



LES COPINES
AIMENT
LA VIANDE
ET LA
CUISINENT !



laViande
DES MÉTIERS, UNE PASSION

sommaire



VIANDES & CHOCOLAT

- BAVETTE À L'ÉCHALOTE EN TARTINES CANAILLES,
SAUCE AZTÈQUE 5
- CARPACCIO DE BŒUF CACAO MENTHE 6
- ROGNON DE VEAU À LA CRÈME CHOCOLAT
EN ROBE DES CHAMPS 8
- PARMENTIER DE BŒUF AU CHOCOLAT NOIR
ET AUX DEUX POIVRES 9



VIANDES & CAFÉ

- ESCALOPES DE VEAU, SAUCE FORESTIÈRE AU CAFÉ 11
- CÔTES DE PORC, SAUCE ARABICA 12
- BOUCHÉES DE BŒUF KAWA 13
- TAPAS BŒUF CAFÉ 14



VIANDES & PAIN D'ÉPICES

- ONGLET POÊLÉ, BEURRE AU PAIN D'ÉPICES 17
- ESQUIMAUX DE BŒUF AU PAIN D'ÉPICES 18
- TARTARE DE VIANDE CHEVALINE,
MOUILLETES AU PAIN D'ÉPICES 19
- CUBES DE VEAU, SAUCE AU PAIN D'ÉPICES 20



VIANDES & VANILLE

- STEAKS D'AGNEAU EN INFUSION DE VANILLE 23
- BLANQUETTE DE VEAU À LA VANILLE 24
- MÉLI MÉLO DE BŒUF À LA VANILLE 26
- MINI SANDWICHS DE BŒUF À LA VANILLE 27



VIANDES & CARAMEL

- WRAPS DE BŒUF AUX LÉGUMES CROQUANTS,
SAUCE AU CARAMEL 29
- FILET D'AGNEAU FARCI AUX CHÂTAIGNES,
CRÈME DE CARAMEL ET RISOTTO CRÉMEUX 30
- RÔTI DE PORC AUX ABRICOTS, SAUCE CARAMEL ... 32
- MINI BROCHETTES DE FOIE DE VEAU,
CARAMEL DE MIEL 33

Toutes les recettes ont été préparées pour 4 personnes

AVANT-PROPOS

Les copines aiment la viande et la cuisinent* !

Synonyme de convivialité et de lien social, la viande est un plaisir à partager sans égal ! Elle prend la toute première place sur la table des copines.

Les copines la cuisinent dans les règles de l'art ! Elles savent rester attentives aux morceaux qu'elles choisissent : pas question de cuisiner n'importe quoi ! découpe et cuisson s'accordent au plat choisi : grillade, rôti ou viande savamment mijotée. Elles nous apprennent les mots de la cuisine, ses astuces, nous démontrent que la viande c'est simple à préparer et rapide à cuisiner !

Les souvenirs des copines : goût choco de l'enfance, voyage lointain et vanillé, café serré de la Pampa, fondant d'un caramel tendre et crémeux, pain d'épices chaleureux du goûter ont inspiré ce livret de 20 recettes de viande de bœuf, de veau, d'agneau, de porc ou chevaline sans oublier les produits tripiers

Pour les préparer, les copines ont invité les plus beaux chevaliers servants de la viande : des légumes, des fruits, une sauce, des fromages et plein d'épices gourmandes... Elles trouvent sympa que, sans se ruiner et avec facilité, cuisiner s'accorde au quotidien!

Simple, chics, dans l'air du temps, revisitées ou traditionnelles, les recettes des copines s'adressent aux cuisinières débutantes ou chevronnées. Tout pour leur plaisir ! La viande, les copines en sont dingues !

Allez : l'heure, c'est l'heure, les copines passent à table !

* Une idée originale et des recettes de Michèle Villemur

BAVETTE À L'ÉCHALOTE en tartines canailles, sauce aztèque



VIANDES & CHOCOLAT



Gourmandises et Surprises !

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Dans la casserole et à feu doux, chauffez le bouillon de bœuf et faites fondre le chocolat.
- Épluchez et émincez les échalotes. Faites-les fondre à feu doux dans la poêle avec la moitié du beurre. Quand elles sont translucides, ajoutez le bouillon au chocolat et la moutarde. Faites épaisir la sauce. Réservez-la au chaud.
- Salez et poivrez la bavette des deux côtés. Chauffez le reste de beurre dans la poêle (chaud mais pas brûlé !) et saisissez la viande 1 à 2 minutes de chaque côté.
- Sur la planche de travail, découpez la bavette en grosses lanières.
- Faites griller les tranches de pain. Tartinez-les de sauce au chocolat. Recouvrez-les de lanières de bavette. Saupoudrez de persil ciselé.
- Servez les tartines de bavette accompagnées d'une salade verte.



MATÉRIEL

1 petite casserole, 1 poêle,
1 planche de travail,
1 grand couteau,
1 grille-pain



INGRÉDIENTS

600 g de bavette d'ailoyau
de bœuf
3 échalotes grises
Quelques brins de persil plat
4 larges tartines de pain
de campagne
40 g de chocolat noir
1 c. à s. de moutarde
à l'ancienne
5 cl de bouillon de bœuf
60 g de beurre
Sel et poivre du moulin

Suggestion

d'accompagnement :
une salade verte

CONSEIL :

Des tartines
revigorantes qui feront
plaisir aux copines.
La bavette d'ailoyau
peut être remplacée par
de la bavette de flanchet,
tout aussi délicieuse,
par de la hampe ou
bien par de l'araignée,
toutes quatre sont
des morceaux
à fibres longues



CARPACCIO DE BŒUF CACAO-MENTHE

MATÉRIEL

4 ardoises, 1 pinceau



INGRÉDIENTS

450 g de carpaccio
4 petites tomates grappe
12 feuilles de menthe
1 citron
4 pincées de cacao
en poudre
2 carrés de chocolat
à la menthe
4 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à c. de vinaigre
balsamique
Sel et poivre du moulin

Suggestion

d'accompagnement :

une salade verte aux pignons de pin

CONSEIL :

Si vous ne trouvez pas de carpaccio prêt à l'emploi, vous pouvez le préparer vous-même : mettez la viande (le rond de gîte est le morceau qui convient le mieux) 1 petite heure au congélateur pour la durcir puis tranchez-la le plus finement possible à l'aide d'un trancheur électrique ou d'un couteau bien aiguisé. Si les tranches ne sont pas assez fines, mettez-les entre deux feuilles de film alimentaire et aplatissez-les avec un rouleau à pâtisserie ou une bouteille.

PRÉPARATION : 10 MINUTES

PAS DE CUISSON

- Placez les ardoises (ou les assiettes de présentation) au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
- Hachez finement 6 feuilles de menthe.
- Préparez la vinaigrette : mélangez l'huile d'olive, le vinaigre et le jus du citron.
- Ajoutez la menthe hachée. Salez et poivrez.
- Sur chaque ardoise, enroulez des lamelles de carpaccio pour former des rosaces. À l'aide du pinceau, badigeonnez-les de vinaigrette à la menthe. Saupoudrez-les de cacao. Décorez avec les feuilles de menthe restantes, des petits éclats de carrés de chocolat à la menthe et les tomates.
- Servez le carpaccio de bœuf cacao-menthe accompagné d'une salade verte aux pignons de pin.

“

Le carpaccio, hors d'œuvre
d'origine italienne,
doit son nom à Vittorre Carpaccio,
peintre vénitien réputé
pour la tonalité de ses rouges
profonds et lumineux.
Le carpaccio est fait
de très fines tranches de viande crue
assaisonnées de façon
à en exalter le goût naturel
sans jamais le masquer.

”





ROGNON DE VEAU À LA CRÈME CHOCOLAT EN ROBE DES CHAMPS

MATÉRIEL

- 1 cuillère à soupe,
- 4 mini-plats à four,
- 1 petite casserole, 1 poêle



INGRÉDIENTS

- 1 rognon de veau paré et coupé en petits dés
- 4 grosses pommes de terre de même taille
- 20 g de chocolat noir
- 30 g de beurre
- 10 cl de crème fleurette
- 1 brindille de thym
- 1 c. à s. de Porto
- Sel et poivre du moulin

Suggestion

d'accompagnement :
une salade verte

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 6 MINUTES

- Faites cuire les pommes de terre avec leur peau 3 minutes (selon leur taille augmentez ou diminuez le temps de cuisson) dans le four à micro-ondes. Quand elles sont cuites creusez-les délicatement à l'aide de la cuillère (ne retirez que la moitié de chair et faites attention de ne pas percer la peau). Disposez-les dans les mini-plats à four.
- Faites chauffer la crème avec le chocolat dans la casserole. Retirez-la du feu au 1^{er} bouillon. Réservez.
- Dans la poêle, faites dorer les dés de rognon de veau avec le beurre, 2 à 3 minutes de tous les côtés. Flambez-les avec le Porto. Réservez au chaud.
- Versez la crème au chocolat dans la poêle. Ajoutez le thym. Faites épaissir la sauce à feu doux. Remettez les dés de rognon de veau pour les réchauffer. Salez et poivrez. Remplissez l'intérieur des pommes de terre avec cette préparation.
- Servez le rognon de veau à la crème chocolat accompagné d'une salade verte.



CONSEIL :

Vous pouvez remplacer le rognon de veau par du foie de veau.

PARMENTIER DE BŒUF AU CHOCOLAT NOIR ET AUX DEUX POIVRES



PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 35 MINUTES

- Préchauffez le four à 220° C (Th. 7).
- Pelez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 20 minutes à l'eau bouillante salée, Egouttez-les, et écrasez-les à la fourchette. Incorporez les $\frac{3}{4}$ du beurre. Mélangez. Réservez au chaud.

... PENDANT CE TEMPS

- Faites fondre le chocolat au bain-marie (ou au four à micro-ondes).
- Pelez et hachez l'oignon. Lavez et ciselez la coriandre.
- Mélanger la viande hachée avec la coriandre, le chocolat, l'oignon, les poivres moulus et l'huile d'olive.
- Beurrez l'intérieur des ramequins. Remplissez-les de purée de pommes de terre et de viande hachée au chocolat en alternant les couches. Terminez par une fine couche de viande. Saupoudrez de gruyère râpé et ajoutez une noisette de beurre.
- Faites cuire les ramequins 15 minutes au four.

matériel
4 ramequins individuels
allant au four



INGRÉDIENTS

- 400 g de viande de bœuf hachée
- 400 g de pommes de terre à purée
- 1 petit oignon
- 1 bouquet de coriandre
- 2 carrés de chocolat noir
- 100 g de gruyère râpé (ou de parmesan)
- 60 g de beurre
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 tour de moulin à poivre noir de Sechuan
- 1 tour de moulin à poivre noir de Tasmanie

**Suggestion
d'accompagnement :**
une salade verte



CONSEIL :
Vous pouvez utiliser un grand plat à gratin pour le Parmentier et le présenter à table où chacun(e) se servira selon son appétit. Le Parmentier peut également être préparé avec un reste de viande de pot-au-feu.

ESCALOPES DE VEAU, SAUCE FORESTIÈRE AU CAFÉ



VIANDES & CAFÉ



Punch et Vitalité !

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISON : 10 MINUTES

- Nettoyez les champignons (ou utilisez des champignons en bocaux). Pelez et hachez les échalotes.
- Dans la 1^{ère} poêle et à feu vif, saisissez rapidement les escalopes des deux côtés avec le beurre. Ajoutez les échalotes. Poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes à feu modéré. Réservez les escalopes.
- Déglacez le fond de la poêle avec la crème et le café. Laissez réduire la sauce aux $\frac{3}{4}$. Salez et poivrez.
- Dans la 2^{ème} poêle, faites suer les champignons à sec (s'ils sont frais). Faites griller les amandes. Incorporez les champignons et les amandes dans la sauce au café.
- Servez les escalopes de veau nappées de sauce forestière au café et accompagnées d'une mousse d'épinards.

MATÉRIEL

2 poêles



INGRÉDIENTS

4 escalopes de veau
de 150 g chacune
300 g de champignons
de saison : cèpes, girolles...
2 échalotes
100 g d'amandes nature
1 c. à s. de café très fort
30 g de beurre
15 cl de crème fleurette
Sel et poivre du moulin

Suggestion

d'accompagnement :
une mousse d'épinards



CONSEIL :
L'escalope se choisit
dans la noix, la sous
noix, la noix pâtissière,
toutes 3 formant
la cuisson, ou bien
encore dans le quasi.

CÔTES DE PORC, sauce arabica



matériel

1 petite casserole, 1 poêle,
1 spatule en bois



INGRÉDIENTS

4 côtes de porc
de 150 g chacune
8 pruneaux d'Agen
dénoyautés
4 pièces d'anis étoilé
1 légère pincée de cannelle
1 c. à s. de café expresso
(très fort)
4 c. à s. de crème fraîche
40 g de beurre
Sel et poivre du moulin

Suggestion

d'accompagnement :
des spaghettis
ou des coquillettes

CONSEIL :

Vous avez le choix
entre 4 côtes de porc
différentes : la côte
échine, entrelardées,
tendres et goûteuses,
la côte seconde,
entre la côte échine
et la côte première,
la côte première
reconnaisable à sa
belle noix de viande
et à son os à manche,
la côte filet, bien
large, sans manche
avec juste un petit os
central en forme de T.

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 6 à 8 minutes

• Préparez la sauce arabica : dans la casserole, faites chauffer la crème fraîche avec le café et la cannelle. Au premier bouillon, stoppez le feu. Incorporez l'anis étoilé. Laissez infuser 15 minutes.

... PENDANT CE TEMPS

- Dans la poêle, saisissez les côtes de porc 2 à 3 minutes de chaque côté avec le beurre chaud. Salez et poivrez. Réservez.
- Déglacez la poêle avec la crème fraîche parfumée (sans l'anis étoilé). Grattez les sucs avec la spatule. Incorporez les pruneaux. Remettez les côtes de porc dans la sauce et laissez réchauffer 1 minute à feu très doux.
- Servez les côtes de porc nappées de sauce arabica et décorées d'anis étoilé, et accompagnées de spaghettis ou de coquillettes.



BOUCHÉES DE BŒUF KAWA



Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

- Lavez et équeutez la coriandre. Épluchez et hachez l'ail. Concassez les marrons, les pignons et les pistaches. Emiettez la mie de pain.
- Dans le saladier, mélangez la viande hachée avec l'ail, la mie de pain, la coriandre, la moitié des pignons et des pistaches, les marrons, 1 jaune d'œuf, la crème de marron, le lait, 1 c. à c. d'huile de sésame, le café et le Tabasco.
- Salez et poivrez.
- Façonnez 20 boulettes (5 par personne). Badigeonnez-les avec le 2nd œuf. Passez-les dans le reste de pignons et de pistaches.
- Dans la poêle chaude, colorez rapidement les boulettes avec 1 c. à c. d'huile de sésame et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes à feu modéré.
- Enfilez 5 bouchées de bœuf par pique en bois. Arrosez-les de quelques gouttes d'huile de sésame.
- Servez les bouchées de bœuf avec les piments rouges et accompagnées d'une mousse de potimarron.



matériel

1 saladier, 1 pinceau,
1 poêle, 4 piques en bois



INGRÉDIENTS

500 g de viande hachée
1 oignon
4 branches de coriandre
1 gousse d'ail
4 petits piments rouges
confits
2 c. à s. de crème de marron
1 c. à s. de pignons de pin
1 c. à s. de pistaches nature
4 marrons au naturel
(en bocal)
1 tranche pain de mie
2 œufs
1 c. à c. de lait
3 c. à c. d'huile de sésame
2 gouttes d'extrait de café
(ou 1 c. à s. de café très fort)
2 gouttes de Tabasco*
Sel et poivre

Suggestion

d'accompagnement :
une mousse de potimarron

CONSEIL :

Pour gagner du temps,
servez les boulettes
sans les enfiler sur
les piques en bois



TAPAS BOEUF CAFÉ

matériel
1 saladier, 1 poêle



INGRÉDIENTS

500 g de viande hachée de bœuf
1 petit bouquet de persil plat
1 c. à s. de fromage frais à tartiner
1 œuf
1 c. à s. de graines de sésame
2 c. à c. de café très fort
1 c. à s. d'huile d'arachide
1 pincée de poudre aux 4 épices
Sel et poivre

Suggestion d'accompagnement :
une salade de saison

CONSEIL :

Pour remplacer la viande hachée, prenez de la poire ou du merlan, deux morceaux très tendres de bœuf, et confectionnez des mini saucisses de bœuf : passez la viande dans un tube en plastique (ébouillanté au préalable), elle prendra la forme arrondie du tube.

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 5 MINUTES

- Lavez, équeutez et hachez le persil.
- Dans le saladier, mélangez la viande hachée avec le fromage frais, le jaune d'œuf, le café, le persil et la poudre aux 4 épices. Salez et poivrez.
- Formez des boulettes de viande (ou des petits rouleaux). Roulez-les dans les graines de sésame.
- Dans la poêle, colorez rapidement les boulettes avec l'huile bien chaude. Poursuivez la cuisson 5 minutes à feu modéré.
- Servez les tapas bœuf café, chauds ou froids, accompagnés de sauces fortes, à l'apéritif.

“

Quelle est l'origine du mot espagnol « tapa » au singulier et « tapas » au pluriel ? Certains prétendent que ces amuse-bouches à déguster en petites quantités en allant de « tapeo » en « tapeo » (bars), proviennent de « tapar » qui signifie en castillan : recouvrir, boucher. Selon la légende, on chemisait jadis son verre de vin par une tartine de jambon ou de fromage pour empêcher les insectes de tomber à l'intérieur. On dit aussi que c'était une possible façon de mieux conserver les arômes du vin ou peut être encore d'apaiser les ravages de l'alcool

”



ONGLET POÊLÉ, BEURRE AU PAIN D'ÉPICES



Viandes & Pain D'ÉPICES



Royal et Convivial !

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 7 minutes

- Lavez et équeutez le persil.
- Mixez le pain d'épices avec la moutarde, l'huile, le persil, le thym et 50 g de beurre.
- Étalez les $\frac{3}{4}$ du beurre au pain d'épices sur l'assiette. Réservez-la au réfrigérateur.
- Salez et poivrez les morceaux d'onglet. Saisissez-les rapidement des 2 côtés dans la poêle avec le reste de beurre. Laissez-les tiédir. Badigeonnez-les des 2 côtés avec le $\frac{1}{4}$ du beurre au pain d'épices. Faites-les cuire 1 à 2 minutes de chaque côté dans la poêle.
- À l'aide de l'emporte-pièce, découpez 4 cercles dans le beurre au pain d'épices froid.
- Servez les onglets de bœuf recouverts d'un cercle de beurre au pain d'épices et accompagnés de pommes dauphine et d'une salade verte.



matériel
1 mixer, 1 poêle,
1 grande assiette plate,
1 emporte-pièce circulaire
de 5 cm de diamètre



INGRÉDIENTS
4 morceaux d'onglet
de bœuf de 150 g chacun
1 bouquet de persil
Quelques brindilles
de fleur de thym
(ou 2 branches de thym)
1 tranche épaisse
de pain d'épices
2 c. à s. de moutarde
à l'ancienne
60 g de beurre mou
1 c. à s. d'huile d'arachide
Sel et poivre du moulin

**Suggestion
d'accompagnement :**
des pommes dauphine
et une salade verte

CONSEIL :
Si vous aimez
les viandes à fibres
longues et
particulièrement
riches en goût
comme l'onglet,
remplacez-le par
de la hampe,
de la bavette
(d'aloyau ou
de flanchet, toutes
deux délicieuses)
ou de l'araignée.



ESQUIMAUX DE BŒUF AU PAIN D'ÉPICES

MATÉRIEL

1 mixer, 1 poêle
4 bâtonnets en bois
(à esquimaux)



INGRÉDIENTS

500 g de viande hachée
de bœuf
2 tranches de pain d'épices
à l'ancienne
1 barre de céréales
2 jaunes d'œuf
2 c. à s. de chutney
à la mangue
20 g de beurre
Sel et poivre

Suggestion

d'accompagnement :
des haricots verts
en vinaigrette

CONSEIL :

La viande hachée
de bœuf doit
impérativement être
cuite à cœur,
c'est-à-dire bien
cuite, pour les jeunes
enfants.

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Mixez le pain d'épices avec les jaunes d'œuf et la barre de céréales émiettée. Incorporez le chutney à la mangue. Salez et poivrez.
- Partagez la viande hachée en 4 parts égales. Roulez-les dans la préparation au pain d'épices. Aplatissez-les légèrement pour leur donner la forme d'esquimaux glacés. Enfoncez délicatement à un bâtonnet de bois à l'une des extrémités.
- Dans la poêle, saisissez les esquimaux de bœuf 1 à 2 minutes de chaque côtés avec le beurre.
- Servez-les accompagnés de haricots verts en vinaigrette (en petits fagots attachés avec une lanière de papier aluminium).



TARTARE DE VIANDE CHEVALINE, MOUILLETES AU PAIN D'ÉPICES



Préparation : 15 minutes

PAS DE CUISSON

- Épluchez l'ail et l'oignon. Hachez-les. Lavez et hachez l'estragon. Coupez les cornichons en fines rondelles. Mélangez tous ces ingrédients avec la viande hachée et les câpres. Salez et poivrez.
- Faites légèrement griller les tranches de pain d'épices. Coupez-les-en « mouillettes ».
- Servez les tartares de viande chevaline accompagnés d'1 jaune d'œuf et des mouillettes de pain d'épices, des sauces d'accompagnement et d'une salade verte



MATÉRIEL

un grille-pain



INGRÉDIENTS

500 g de viande chevaline
hachée
1 oignon
1 petit bouquet d'estragon
1 gousse d'ail
4 jaunes d'œuf
4 tranches de pain d'épices
4 cornichons
2 c. à s. de câpres
Sel et poivre du moulin

Suggestion

d'accompagnement :
une salade verte et diverses
sauces (Worcestershire,
Tabasco, moutarde,
ketchup au choix...)

CONSEIL :

Pour les plus
gourmandes servez
une salade mixte
(salade verte et
tomates)
et des frites.
Variez les goûts avec
d'autres herbes.



CUBES DE VEAU, SAUCE AU PAIN D'ÉPICES

MATÉRIEL

1 cocotte, 1 plat à four,
du papier aluminium,
1 mixer, 1 presse-agrumes,
1 chinois, 1 fouet



INGRÉDIENTS

600 g de noix de veau
2 oranges
2 petits oignons
1 petit bouquet de persil
1 c. à c. de gingembre
(frais ou en poudre)
2 tranches de pain d'épices
moelleuses
30 g de sucre en poudre
30 cl de bouillon de veau
10 cl de vin blanc sec
1 c. à s. d'huile d'olive
50 g de beurre
1 c. à s. de poudre aux
4 épices
Sel et poivre du moulin

Suggestion

d'accompagnement :
un smoothie à la mangue
et un gratin de chou-fleur

CONSEIL :
Vous pouvez
remplacer la noix
de veau par
de la sous-noix
ou du quasi.

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

- Préchauffez le four à 180° C (Th. 6).
- Dans la cocotte, faites dorer 2 minutes les cubes de veau avec 10 g de beurre. Disposez-les dans le plat à four. Laissez-les cuire 15 minutes au four, recouverts d'une feuille de papier aluminium. À mi-cuisson, retournez-les et arrosez-les avec 2 à 3 c. à s. de bouillon de veau. Salez, poivrez.

... PENDANT CE TEMPS

- Préparez la sauce au pain d'épices : mixez le pain d'épices (sans la croûte).
- Pressez les oranges. Lavez et hachez le persil. Pelez les oignons et ciselez-les. Faites-les revenir 10 minutes à l'huile d'olive dans la cocotte. Versez le vin blanc, le reste de bouillon de veau, le jus de cuisson de la viande et le jus des oranges. Incorporez le sucre, la poudre aux 4 épices et le persil. À feu vif, faites réduire la sauce aux $\frac{3}{4}$. Passez-la au chinois. Salez, poivrez. Incorporez le pain d'épices et le gingembre. Hors du feu, fouettez la sauce avec le reste de beurre (pour la rendre mousseuse).
- Servez les cubes de veau nappés de sauce au pain d'épices et accompagnés d'un smoothie à la mangue et d'un gratin de chou-fleur.

SMOOTHIE À LA MANGUE

- Pelez et coupez 2 mangues en morceaux. Mixez-les avec 25 cl de lait et 1 c. à s. de sirop d'érable ou de miel, les jus d'1 orange et d'1 citron.

“

Le pain d'épices, sous sa forme actuelle, proviendrait du « Mi-kong » un pain fabriqué avec de la farine de froment, du miel et parfois parfumé de plantes aromatiques. Au ^x^{ème} siècle, les Chinois l'appellent : « Pain de miel ».

”



STEAKS D'AGNEAU EN INFUSION DE VANILLE



VIANDES & VANILLE



Festives, voyages lointains !

PRÉPARATION : 1 H LA VECILLE + 15 MINUTES LE JOUR MÊME

CUISSON : 5 MINUTES

... LA VECILLE

- Préparez le sirop de vanille : dans la 1^{ère} casserole, faites chauffer 50 cl d'eau avec le sucre, l'anis étoilé et le piment d'Espelette. Aux premiers bouillons, ajoutez la 1^{ère} gousse de vanille. Laissez le sirop épaissir à feu doux 1 h environ (il doit en rester une demi-tasse). Fendez la 2nde gousse de vanille. Hors du feu, faites-la infuser 15 minutes dans le sirop. Passez le sirop au chinois et réservez-le.
- Préparez l'huile de vanille : faites chauffer l'huile dans la 2nde casserole. Hors du feu, faites infuser 15 minutes la gousse de vanille fendue en 2. Laissez refroidir l'huile vanille.
- À l'aide du pinceau, badigeonnez les tranches de gigot d'huile de vanille. Réservez-les au réfrigérateur.

... LE JOUR MÊME

- Préparez les pommes surprises : évidez les pommes en réservant les chapeaux. Mélangez leur chair avec la purée de céleri et la crème. Passez les pommes évidées et leurs chapeaux 2 minutes sous le grill du four (faites tenir les pommes dans du papier d'aluminium si

elles ne tiennent pas à la verticale). Garnissez l'intérieur des pommes avec le mélange pommes-céleri. Recouvrez-les avec les chapeaux.

- Égouttez les tranches de gigot. Dans la poêle, saisissez-les 2 minutes de chaque côté avec un filet d'huile de vanille. Salez et poivrez.

- Réchauffez la réduction de sirop de vanille 2 minutes à feu doux.

- Servez les tranches de gigot en infusion de vanille arrosées d'un filet de sirop de vanille et accompagnées des pommes surprises.



MATÉRIEL
2 petites casseroles,
1 pinceau, 1 chinois, 1 poêle



INGRÉDIENTS
4 tranches de gigot d'agneau
de 150 g chacune
Sel et poivre du moulin

Huile de vanille :
6 c à s. d'huile d'olive
1 gousse de vanille
Sirop de vanille:
150 g de sucre semoule
1 pièce d'anis étoilé
2 gousses de vanille
1 pincée de piment d'Espelette

Pommes surprises :
4 pommes golden
250 g de purée de céleri
20 g de crème fraîche

CONSEIL :
Vous pouvez
remplacer la purée
de céleri par de
la purée de patates
douces, de potiron
ou de pommes
de terre



MINI SANDWICHS DE BŒUF À LA VANILLE

MATÉRIEL

1 petite casserole,
1 pinceau, 1 poêle,
16 piques en bois



INGRÉDIENTS

4 steaks hachés de bœuf
de 125 g chacun
2 petits oignons
Quelques petites feuilles
de laitue
4 fines tranches de gruyère
4 tomates confites
coupées en lamelles
4 petits piments rouges
pour la décoration
4 pains ronds à hamburger
1 jaune d'œuf
1 c. à c. de moutarde forte
1 c. à c. de graines
de pavot bleues
Sel et poivre du moulin

Huile de vanille :

6 c. à s. d'huile d'olive
1 gousse de vanille

CONSEIL :

Conservez vos
gousses de vanille
dans une bouteille
d'huile d'olive
(ou d'arachide)
à l'abri de la lumière.

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 2 À 5 MINUTES

- Préparez l'huile de vanille : faites chauffer l'huile dans la casserole. Hors du feu, faites infuser 15 minutes la gousse de vanille fendue en 2. Faites refroidir l'huile de vanille.

••• PENDANT CE TEMPS

- Coupez les petits pains (chapeaux et bases) en 4 pour obtenir des triangles.
- Badigeonnez les chapeaux avec le jaune d'œuf battu. Saupoudrez-les de graines de pavot. Faites-les dorer 1 minute sous le grill du four.
- Pelez les oignons et ciselez-les finement. Faites-les fondre 3 à 4 minutes dans la poêle avec 2 c. à s. d'huile de vanille. Incorporez les tomates confites.
- Laissez cuire le mélange 2 minutes (il doit être sec).
- Coupez le gruyère en 16 triangles. Disposez-le sur les bases. Passez-les 1 minute sous le grill du four.
- Saisissez les steaks hachés 1 à 2 minutes de chaque côté dans la poêle avec 1 c. à s. d'huile de vanille. Coupez-les en 4. Déposez les triangles de viande sur le gruyère fondu. Badigeonnez-les de moutarde. Recouvrez-les d'une feuille de laitue et du mélange tomates confites-oignons. Salez et poivrez. Posez les chapeaux aux graines de pavot. Pressez légèrement et maintenez chaque mini sandwich avec 1 pique en bois.
- Servez les mini sandwiches de bœuf décorés de petits filaments de piment rouge.



*Vanilla planifolia est le nom scientifique
officiel de la plante de vanille*

la plus répandue en gastronomie.

*Aussi appelée vanillier, il s'agit d'une
orchidée tropicale originaire du Mexique
: très délicate, elle se présente sous forme
de liane. C'est la seule orchidée dont
le fruit est comestible.*





MÉLI-MÉLO DE BŒUF À LA VANILLE

MATÉRIEL

1 petite casserole, 1 plat,
1 pinceau, 1 saladier



INGRÉDIENTS

400 g de rôti de bœuf
cuit et froid
2 pommes Cox orange
2 branches de céleri
100 g d'emmental
Quelques feuilles de salade
1 gousse de vanille
Quelques croûtons de pain
grillés
1 filet de vinaigre balsamique
Sel et poivre

Marinade à la vanille :

1 gousse de vanille
3 c. à s. d'huile d'arachide

Préparation : 15 minutes

PAS DE CUISSON

• Préparez la marinade à la vanille : fendez en 2 la première gousse de vanille et raclez-la. Faites chauffer l'huile d'arachide dans la casserole. Hors du feu, faites infuser la vanille (gousse et graines) 15 minutes. Faites refroidir la marinade à la vanille.

••• PENDANT CE TEMPS

- Coupez la viande cuite en lanières. Disposez-les dans le plat. A l'aide du pinceau, badigeonnez-les de marinade à la vanille. Salez et poivrez. Réservez au réfrigérateur.
- Lavez la salade. Pelez les branches de céleri, coupez-les en petits dés ainsi que les pommes et l'emmental.
- Mélangez tous ces ingrédients dans le saladier. Incorporez les lanières de bœuf à la vanille, l'huile de la marinade et le vinaigre balsamique. Salez et poivrez si besoin.
- Servez le méli-mélo de bœuf décoré avec les croûtons de pain et la gousse de vanille coupée en 4.



CONSEIL :
Préparez votre rôti
de bœuf dans
le tende de tranche



BLANQUETTE DE VEAU À LA VANILLE

Préparation : 20 minutes

CUISSON : 1 H 15

- Pelez l'oignon. Piquez-le du clou de girofle. Lavez et pelez les carottes. Ficelez le blanc de poireau et la branche de céleri. Lavez et pelez l'orange.
- Dans la cocotte, disposez les morceaux de veau. Recouvrez-les d'eau froide (à hauteur). Portez à ébullition et laissez bouillir 2 minutes. Égouttez la viande en conservant le bouillon de cuisson. Filtrez-le. Versez-le dans la cocotte. Ajoutez l'oignon, les carottes, le poireau et le céleri, le zeste d'orange et la poudre de gingembre, l'ail, le thym et le laurier, les grains de poivre et du gros sel. Portez à ébullition et maintenez 15 minutes à gros bouillons. Remettez la viande et poursuivez la cuisson 1 h à feu doux et à couvert.
- Dans la 1^{ère} poêle, faites fondre le sucre et 20 g de beurre. Caramélisez les oignons grelots en les retournant. Ajoutez 1 c. à s. de bouillon de veau. Salez et poivrez. Continuez la cuisson à feu doux jusqu'à ce que la sauce soit sirupeuse.
- Nettoyez les champignons de Paris. Faites-les revenir avec 20 g de beurre dans la 2^{ème} poêle. Laissez-les rendre leur eau. Salez et poivrez.
- Lorsque la viande est cuite, fendez les gousses de vanille en 2. Grattez-les. Égouttez la viande et les légumes. Conservez le bouillon de cuisson. Filtrez-le.

- Dans la cocotte, faites fondre le reste de beurre et ajoutez la farine. Remuez et versez le bouillon de veau. Chauffez la sauce 10 minutes à feu doux sans cesser de remuer (il ne doit pas y avoir de grumeaux). Dans le bol, mélangez les jaunes d'œufs et la crème fraîche. Versez le mélange dans la cocotte. Ajoutez les graines de vanille, les carottes, les champignons et la viande. Mélangez.
- Servez la blanquette de veau à la vanille accompagnée des oignons caramélisés et d'un riz noir aux aïrelles.

MATÉRIEL
1 cocotte, 1 égouttoir, 1 bol
1 passoire fine, 2 poêles,



INGRÉDIENTS

800 g d'épaule de veau
coupée en morceaux
200 g d'oignons grelots
150 g de champignons de Paris
2 carottes et 1 oignon
1 blanc de poireau
1 branche de céleri
1 orange
1 branche de thym et
1 feuille de laurier
1 gousse d'ail
1 c. à c. de gingembre
en poudre
1 clou de girofle
2 gousses de vanille
1 c. à s. de farine
1 c. à c. de sucre en poudre
2 jaunes d'œuf
60 cl de bouillon de veau
prélevé en fin de cuisson
10 cl de crème fraîche
80 g de beurre
5 grains de poivre et gros sel
Sel et poivre du moulin

**Suggestion
d'accompagnement :**
un riz noir aux aïrelles

CONSEIL :
Comme tous les plats
mijotés, la blanquette
de veau est meilleure
réchauffée.
Préparez-la la veille.
Réchauffez-la tout
doucement quelques
minutes avant
de la servir.





WRAPS DE BŒUF AUX LÉGUMES CROQUANTS, SAUCE AU CARAMEL

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 5 MINUTES

- Dans la poêle chaude, et à sec, faites dorer les tortillas 1 minute de chaque côté.
- Préparez la sauce au caramel : dans la casserole, faites chauffer la crème liquide avec les carambars. Mélangez. Laissez refroidir.
- Coupez les tomates séchées, le concombre épépiné et les citrons confits en petits dés. Mélangez-les aux jaunes d'œuf. Versez l'huile de sésame. Salez et poivrez.
- Faites cuire les carottes quelques minutes à l'eau bouillante salée. Passez-les rapidement sous l'eau froide (elles doivent être croquantes).
- Disposez une feuille de salade et une tranche de rosbif sur chacune des tortillas. Répartissez le mélange de légumes confits. Ajoutez les carottes. Versez un peu de sauce au caramel.
- Roulez (serré) les tortillas. Maintenez-les avec une pique en bois. Décorez-les avec une feuille de menthe fraîche.
- Servez les wraps de bœuf accompagnés d'une salade verte.



MATÉRIEL
1 poêle, 1 petite casserole,
des piques en bois



INGRÉDIENTS
4 tranches de rosbif cuit
4 feuilles de laitue
2 tomates séchées
à l'huile d'olive
8 mini carottes
1/4 concombre
4 feuilles de menthe fraîche
(décoration)
4 tortillas
2 citrons confits
2 jaunes d'œuf durs et hachés
1 c. à s. d'huile de sésame

Sauce au caramel :
5 cl de crème fraîche liquide
4 carambars

**Suggestion
d'accompagnement :**
une salade verte

CONSEIL :
Pour changer, coupez
les tortillas en deux et
servez-les comme des
cornets sur leur lit de
salade verte et/ou
coupez le rosbif
en petites lanières
ou en lamelles.

Viandes caramel



Petite Enfance Gourmande !



FILET D'AGNEAU FARCI AUX CHÂTAIGNES, CRÈME DE CARAMEL ET RISOTTO CRÉMEUX

MATÉRIEL

1 sauteuse, 1 poêle, de la ficelle de cuisine, 1 plat à four, 1 petite casserole



INGRÉDIENTS

1 kg de filet d'agneau désossé et paré
Quelques copeaux de Parmesan
30 cl de bouillon de bœuf
1 c. à s. d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin
Farce aux châtaignes
300 g de châtaignes au naturel
1 petit bouquet de persil,
8 feuilles de menthe (dont 4 pour la décoration)
1 gousse d'ail

Crème de caramel :

4 carambars
5 cl de crème fraîche liquide

Risotto :

250 g de riz à risotto,
1 oignon
1 c. à s. de concentré de tomate
40 g de parmesan râpé
75 cl de bouillon de bœuf
10 cl de vin blanc sec
1 c. à s. d'huile d'olive,

CONSEIL :

Vous pouvez remplacer le filet d'agneau par de l'épaule désossée, la tartiner de farce aux châtaignes, la rouler puis la ficeler et la cuire de la même façon, au four.

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

- Préparez le risotto : épluchez et hachez l'oignon. dans la sauteuse faites-le fondre avec l'huile. Quand il est transparent, versez le riz. Laissez-le cuire quelques minutes en remuant. Quand il est translucide, versez le vin blanc, le concentré de tomate et un peu de bouillon de bœuf. Quand le riz a absorbé tout le liquide, ajouter du bouillon et ainsi de suite jusqu'à utilisation de tout le bouillon (le riz doit être moelleux). Couvrez la sauteuse et, hors du feu, laissez gonfler 5 minutes le risotto. Saupoudrez-le de parmesan et de persil.

... PENDANT CE TEMPS

- Préchauffez le four à 220° C (Th. 7).
- Dans la poêle et à feu vif, faites dorer le filet d'agneau sur toutes ses faces avec l'huile. Réservez.
- Préparez la farce aux châtaignes : épluchez et pilez l'ail. Lavez et ciselez le persil et la menthe (gardez 4 feuilles de menthe pour la décoration). Ecrasez grossièrement les châtaignes. Mélangez-les avec l'ail et les herbes. Salez et poivrez. Garnissez les panoufles (bandes de chair enroulées sur elles-mêmes) du filet d'agneau avec ce mélange. Roulez-les vers le centre. Maintenez-les avec la ficelle de cuisine. Mettez le filet d'agneau farci dans le plat à four. Arrosez-le avec la moitié du bouillon de bœuf. Faites-le cuire au four 20 minutes environ (selon le poids).
- Préparez la sauce caramel : faites fondre la crème fraîche avec les carambars. Déglacez le plat de cuisson du filet d'agneau avec la crème caramel et le reste de bouillon de bœuf. Dans la casserole, faites réduire la sauce à feu vif.
- Servez le filet d'agneau aux châtaignes découpé en tranches nappées de sauce caramel et accompagnées du risotto crémeux. Décorez avec les feuilles de menthe et les copeaux de Parmesan.

“

Le filet d'agneau est composé de l'ensemble des côtes filet; il est parfois appelé selle anglaise. À ne pas confondre avec la selle de gigot.

”





RÔTI DE PORC AUX ABRICOTS, sauce caramel

MATÉRIEL

1 poêle, 1 grille,
1 petite casserole,
1 cocotte allant au four



INGRÉDIENTS

800 g de rôti de porc
4 gros abricots murs
et dénoyautés
80 g de sucre en poudre
de canne
4 c. à s. de jus d'abricot
8 violettes cristallisées
(décoration)
10 cl de vin blanc sec
10 cl de bouillon de bœuf
1 c. à s. d'huile d'arachide
Sel et poivre du moulin

Suggestion

d'accompagnement :
un gratin de courgettes

CONSEIL :

Si vous souhaitez
un rôti de porc
moelleux, choisissez-
le dans l'échine
ou la pointe de filet.

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISON : 1 H ENVIRON

- Préchauffez le four à 210° C (Th. 7).
- Dans la poêle, chauffez l'huile et faites dorer le rôti de porc de tous les côtés, Réservez.
- Déglacez la poêle avec le vin blanc, le bouillon de bœuf et le jus d'abricot. Laissez réduire. Salez et poivrez.
- Préparez la sauce caramel : dans la casserole, faites chauffer le sucre avec une c. à s. d'eau. Quand le caramel est roux, versez la réduction de bouillon de bœuf au jus d'abricot et mélangez.
- Mettez le rôti de porc dans la cocotte et versez la sauce caramel. Laissez cuire le rôti à couvert, 50 minutes environ, en baissant la température du four à 180° C (Th. 6). À mi-cuisson, ajoutez les abricots (si la sauce est sèche, versez un peu de bouillon de bœuf).
- Servez le rôti de porc aux abricots découpé en tranches et accompagné d'un gratin de courgettes. Décorez avec des violettes cristallisées.



MINI BROCHETTES DE FOIE DE VEAU, caramel de miel



PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISON : 10 MINUTES

- Lavez et ciselez finement la coriandre.
- Saisissez les dés de foie de veau 2 à 3 minutes à la poêle dans l'huile chaude. Salez et poivrez. Enfilez-les sur les piques en bois. Réservez les mini brochettes au chaud.
- Préparez le caramel au miel : portez le miel à ébullition, versez le bouillon de veau puis ajoutez la poudre aux 4 épices, le gingembre et la sauce soja. Laissez réduire pour obtenir un caramel sirupeux..
- Versez-le dans le plat. Tournez les brochettes de foie de veau pour les enrober de caramel de miel.
- Servez les mini brochettes de foie de veau caramélisées et décorées de coriandre sur un velouté de petits pois.

MATÉRIEL
1 poêle, 1 plat,
1 petite casserole,
des petites piques en bois



INGRÉDIENTS

2 tranches de foie de veau
épaisses, coupées en gros dés
1 petit bouquet de coriandre
1 c. à c. de gingembre
frais râpé (ou en poudre)
10 cl de bouillon de veau
5 c. à s. de miel liquide
1 c. à s. de sauce soja
1 c. à s. d'huile d'arachide
1 pincée de poudre
aux 4 épices
Sel et poivre

Suggestion

d'accompagnement :
un velouté de petits pois



CONSEIL :

Le foie de veau
se consomme le plus
souvent rosé : c'est
ainsi qu'il exprime
le mieux sa saveur
et son incomparable
texture tendre
et onctueuse.

CONSEILS MALINS ET PETITS TOURS DE MAINS UTILES DES COPINES

Dans sa palette rouge et blanche, la viande, savoureuse et conviviale quels que soient le morceau ou l'espèce, invite les jeunes femmes à la cuisiner et à la partager. Elle s'associe ici à cinq fragrances inédites : viande et chocolat : gourmandises surprises, viande et pain d'épices : royale et conviviale, viande et vanille : festive et évocatrice de voyages lointains, viande et café : stimulante et odorante et enfin viande et caramel : petite enfance gourmande... 20 recettes signent ce délicieux programme !

MIEUX CONNAÎTRE LES VIANDES DE BOUCHERIE POUR MIEUX LES CUISINER

Les viandes de boucherie sont les viandes de bœuf, de veau, d'agneau, de porc ou chevaline. Chez les animaux de boucherie, il y a des muscles qui travaillent plus que d'autres ; plus riches en collagène, ils manquent souvent de tendreté : ils sont appelés morceaux à cuisson lente ou à mijoter (braiser ou bouillir) car une cuisson longue et douce en milieu humide les rend tendres, fondants et savoureux. Les morceaux à cuisson rapide, naturellement tendres, sont à poêler, griller ou rôti.

MAIS AVANT DE LES CUISINER, QUELQUES CONSEILS S'IMPOSENT.

- **Acheter** : la viande se choisit selon l'utilisation culinaire et... avec les yeux ! Elle doit être appétissante : lumineuse, brillante, soyeuse et d'une belle couleur franche. Un carpaccio de bœuf sera rouge vif, une escalope de veau à peine rosée, une côte d'agneau rose soutenu, un filet mignon de porc rose pâle. La viande chevaline est d'un rouge prononcé. Quant aux produits tripiers, très différents les uns des autres, le 1^{er} critère de choix est leur brillance.
- **Conserver** : la viande se conserve au réfrigérateur dans sa partie la plus froide : achetée à la coupe chez le boucher, 2 à 3 jours dans son papier paraffiné (1 journée seulement pour le steak haché à la demande) ou en barquette, selon la DLC (date limite de conservation). La viande supporte très bien la congélation ; mieux vaut la congeler juste après l'achat, dans un sachet spécial ou dans son emballage d'origine et limiter sa durée de congélation à 6/8 mois. Pour la décongélation, il est impératif de la mener au plaçant au réfrigérateur : 6 h pour un steak, une escalope ou une côtelette, 1 journée ou 1 nuit pour une grosse pièce comme un rôti.

MAÎTRISER LES MODES DE CUISSON :

- **Poêler** : saisir la viande puis la cuire à haute température dans de la matière grasse.
- **Griller** : saisir la viande à haute température sur un grill ou dans une poêle sans matière grasse.
- **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. Elle cuit très doucement et très longtemps pour exprimer toute sa saveur et son fondant.
- **Bouillir** : plonger entièrement la viande dans un liquide et la cuire longuement à petits frémissements.

3 RÈGLES D'OR POUR UNE VIANDE GRILLÉE, POÊLÉE OU RÔTIE TENDRE ET SAVOUREUSE

- Avant la cuisson : sortir la viande suffisamment tôt du réfrigérateur pour la remettre à température ambiante et éviter un trop fort écart de température, agressif et nuisible au moment de la cuire : ses fibres vont se rétracter et elle va durcir.
- Pendant la cuisson : ne jamais utiliser une fourchette pour la retourner ; piquée, la viande va perdre tous ses sucs et durcir. Privilégier la pince à viande ou une spatule.
- Après la cuisson : avant d'être servie, la viande doit reposer quelques minutes – autant que le temps de cuisson pour les petites pièces, une quinzaine de minutes pour les grosses - recouverte d'une feuille de papier aluminium ; ainsi la chaleur se répartit uniformément et la viande se détend.

QUESTIONS DE GOÛTS, LA VIANDE EN TOUTES CIRCONSTANCES...

- **Bœuf** : question bovins, le cheptel français est large et varié avec des races à viande et laitières. Nous consommons aussi de la génisse et de la vache, du jeune bovin et du taureau ! Pour en savoir plus, il suffit de bien lire les étiquettes. Une viande persillée signifie qu'elle présente du gras intramusculaire légèrement visible, ce qui lui donne du goût. Selon les goûts, une viande de bœuf grillée, poêlée ou rôtie se sert bleue, saignante ou à point. Le chocolat adore la sauce brillante et onctueuse du bœuf mijoté. Nos grand-mères mettaient toujours un carré dans le bourguignon.
- **Veau** : la viande de veau, élégante et raffinée, se cuisine tout en délicatesse pour rester moelleuse et se sert à peine rosée ou à point (la viande est encore souple au toucher).
- **Agneau** : la viande d'agneau se sert rosée, à point ou bien cuite. Si le gigot reste emblématique de la cuisine française, il se décline aujourd'hui en steaks, mini rôtis, cubes et émincés à cuisiner rapidement. Et la souris ? Un morceau prisé en un exemplaire attendant au manche du gigot. Utilisez le jus de cuisson de la viande d'agneau pour enrichir une purée de pommes de terre ou un gratin de choux fleurs.
- **Porc** : traditionnellement, la viande de porc se sert à point, voir bien cuite. Comme pour toutes les viandes blanches, une cuisson à peine rosée qui lui conserve tout son moelleux est celle qui lui convient le mieux.
- **Viande chevaline** : viande des amateurs, naturellement tendre, elle se sert le plus souvent saignante.
- **Produits tripiers** : on les croyait oubliés, ils reprennent le devant de la scène et font des émules ! Foie et rognon se font griller ou poêler pour être servis à peine rosés ou à point.

BLEU, SAIGNANT, ROSÉ...
EXPLICATIONS ET TEMPS DE CUISSON

- **Bleu** : 1 minute à feu très vif pour une pièce de bœuf ou de viande chevaline de 2 cm d'épaisseur.
- **Saignant** : 30 secondes à feu très vif puis 1 minute 30 à feu vif pour une pièce de bœuf ou de viande chevaline de 2 cm d'épaisseur.
- **Rosé** : 1 minute à feu très vif puis 3 à 4 minutes à feu vif pour une côte d'agneau ou une tranche de foie.
- **À peine rosé** : 1 minute à feu vif puis 4 à 5 minutes à feu doux pour une côte de veau ou de porc, des rognons.
- **À point** : 30 secondes à feu très vif puis 2 minutes 30 à feu moyen pour une pièce de bœuf ou de viande chevaline de 2 cm d'épaisseur ; 1 minute à feu très vif

puis 5 à 6 minutes à feu moyen pour une côte d'agneau, de veau ou de porc.

- **Bien cuit** : 30 secondes à feu très vif puis 3 minutes à feu doux pour une pièce de bœuf ou viande chevaline de 2 cm d'épaisseur ; 1 minute à feu très vif puis 7 à 8 minutes à feu doux pour une côte d'agneau.
- **Pour les rôtis (par livre)**
Le temps de cuisson d'un rôti de bœuf 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.
- **Saignant (bœuf et viande chevaline) ou rosé (agneau)** : 10 à 15 minutes.
- **À peine rosé (veau et porc)** : 15 à 20 minutes.
- **À point** : 15 à 20 min. (bœuf et agneau) 25 à 30 minutes (veau et porc).
- **Bien cuit (bœuf et agneau)** : 20 à 25 minutes.

Et d'autres petites astuces pour les copines...

- **Faites votre huile de vanille** : fendez et coupez une gousse de vanille. Faites-la infuser dans 50 cl d'huile chaude (arachide ou olive), hors du feu. Quand l'huile de vanille est froide, transférez-la dans une bouteille en verre. Utilisez-la pour vos marinades de viande, assaisonner vos carpaccios... Les parfums chocolat, vanille et café doivent être présents dans le plat mais sans « le tuer ». Faites attention à préserver le bon goût de la viande !

- **N'hésitez pas à utiliser les restes de viande** : le gratin n'attend qu'eux et les enfants aussi ! Avec votre « mijoté », pensez à ajouter un os à moelle qui donnera à la sauce bon goût et onctuosité.

- **Rouge ou blanc, le vin en parfait accord** : à la recherche des harmonies, demandez conseil avant de faire l'impossible... Le bœuf aime les rouges tanniques quand il est poêlé ou rôti, plutôt ronds quand il est mijoté : mais pour le bourguignon, un Bourgogne s'impose ! L'agneau, le veau et le porc s'ils sont poêlés ou rôtis penchent pour le rouge ; mijotés, c'est le blanc qui l'emporte ! Foie et rognons aiment les rouges puissants tout comme le tartare de viande chevaline.

LES COPINES AIMENT LA VIANDE ET LA CUISINENT !



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



laViande
DES MÉTIERS, UNE PASSION

Interbev
INTERPROFESSION
BÉTAIL & VIANDE