONNEMENT  
IBGE - INSTITUT BRUXELLOIS POUR LA GESTION DE L'ENVIRONNEMENT



INFOS 02 775 75 75 - WWW.BRUXELLESENVIRONNEMENT.BE