

Bien manger,  
se sentir bien..



**CIV**   
Centre d'Information  
des Viandes

**LA VIANDE**  
dans l'alimentation des femmes



# Introduction

Une femme aujourd'hui, c'est souvent plusieurs femmes à la fois : travail, enfants, couple, amis, loisirs... Pas toujours facile d'être au top sur tous les plans !



## Et si le bien-être se trouvait aussi dans l'assiette ?

### ■ Revenir à l'essentiel

On entend beaucoup de choses sur ce qu'il faut faire, ne pas faire, éviter, améliorer...

On se noie parfois dans des informations complexes.

Et si on remettait un peu les choses à leur place ?

### ■ L'équilibre alimentaire : une des clés pour être en bonne santé

Chaque aliment devrait trouver sa place dans notre alimentation : consommer de tout, dans les bonnes proportions en suivant les repères de consommation du PNNS\*, voilà la clé de l'équilibre !

### ■ Bouger pour se sentir bien

Il s'agit là de forme, de plaisir et non de performance.

Chacun son rythme : bouger l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour suffit à tonifier son organisme...

Prendre conscience de chaque muscle, de ses sensations, s'écouter permet aussi de se sentir plus en harmonie avec son corps.

#### Les bons réflexes :

- manger un peu de tout en quantité adaptée
- bouger chaque jour
- prendre le temps de se faire plaisir

\*PNNS : Programme National Nutrition Santé



# Sommaire

## Se sentir bien

L'équilibre alimentaire est un des piliers de la forme. VRAI ! 

Pour entretenir son tonus, le fer est un atout majeur. VRAI ! 

Bien associer les aliments pour manger équilibré, c'est difficile. FAUX ! 

Manger de la viande peut aider à garder la ligne. VRAI ! 

Certains aliments sont à supprimer car trop gras. FAUX ! 

Pas besoin de faire du sport intensif pour être bien ! VRAI ! 

Cuisiner des plats à base de viande, c'est forcément long. FAUX ! 

Difficile de trouver des idées pour préparer les menus tous les jours ! FAUX ! 

# L'équilibre nutritionnel des femmes : les bons réflexes










## De la variété, des quantités adaptées et du plaisir !

Diversifier naturellement son alimentation c'est renouveler les plaisirs, choisir selon les saisons, écouter ses envies, adapter les quantités à ses besoins...

## L'équilibre alimentaire

Les grands principes alimentaires sont les mêmes chez toutes les femmes. Voici quelques repères de consommation à adapter selon votre mode de vie.

ALIMENTS						
Fruits et légumes 	Céréales, pain, pommes de terre 	Produits laitiers 	Vianades*, poisson, œufs 	Matières grasses 	produits sucrés 	Boissons 
PRINCIPAUX NUTRIMENTS						
Minéraux, vitamines (A et C) fibres	Glucides complexes	Calcium Protéines	Protéines	Lipides	Glucides simples	Eau
REPÈRES DE CONSOMMATION						
Au moins 5 par jour	A chaque repas et selon l'appétit	3 par jour	1 à 2 fois par jour	limiter la consommation		À volonté !

\* viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras

SOURCE : Repères de consommation du Programme national nutrition-santé. Le guide alimentaire pour tous.

### CONFORT DIGESTIF ? PENSEZ FIBRES ET HYDRATATION !

Les fibres sont capables d'absorber une grande quantité d'eau, ainsi elles favorisent le transit. De plus, elles stimulent la flore intestinale. Ces deux actions des fibres participent au confort digestif.

On en trouve dans les fruits et légumes, les céréales. Et, en grande quantité dans les fruits secs (pruneaux, abricots secs...), les légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiches...) et les céréales complètes (son, riz et pain complets...).

### QUESTION D'ÉQUILIBRE

N'oubliez pas que parler d'équilibre alimentaire, c'est considérer son alimentation sur une journée entière, voire une semaine ou plus... et pas sur un seul repas !

## La viande dans l'équilibre alimentaire des femmes

### • DU FER HAUTEMENT ASSIMILABLE

Les femmes ont presque 2 fois plus besoin de fer que les hommes.

En France, elles sont pourtant près de 1 sur 5 à avoir des réserves faibles en fer\* !

La viande rouge reste l'une des sources de fer les plus intéressantes de l'alimentation. De plus, le fer apporté par les viandes est dit "héminique" : il a l'avantage d'être 4 à 5 fois mieux absorbé par l'organisme que le fer non héminique (celui contenu dans les aliments végétaux, les œufs et les produits laitiers).

\* Etude Nationale Nutrition Santé 2006

### LE FER... C'EST NÉCESSAIRE !

Le fer est indispensable à la formation des globules rouges, au transport de l'oxygène dans l'organisme et participe aussi au fonctionnement du système immunitaire.

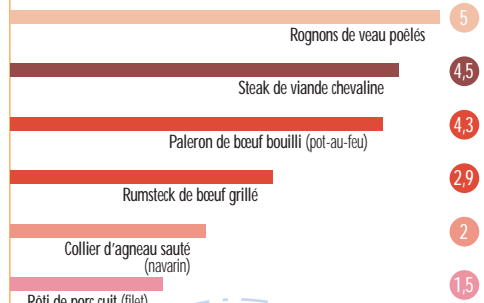
### • UN BON APPORT EN PROTÉINES

Certains acides aminés, ces petits maillons constitutifs des protéines, sont dits "indispensables" car l'organisme ne sait pas les fabriquer. Ils doivent donc être apportés par l'alimentation. Les protéines d'origine animale (celles contenues dans les viandes, les produits tripiers, les produits de la mer, les œufs, le lait et les produits laitiers) ont l'avantage d'être naturellement équilibrées en acides aminés indispensables.

### LES PROTÉINES... OUI, MAIS POURQUOI ?

Ce sont des nutriments qui jouent un rôle dans le maintien, le renouvellement des tissus du corps, et les acides aminés indispensables qu'elles apportent sont nécessaires à l'entretien des muscles.

### APPORT DE FER (mg) POUR 100 g



Sources : CIV - INAPORC - CIQUAL

### • ET CE N'EST PAS TOUT...

Si elle apporte des protéines et du fer de grande qualité, la viande est aussi une source intéressante de vitamines du groupe B (notamment B6 et B12) et de minéraux (zinc et sélénium).

### DES VITAMINES DU GROUPE B, SI PRÉCIEUSES AUX FEMMES !

**Vitamine B12** : présente dans les produits d'origine animale seulement, elle est antianémique, indispensable à la formation des globules rouges et au fonctionnement du cerveau.

**Vitamine B6** : nécessaire à la production d'énergie à partir des glucides stockés dans les muscles et au fonctionnement du système nerveux.

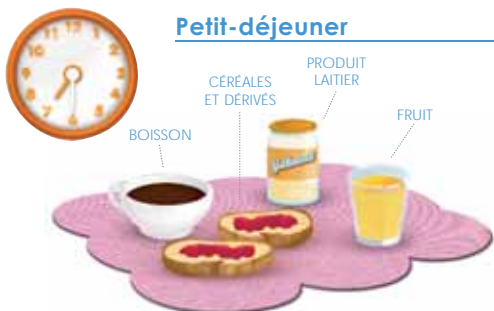
### D'AUTRES MINÉRAUX UTILES !

**Zinc** : nécessaire au fonctionnement du système immunitaire et pour piéger les radicaux libres.

**Sélénium** : antioxydant qui joue un rôle dans la protection des cellules.

# Idées de repas et menus équilibrés ? Facile ! Suivez le guide...

## Petit-déjeuner



## LA JOURNÉE TYPE D'UNE FEMME

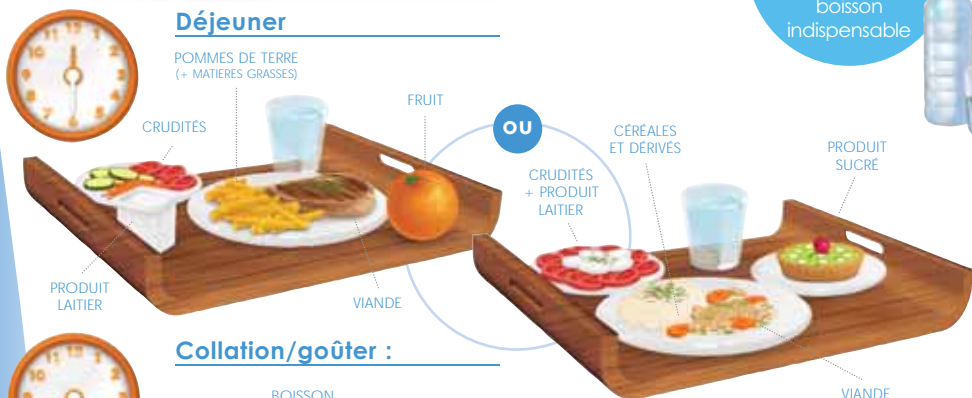
Une journée s'organise autour de 3 à 4 repas, en toutes situations : sorties, restaurants ou autres imprévus dans la semaine.

Tout au long de la journée :

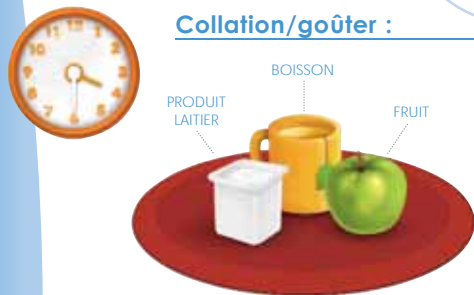
De l'eau à volonté !  
C'est la seule boisson indispensable



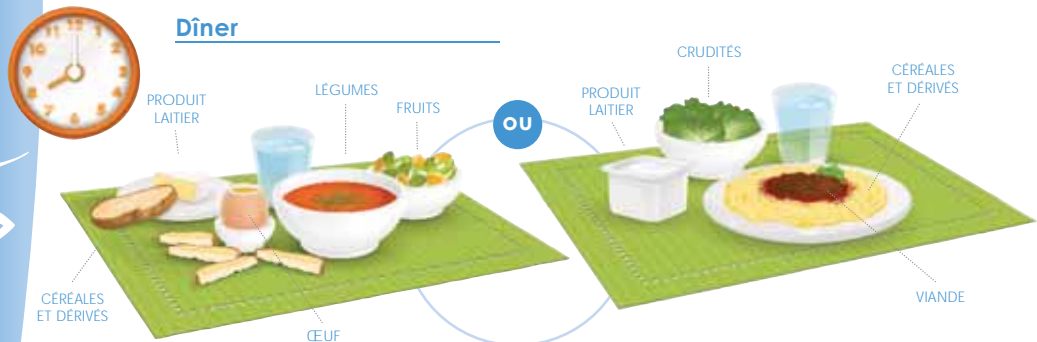
## Déjeuner



## Collation/goûter :



## Dîner



## Petites astuces pour "cuisine du placard"\*



Avec :

- de la féculé de maïs
- du lait
- du collier de veau
- des carottes et des champignons en conserve
- du riz

**Je mijote une blanquette de veau express !**



Avec :

- des pâtes
- des steaks hachés surgelés
- du coulis de tomate
- du basilic surgelé
- du gruyère râpé

**Je prépare un gratin de pâtes tomate/bœuf/basilic !**



Avec :

- des plaquettes de lasagne
- des courgettes surgelées
- de la sauce tomate
- de la crème liquide
- de l'agneau haché

**Je cuisine "illico" des lasagnes pour toute la famille !**

### UN DÉJEUNER RAPIDE ET ÉQUILIBRÉ ENTRE DEUX RÉUNIONS

- Jus de tomates
- Sandwich aux céréales, crudités et viande des grisons
- Yaourt sur lit de compote de pêches
- 1 bouteille d'eau à garder avec soi pour la journée

### RÉGIMES RESTRICTIFS : ATTENTION À L'EFFET YOYO !

Privation, frustration, démotivation, perte de repères alimentaires, effets limités dans le temps et reprise de poids... les régimes restrictifs cachent bien leur jeu ! Adopter une alimentation variée et équilibrée reste le plus sûr moyen de retrouver ou garder la ligne.



Avec :

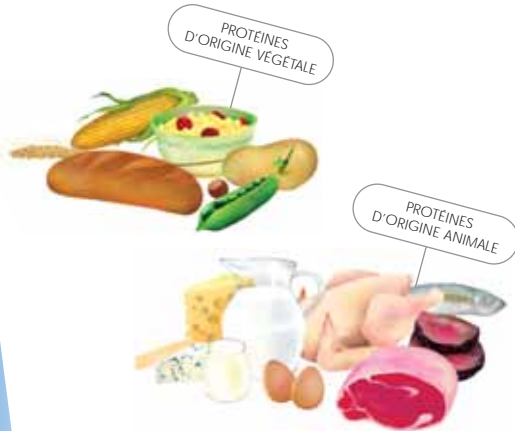
- de la faisselle
- de la compote de pommes
- de la cannelle
- des raisins secs
- des noix

**J'épate tout le monde avec un dessert riche en goût !**

\* Certains produits doivent être conservés au réfrigérateur ou au congélateur

# Protéines et satiété

Les protéines favorisent la satiété. Les aliments riches en protéines aident donc à se sentir rassasié plus longtemps. Et ne pas avoir faim entre les repas évite le grignotage... et aide à garder la ligne.



## Quelques petits conseils pour se sentir rassasié :

- **Bien mâcher les aliments** plutôt que d'avaler rapidement, prendre son temps...
- **Privilégier certains aliments :**
  - Les féculents (pâtes, riz... cuits "al dente", pommes de terre, lentilles...);
  - Les aliments riches en fibres (fruits et légumes mais aussi céréales complètes et légumes secs);
  - Et bien sûr, la viande, qui contient des protéines d'origine animale de bonne qualité !

La viande, le poisson et les œufs sont les principales sources alimentaires de protéines de bonne qualité. Mais on en trouve aussi dans les produits laitiers.

## DISTINGUER LA FAIM DE L'ENVIE DE MANGER

La faim est une sensation associée à une recherche de nourriture, à un désir d'en ingérer.

Par exemple, lorsque le taux de sucre dans le sang est trop bas, le cerveau émet des signaux pour nous encourager à manger : sensation de fatigue, gargouillis dans le ventre... c'est le bon moment pour passer à table !

Parfois, il s'agit plus de tromper son ennui... la faim ne se fait pas particulièrement ressentir, mais l'envie de grignoter s'installe. Le risque de se mettre à picorer n'est pas loin... Pas de panique ! Commencez par éteindre la télé. Sortez, arrosez vos plantes : s'activer est un bon moyen pour ne pas craquer !

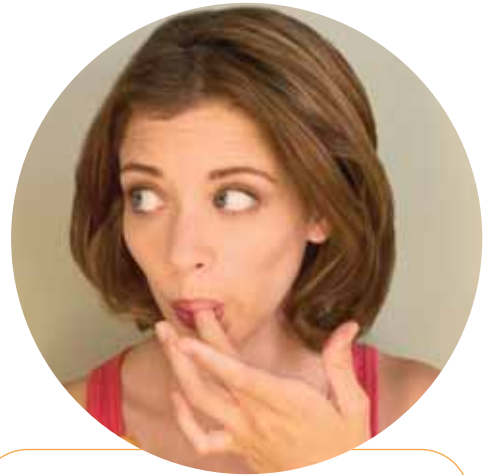
## SATIÉTÉ OU RASSASIEMENT ?

Ces deux phénomènes très proches interviennent dans les mécanismes de régulation de la faim.

- Le rassasiement se développe quand, au cours du repas on n'a plus faim : c'est la sensation d'avoir bien mangé, d'avoir satisfait son appétit... Il peut conduire à la satiété, cette sensation de non-faim entre deux repas.
- La satiété se développe, en effet, sur une période relativement longue. Elle se mesure par la durée de suppression de la faim : quand la satiété diminue, la faim réapparaît !



# Les matières grasses : bien choisir, bien doser...



## Diaboliser les matières grasses, c'est dépassé !

Comme tous les nutriments, les lipides sont essentiels au fonctionnement de l'organisme et de toutes ses cellules. Avoir en tête les bons repères permet de bien les choisir.

## Viande et lipides : variez les espèces et les morceaux.

Qu'il s'agisse de bœuf, de veau, de porc, d'agneau ou de viande chevaline, la teneur en lipides de la viande de chacune de ces espèces peut varier d'un morceau à l'autre.

Certains morceaux comme le rumsteck, le rôti de bœuf (tende de tranche) ou la noix de veau sont des morceaux de choix si l'on veille aux apports en graisses : ils en contiennent moins de 3 %.

D'autres encore apportent moins de 6 % de lipides : la bavette grillée ou la macreuse braisée pour le bœuf, le jarret sauté pour le veau, presque tous les morceaux de viande chevaline ou encore le filet mignon pour le porc... Pensez-y !

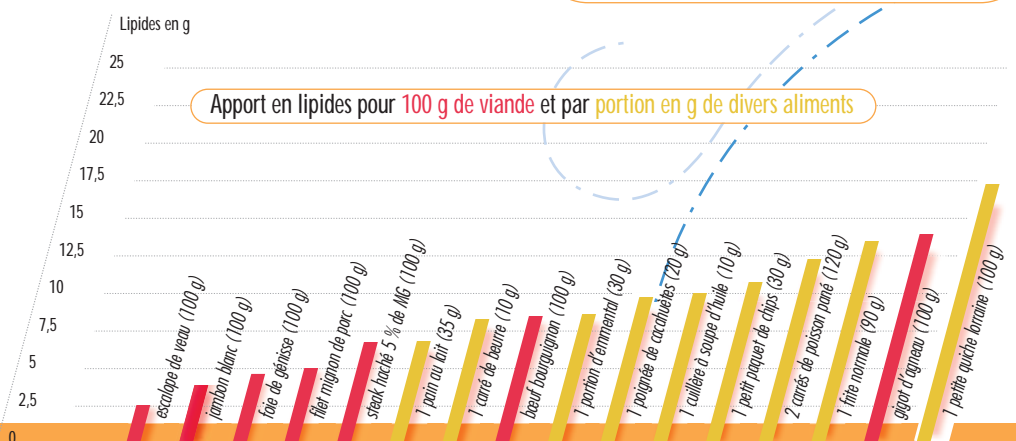
### NE PAS OUBLIER !

Les lipides sont supports d'arômes. Sans matière grasse, les ingrédients se mêlent moins intimement et les plats n'exhalent pas pleinement leurs saveurs.

### IDÉE REÇUE : "Dans notre alimentation, c'est la viande qui apporte la majorité des graisses"

En fait, sur l'ensemble des repas d'une semaine, les Français consomment en moyenne l'équivalent de 2 petits steaks. La consommation moyenne de bœuf représente ainsi moins de 4 % des apports lipidiques totaux de notre alimentation\*.

\* SOURCE : CREDOC-CCAF 2007



Sources : Afssa Table Ciqual 2008 - Composition Nutritionnelle des Aliments CIV - Valeurs nutritionnelles des viandes 1997

## Bouger pour être en forme

**Equilibre alimentaire + activité physique régulière : le duo gagnant de la forme. Sans être un athlète de haut niveau, changer ses habitudes de tous les jours améliore le tonus musculaire, la vitalité cardiaque, la silhouette et donc... le bien-être !**

### ■ Bougez un peu, vous y gagnerez beaucoup

Les bénéfices de l'activité physique :

- Prendre soin de sa silhouette
- Diminuer son stress
- Améliorer son souffle
- Prévenir l'ostéoporose

### ■ Un peu... c'est combien exactement ?

Bouger l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour est bénéfique pour l'organisme... et ce n'est pas si compliqué !

#### 1001 FAÇONS DE BOUGER SELON VOS ENVIES

Soyez curieuse de votre environnement : instaurer régulièrement une promenade, en semaine, le week-end, en famille, après le repas, à pied, à vélo ou en rollers... toutes les occasions sont bonnes !

Descendez du bus un arrêt plus tôt, empruntez les escaliers, allez chercher le pain à vélo plutôt qu'en voiture, faites du shopping entre copines, jouez avec vos enfants, dansez... Surtout, amusez-vous !

Pratiquez un sport qui vous plaît pour vous dépenser autrement : gym, vélo, golf, roller, aquagym, ski, danse africaine...

Ou du yoga, du pilates, de l'aquagym, de la marche, du stretching... pour vous détendre.





## ASTUCES POUR SE MUSCLER SANS Y PENSER

### **Debout dans une file d'attente**

ou en discutant  
avec une amie,  
serrez les fesses et rentrez  
le ventre pour tonifier  
les abdos-fessiers.

### **Au bureau,**

pressez les genoux l'un  
contre l'autre pour faire  
travailler l'intérieur  
des cuisses.

### **Le matin, au réveil,**

respirez lentement  
et profondément avec  
le ventre pour renforcer  
la tonicité abdominale.

### **Dans les escaliers,**

montez les marches 2 à 2,  
rentrez le ventre  
et serrez les fesses  
pour améliorer le  
renforcement musculaire.





## Les viandes : mode d'emploi

Cuisiner peut devenir un vrai plaisir !

Le maître mot, c'est SIM-PLI-CI-TE !

Même si on ne fait pas ses courses au marché tous les jours, on peut quand-même se préparer des petits plats simples, rapides, variés et équilibrés...

### ■ S'y retrouver

#### • Viandes à cuisson rapide :

Griller, poêler, rôtir sont les modes de cuisson qui conviennent le mieux à ces morceaux particulièrement tendres :

**Dans le bœuf ou la viande chevaline**, il s'agit par exemple d'entrecôte, côte, filet, rumsteck, onglet, bavette, merlan...

**Dans le veau** : le quasi, la noix, la sous-noix et les côtes...

**Dans l'agneau** : la côte, le gigot, la selle

**Dans le porc** : le filet mignon ou les côtes.

#### • Viandes à cuisson lente :

Une cuisson longue et douce en milieu humide (bouillir ou braiser) attendrit ces viandes particulièrement riches en collagène.

**Pour le bœuf** : collier, poitrine, tendron, macreuse, gîte.

**Pour le veau** : collier, poitrine, jarret.

**Pour l'agneau** : collier, épaule, haut de côte.

**Pour le porc** : échine, jarret, palette.

### ■ Variations autour de la cuisson...

**Poêler** (petites pièces de viande blanche, rouge ou de produits tripiers) : la viande est saisie puis cuite dans de la matière grasse.



**Griller** (produits tripiers, viande blanche ou rouge, avec ou sans os) : la viande est saisie à haute température sur un grill bien chaud.

**Rôtir** (produits tripiers, grosses pièces de viande rouge ou blanche) : la viande est cuite au four avec peu ou pas de matière grasse.









**Braiser** (produits tripiers, bœuf en morceaux, grosse pièce de viande blanche, poitrine ou jarret) : la viande est revenue puis cuite à couvert dans un peu de bouillon, d'eau ou de vin. Elle cuit très doucement et longtemps pour être servie tendre et savoureuse.



**Bouillir** (morceaux des quartiers avant en général) : la viande est entièrement plongée dans de l'eau, du bouillon ou du vin et cuit longuement à petits frémisséments.



Griller, poêler	Saignant	Rosé	A point	Bien cuit
2 cm d'épaisseur 	30 sec. à feu très vif puis 1,30 min à feu vif Bleu : 1 min à feu très vif		30 sec. à feu très vif puis 2,30 min à feu moyen	30 sec. à feu très vif puis 3 min à feu doux
(1 côte) 		A peine rosé : 1 min à feu vif puis 4 à 5 min à feu doux	1 min à feu vif puis 6 à 8 min à feu doux	
(1 côte) 		1 min à feu très vif puis 3 à 4 min à feu vif	1 min à feu très vif puis 5 à 6 min à feu moyen	1 min à feu très vif puis 7 à 8 min à feu doux

Rôtir (par livre)	Saignant	Rosé	A point	Bien cuit
		À peine rosé : 15 à 20 min	25 à 30 min	
	10 à 15 min		15 à 20 min	20 à 25 min
		10 à 15 min	15 à 20 min	20 à 25 min

## TRUCS ET ASTUCES POUR ENCORE PLUS DE SAVEUR :

- Sortez la viande du réfrigérateur un peu avant de la cuire : ça évite le choc thermique.
- Utilisez une spatule ou une pince à viande plutôt qu'une fourchette : piquer la viande lui ferait perdre de ses sucs et de son jus.
- Pour que la viande soit plus tendre encore, laissez-la quelques minutes en fin de cuisson dans le four éteint ou enveloppez-la de papier aluminium.
- Évitez de saler la viande de bœuf avant sa cuisson pour qu'elle conserve toute sa tendreté.
- Les plats mijotés sont bien meilleurs quand ils sont préparés la veille et réchauffés.
- Choisissez au moins 3 types de morceaux pour le pot au feu : un maigre, un gélatineux et un morceau un peu plus gras.

## Bleu, saignant, rosé... leçon de choses sur les temps de cuisson

Qu'elle soit poêlée, grillée ou rôtie, la viande rouge est servie selon le goût de chacun : bleue, saignante, à point ou bien cuite. Une petite exception pour la viande d'agneau qui se sert rosée, à point ou bien cuite. Les viandes blanches méritent une cuisson à peine rosée qui leur conserve moelleux et finesse mais elles peuvent aussi être servies à point.

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 et l'augmenter dans le cas inverse.



# Recettes

## Ce soir, j'organise

### un repas entre copines

Laver, éplucher et couper les légumes en morceaux. Couper la viande en gros cubes et les saisir dans une cocotte avec l'huile d'olive. Ajouter l'ail, le gingembre, le safran, la cannelle, les légumes (sauf les tomates et les oignons). Saler, poivrer et laisser colorer à feu vif en remuant souvent. Mouiller à hauteur avec de l'eau et laisser mijoter 1 h 30 à feu doux sans remuer et sans couvercle (le jus de cuisson doit être complètement réduit). Verser le tout dans un plat à tajine, saupoudrer de cassonade et recouvrir avec les tomates et les oignons coupés en rondelles. Faire cuire 1 h à four préchauffé (Th. 6 - 180° C). Servir le tajine bien chaud.

### Menu

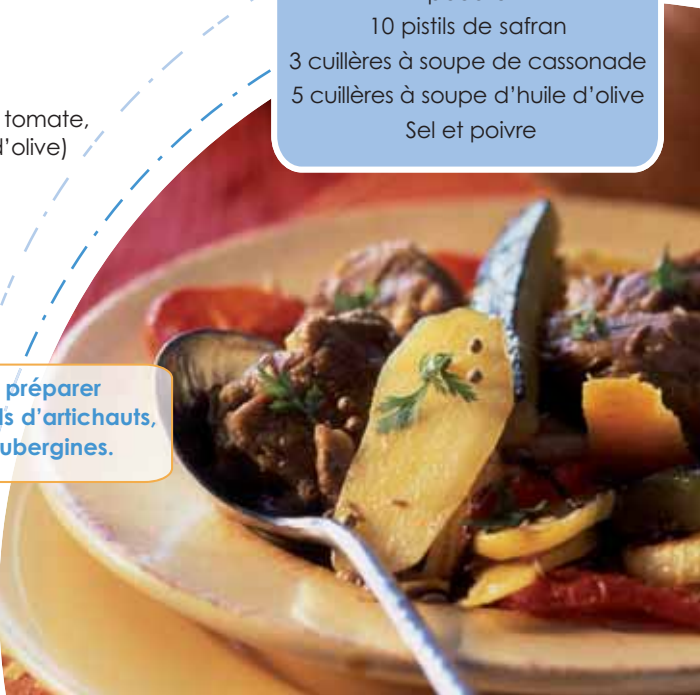
- Salade Tunisienne (laitue, tomate, poivron, oignon et huile d'olive)
- Tajine de bœuf
- Gâteau de semoule à la fleur d'oranger

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

## TAJINE DE BOEUF

Pour 4 personnes  
Préparation 15 min  
Cuisson 2 h 30

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



## Je prépare mon repas la veille pour recevoir en toute tranquillité

Couper l'épaule d'agneau en morceaux.  
Saisir la viande à l'huile d'olive dans une cocotte.  
Réserver. Dans la même cocotte, faire dorer 3 min  
les oignons émincés. Remettre les morceaux  
d'épaule, ajouter le miel, laisser caraméliser.  
Verser de l'eau à hauteur, saler, poivrer, couvrir  
la cocotte, laisser cuire 45 min sur feu doux.  
Ajouter les fruits secs entiers et un peu d'eau  
si nécessaire, cuire encore 45 min en remuant  
régulièrement.  
Servir avec une semoule, du quinoa  
ou des carottes laquées à l'orange.

### Menu

- Mini brochettes tomates cerise/  
carrés de gouda au cumin
- Épaule d'agneau confite aux fruits secs  
et semoule
- Panna cotta à la vanille

**Pour profiter à nouveau de ce petit  
plat mijoté, pensez à en congeler  
une ou deux portions individuelles.  
Pratique pour un déjeuner ou un soir  
où vous manquez de temps...**

### EPAULE D'AGNEAU CONFITE AUX FRUITS SECS

Pour 4 personnes  
Préparation 20 min  
Cuisson 1 h 30

- 1 épaule d'agneau désossée  
de 1,2 kg environ
- 8 abricots secs
- 8 figues sèches moelleuses
- 8 pruneaux
- 5 cl d'huile d'olive
- 2 oignons rouges
- 4 cuillères à soupe  
de miel liquide
- Sel et poivre du moulin



# Recettes

## Même seule, je cuisine un déjeuner en un tour de main

*Nettoyer les champignons, couper les pieds et garder les têtes entières.*

*Les mettre dans une casserole avec le beurre, le jus du 1/2 citron. Saler, poivrer.*

*Laisser cuire à couvert 3 min sur feu moyen.*

*Saisir les filets de viande chevaline à l'huile dans une poêle, 2 à 3 min ou plus par face selon le goût de chacun.*

*Retirer la viande de la poêle, verser le madère, le jus de cuisson des champignons et le fond de veau.*

*Laisser cuire 3 min.*

*Ajouter les champignons et les filets dans la sauce, laisser mijoter 2 min avant de servir.*

### FILET DE VIANDE CHEVALINE AUX CHAMPIGNONS

Pour 1 personne  
Préparation 10 min  
Cuisson 15 min

- 1 pavé de viande chevaline pris dans le filet
- 150 g de champignons de Paris
- le jus d'1/2 citron
- 8 g de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 5 cl de fond de veau
- 1 cl de madère

### Menu

- Quinoa aux herbes fraîches
- Filet de viande chevaline aux champignons
- Salade de fruits

**Savez-vous que la viande chevaline apporte peu de matières grasses. C'est aussi une bonne source de fer héminique : deux atouts qui ont leur importance pour les femmes !**





## Je cuisine

### pour mon amoureux !

*Faire cuire les nouilles à l'eau bouillante salée.*

*Découper le filet en petits cubes et la rouelle en fines tranches.*

*Faire chauffer un peu d'huile dans une sauteuse.*

*Faire frire le gingembre râpé.*

*Le réserver sur une feuille de papier absorbant.*

*Faire dorer la viande dans la sauteuse et la réserver sur une feuille de papier absorbant.*

*Faire blondir l'ail haché et l'oignon émincé dans la sauteuse puis les poireaux émincés.*

*Ajouter la viande, le jus de citron et les zestes, les germes de soja, le piment et les noix de cajou grillées à sec et concassées.*

*Mélanger, réchauffer, ajouter la sauce soja et le sucre et réserver au chaud.*

*Faire sauter les nouilles dans un peu d'huile.*

*Disposer les nouilles sur les assiettes, répartir le mélange de viandes et parsemer de gingembre frit.*

### Menu

- Duo de porc à l'asiatique
- Lassi de mangue glacé

**Le porc se marie particulièrement bien à la cuisine sucrée-salée : un duo de saveurs qui réveille le goût des viandes pour leur donner une note exotique !**

## DUO DE PORC À L'ASIATIQUE

Pour 2 personnes  
Préparation 15 min  
Cuisson 15 min

- 150 g de filet mignon de porc
- 150 g de rouelle de porc
- 300 g de nouilles de riz chinoises
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de piment en poudre
- 1 oignon nouveau
- 2 blancs de poireaux
- 50 g de germes de soja
- 1 citron vert
- 1 doigt de gingembre frais
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café de sucre de canne liquide
- 25 g de noix de cajou
- Coriandre fraîche



# Recettes

## Mes amis débarquent dans 30 minutes

Trier, laver et essorer les pousses d'épinard.  
Tailler les tranches de foie de veau en lamelles pas trop fines. Faire chauffer l'huile dans un wok (ou une poêle) puis y mettre les lamelles de foie.

Les poudrer de curcuma, ajouter l'ail, le jus de citron puis le cumin. Saler, poivrer et mélanger délicatement pour que le foie n'attache pas. Ajouter 25 cl d'eau et laisser cuire 6 minutes sans couvrir.

Répartir au milieu de chaque assiette et entourer de pousses d'épinards.

Parsemer le foie de veau de persil ciselé et assaisonner les pousses avec Fleur de sel et poivre du moulin.

### Menu

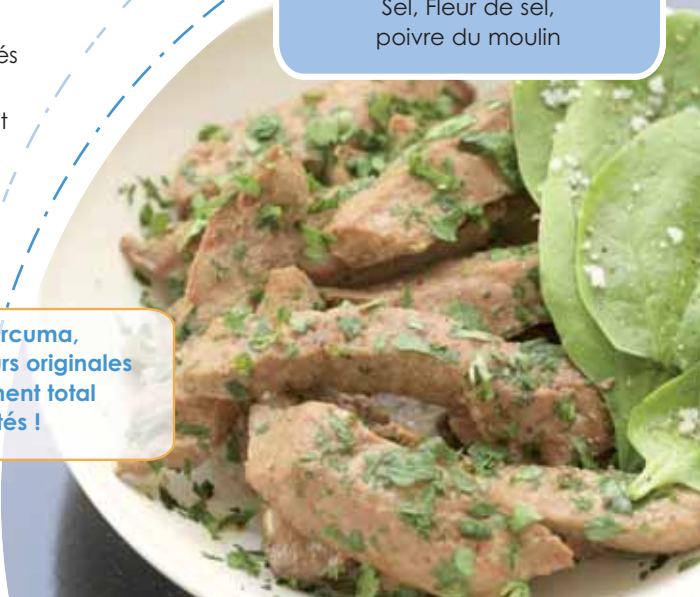
- Foie de veau citron, cumin et curcuma
- Plateau de fromages variés et salade verte
- Poire au chocolat fondant

## FOIE DE VEAU CITRON, CUMIN ET CURCUMA

Pour 4 personnes  
Préparation 18 min  
Cuisson 6 min

- 600 g de foie de veau en tranches
- Le jus de 2 beaux citrons
- 1 cuillère à soupe rase de curcuma
- 1 cuillère à café pleine de cumin en poudre
- 3 gousses d'ail
- Persil plat ciselé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- 3 poignées de pousses d'épinard
- Sel, Fleur de sel, poivre du moulin

**Citron, cumin, curcuma,  
un mélange de saveurs originales  
pour un dépaysement total  
avec vos invités !**



## Le CIV vous informe

*Le Centre d'Information des Viandes est une association loi 1901. Plate-forme d'échanges et d'information, le CIV réunit les professionnels de la filière viande, les pouvoirs publics, des scientifiques et des représentants d'associations. Sa mission ? Contribuer à une meilleure connaissance, pour tous les publics, des viandes bovine, ovine, chevaline, porcine, des produits tripiers et de leurs filières.*





# Varions les plaisirs GARDONS L'EQUILIBRE

**CIV**   
Centre d'Information  
des Viandes

64 rue Taitbout • 75009 Paris  
[www.civ-viande.org](http://www.civ-viande.org)