

AUTOMNE – HIVER 2024

NEWSLETTER FLEXIFOURMAND

PROFITEZ DE L'AUTOMNE-HIVER POUR FAIRE LE PLEIN DE NOUVELLES INSPIRATIONS 8 RECETTES DE SAISON POUR ABORDER EN DOUCEUR LES PREMIERS FRIMAS.

La rentrée est le moment idéal pour (re)découvrir les richesses culinaires de ces prochains mois.

Être flexitarien s'inscrit parfaitement dans cette perspective : saisir chaque repas comme une occasion d'explorer de nouvelles tendances gastronomiques tout en prenant soin de soi grâce à une alimentation variée, équilibrée et raisonnée. Adeptes de créations culinaires ou de recettes plus traditionnelles, le flexitarisme offre un large choix d'associations gourmandes. Une viande française durable, des légumes de saison, un assaisonnement de choix : c'est la combinaison gagnante pour épater vos proches au quotidien. Alors laissez-vous inspirer par une sélection de nouvelles recettes automne-hiver autour du bœuf, du veau, de l'agneau, de la viande chevaline et des produits tripiers, lorsque vous souhaitez mettre de la viande au menu.



AU MENU : DES RECETTES CONVIVIALES ET RÉCONFORTANTES POUR SE FAIRE PLAISIR



**POUR LES ENVIES
DE BŒUF**

SMASH BURGER



15 min



10 min

Un bun légèrement grillé, une garniture fraîche, un généreux morceau de raclette pour un effet ultra cheesy, mais surtout une viande cuite à la perfection. Pour cela, on façonne la viande hachée en petites boules, puis à l'aide d'une spatule, on les écrase directement sur une poêle très chaude. Ce procédé permet d'obtenir une viande cuite à cœur, presque caramélisée.



ASTUCE DU CHEF.....

Traditionnellement, le bun des smash burgers est très brioché et sans sésame. Il peut être remplacé par des petites brioches natures rondes.



BORTSCH TRADITIONNEL À L'ÉPEAUTRE



15 min



1h30

Véritable icône culinaire des pays de l'Europe de l'Est, cette soupe aux arômes alléchants est connue pour sa couleur rouge profonde due à l'ingrédient principal : la betterave. Pour une version encore plus nutritive, on accompagne le bortsch d'épeautre. En effet, cette céréale renferme un concentré de vitamines, de protéines et de fer. Un combo parfait pour l'arrivée du froid.

FOCUS MORCEAU.....

Le gîte de bœuf est issu de la cuisse de l'animal. Riche en collagène, ce morceau est parfait pour les plats nécessitant une cuisson longue et lente. Pièce idéale pour les plats mijotés, sa texture se révèle fondante et savoureuse et s'imprègne parfaitement des arômes du plat.





POUR LES ENVIES DE VEAU



« SAUSAGE » ROLLS DE VEAU

 20 min  20 min

Exit la traditionnelle saucisse, on opte pour une version allégée et tout aussi gourmande, avec un haché de veau aux herbes. Recette typique d'Angleterre, le « sausage » rolls est apprécié par les gourmets pour son jeu de texture entre le fondant de la farce et le croustillant bien beurré de la pâte feuilletée.

ASTUCE DU CHEF

Pour la préparation de la farce, il est possible de la réaliser avec de l'épaule ou du flanchet sans les cartilages. Afin d'obtenir une farce des plus savoureuses, la préparer la veille afin que la viande s'imprègne au mieux de toutes les saveurs des ingrédients.

SOUPE DE VEAU AUX HARICOTS SECS

 20 min  2h30

Véritable classique de la cuisine régressive, ce plat à partager est idéal pour les journées plus fraîches où l'on cherche une recette réconfortante et riche en saveurs. Cette soupe allie la douceur gustative de la viande de veau et la texture crémeuse des haricots lingots, des poireaux et des navets.

ASTUCE DU CHEF

Cette recette peut aussi être réalisée avec du tendron, du collier ou de la poitrine de veau. Vous pouvez également varier les légumineuses en utilisant des haricots rouges ou des pois chiches.





POUR LES ENVIES D'AGNEAU

RAGOÛT D'AGNEAU AUX POMMES DE TERRE



25 min



2h

Quoi de plus cocooning qu'un bon gratin d'agneau crousti-fondant. Ce plat combine la jutosité et la tendreté de la viande d'agneau avec la douceur des pommes de terre, le tout gratiné à la perfection pour un résultat irrésistible.



ASTUCE DU CHEF

Bien aplanir la viande au moment de placer les pommes de terre pour obtenir une belle rosace.



TAJINE D'AGNEAU AUX FRUITS SECS



10 min



1h30

Plonger dans la richesse gustative de la cuisine orientale avec cette recette de tajine. Ce plat au couvercle conique, permet une cuisson lente qui procure des plats savoureux et parfumés à souhait. Pour encore plus de gourmandise, ce véritable festin pour les sens se marie parfaitement avec du boulghour aux carottes et cumin.



ASTUCE DU CHEF

Ce tajine d'agneau sucré-salé peut être cuit au four, à 180°C (four traditionnel) pendant la même durée.

Pour une alimentation équilibrée, n'hésitez pas à diversifier vos viandes !



PENSEZ A LA VIANDE CHEVALINE



TARTARE DE VIANDE CHEVALINE AUX NOISETTES GRILLÉES

 15 min  25 min

Peu de temps à passer derrière les fourneaux ? On se laisse tenter par cette recette qui allie le raffinement de la viande chevaline, au croquant et goût boisé des noisettes grillées. Pour relever le tout, on assaisonne généreusement d'échalotes finement ciselées et de vinaigrette au balsamique.

ASTUCE DU CHEF

Pour une découpe facile et rapide, placer le morceau de viande chevaline au congélateur pendant 20 min avant de le découper en petits cubes. Pour éviter de chauffer la viande avec trop de passages au couteau, couper des lamelles fines puis des petits cubes en deux passages seulement.

Pour une alimentation anti-gaspi, pensez aux produits tripiers !

SAUTÉ DE RIS DE VEAU À LA MANDARINE

 20 min  25 min  12h

Considéré comme le « roi » des produits tripiers, le ris de veau séduit par son goût délicat et sa texture fondante. Il s'associe à la perfection aux notes acidulées et sucrées de la mandarine et aux navets laqués et en purée.

ASTUCE DU CHEF

Pour rendre la recette abordable et facile à réaliser, utiliser des ris de veau déjà épluchés chez le boucher ou dans les magasins de surgelés.





POUR PLUS D'INSPIRATIONS GOURMANDES,

rendez-vous sur la médiathèque INTERBEV pour découvrir plus de 1000 recettes libres de droit, accessibles en téléchargement : lamediathèque.interbev.fr

INTERBEV est l'Association Nationale Interprofessionnelle du Bétail et des Viandes, fondée en 1979 à l'initiative des organisations représentatives de la filière française de l'élevage et des viandes. Elle reflète la volonté des professionnels des secteurs bovin, ovin, équin et caprin 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. Afin de mieux intégrer les attentes de la société, les professionnels de cette filière se sont rassemblés autour d'une démarche de responsabilité sociétale, le « Pacte sociétal », qui vise à mieux répondre collectivement aux enjeux en matière d'environnement, de protection animale, de juste rémunération des acteurs de la filière et d'attractivité de ses métiers au service d'une alimentation raisonnée et de qualité. En 2021, INTERBEV reçoit à nouveau le label AFNOR « ENGAGÉ RSE CONFIRMÉ » de niveau 3 sur 4 pour sa démarche collective de responsabilité sociétale. Aujourd'hui, cette démarche qui engage la filière dans la promesse responsable et durable « Aimez la viande, mangez-en mieux. », est portée par une campagne de communication collective du même nom, signée « Naturellement Flexitariens ».



www.interbev.fr
www.la-viande.fr

Suivez-nous sur



**AIMEZ LA VIANDE,
MANGEZ-EN MIEUX.**

naturellement-flexitariens.fr

