

## La volaille européenne qu'en savez-vous ?

Le secteur de la volaille européenne est un secteur sur lequel court de nombreuses idées reçues. Aujourd'hui, on vous dit tout sur la volaille européenne ! Et pour savourer nos volailles, découvrez une recette gourmande de dinde réalisée par le chef Mallory Gabsi, ambassadeur de la campagne européenne "C'est de la dinde!".



## La volaille : une viande écologique

La viande de volaille est une viande écologique. En effet, elle dispose d'un faible impact sur l'environnement et émet peu de CO2. Les élevages de volailles émettent seulement 35 kg de CO2 contre 295 kg de CO2 pour les élevages bovins.



\*EQ.KG Protéines -1

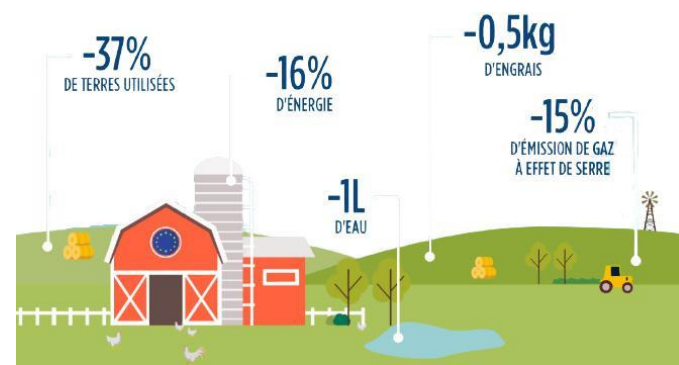
## Un secteur en essor...



Le secteur européen de la viande de volaille favorise la croissance économique et renforce les communautés locales en créant environ 370 000 emplois directs dans les zones rurales et semi-rurales à travers l'Europe.

## ... Et en constante évolution !

Ces 15 dernières années, les éleveurs de dindes européennes ont considérablement améliorés leurs engagements pour respecter l'environnement, ce qui a permis une meilleure préservation des ressources naturelles. Par exemple, entre 2003 et 2018, l'énergie nécessaire pour élever un poulet a baissé de 16% !



## SUR LE WEB ET LES RÉSEAUX SOCIAUX

Pour en savoir plus sur la **volaille européenne**, rendez-vous sur le site et les réseaux sociaux de la campagne. Vous y trouverez également les **recettes et astuces** de notre chef ambassadeur Mallory Gabsi :



CAMPAGNE FINANCÉE  
AVEC L'AIDE DE  
L'UNION EUROPÉENNE



Plaisir d'Europe



## PREPARATION



20 min + 6 min

### INGREDIENTS

2 personnes

- Un blanc de dinde
- Des graines de moutarde
- Moutarde forte
- Moutarde à l'ancienne
- 6 œufs
- Chapelure : classique et panko (asiatique)
- Cheddar blanc
- Vin jaune
- Poivre
- Piment d'Espelette
- Sel de céleri
- Huile d'olive

**1/ Préparation de la dinde** Couper le blanc de dinde en languettes puis en cubes pour les hacher à l'aide d'un hachoir. Assaisonner avec une pincée de poivre, une de piment d'Espelette, une de sel de céleri et un filet d'huile d'olive. Mélanger le tout à la main.

**2/ Préparation des croquettes** Tailler 8 cubes de cheddar blanc. Disposer un film alimentaire sur le plan de travail, y étaler une poignée de dinde hachée et ajouter un cube de cheddar au milieu. Refermer le film alimentaire sur lui-même pour former une boule. Une fois la croquette bien formée, la sortir et la rouler dans ses mains pour accentuer la rondeur.

**3/ Préparation de la panure** Préparer 3 récipients : un avec de la farine, un avec les blancs d'œufs et un avec un mélange de chapelure classique et de la chapelure panko. Rouler ensuite les boulettes dans de la farine (bien enlever l'excédent de farine), dans le blanc d'œuf puis dans le mélange de chapelures.

**4/ Préparation de la mayonnaise** Mélanger 2 jaunes d'œufs, 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne et 1 de moutarde forte, 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge, 1 pincée de sel de céleri. Monter ce mélange en ajoutant progressivement 1 verre d'huile de pépin de raisin. Ajouter moitié eau et moitié de vin jaune dans une casserole et faire cuire 2 c. à soupe de graines de moutarde. Passer les graines cuites à la passoire et les ajouter à la mayonnaise montée.

**5/ Cuisson** Mettre les boulettes dans la friteuse préchauffée à 170 degrés. Laisser frire 6 minutes. Avant de servir : ajouter une pincée de fleur de sel sur les d'Europe croquettes.



CAMPAGNE FINANÇÉE  
AVEC L'AIDE DE  
L'UNION EUROPÉENNE



Plaisir