

ELLE

BELGIQUE

ÉDITION
SPÉCIALE

L'APAQ-W
POUR VOUS
GUIDER

LE SAVIEZ-VOUS ?

NOS ANECDOTES SUR
LE TERROIR BELGE

NOS CONSEILS
POUR BIEN CHOISIR
SES INGRÉDIENTS

RECETTES DE FÊTES

POUR MANGER BIO ET LOCAL

edito

ELLE

edito

L'ASSIETTE L & B

MANGER LOCAL ET BIO C'EST GOURMAND

Pour lutter contre le changement climatique et apporter votre pierre à un monde plus durable, pas besoin d'être Greta Thunberg : commencer par remplir son frigo et ses placards de produits de saison, issus de l'agriculture biologique belge, c'est déjà agir.



POURQUOI OPTER POUR LE BIO ?

L'appellation protégée « bio » s'inscrit dans un cadre réglementaire européen strict, qui couvre toutes les étapes de la fabrication du produit, de la production jusqu'à la vente. En privilégiant les équilibres écologiques, la rotation des cultures, les méthodes de défense naturelles (on oublie les OGM, les engrais chimiques et les produits chimiques de synthèse), l'élevage en plein air et le recyclage des matières organiques, l'agriculture biologique est avant tout respectueuse de l'environnement. Quand vous optez pour une alimentation locale, vous savez de source sûre d'où vient ce que vous faites entrer dans votre corps, c'est meilleur pour l'environnement et, en plus, vous soutenez les producteurs belges.

LES GOÛTS ET LES COULEURS AU FIL DES SAISONS

Mais manger bio et local, c'est avant tout une affaire de goût ! À chaque saison ses fruits et légumes bio, avec leurs apports nutritifs et plaisirs gustatifs. Manger de saison, c'est aussi se forcer à innover et composer des assiettes surprenantes en respectant le rythme naturel de la terre. Parfait pour faire fructifier votre inventivité culinaire.

LE BIO, C'EST ENCORE MIEUX QUAND C'EST LOCAL

Saviez-vous que 91 % de la surface bio belge se situait en Wallonie ? Les terres agricoles wallonnes se composent de 11 % de surfaces certifiées bio. Aujourd'hui, 1 producteur wallon sur 7 a choisi de produire bio et de se faire certifier par un organisme de contrôle. Petite en taille, mais grande en diversité, la Wallonie propose une multitude de produits issus de l'agriculture biologique. On n'a vraiment plus d'excuse pour conjuguer bio, local et de saison !

Retrouvez ces producteurs bio sur www.biomonchoix.be.

L'APAQ-W POUR VOUS GUIDER

En mettant l'agriculture wallonne, ses producteurs et ses produits sous le feu des projecteurs, l'Agence Wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité est là pour vous conseiller et vous guider, de la terre à l'assiette, sans oublier les recettes.

APÉROS

Du fromage de chez nous pour tous les goûts !

Les fromagers wallons fabriquent plus de 150 fromages bio d'une grande variété de goûts, de textures et d'arômes différents. De quoi régaler toutes les papilles, de l'apéro au dessert ! Voici deux recettes aux associations sucrées-salées pour un apéro qui vaudra bien le détour chez un des fromagers bio près de chez vous... Pour les trouver, rendez-vous sur biomonchoix.be !

Pour réaliser ces recettes, privilégiez les produits bio de chez nous !



TARTE FINE AUX POMMES DE TERRE, SIROP DE LIÈGE, FROMAGE DE HERVE AOP

POUR 8 PARTS - PRÉPARATION : 15 MIN.
 CUISSON : 20 MIN. - SAISON : HIVER

1 pâte feuilletée - 2 c. à soupe de sirop de Liège
 - 2 fromages de Herve AOP doux (200 g) - 2 à 3 pommes de terre à chair ferme - 1/4 d'oignon rouge - de l'huile de colza - du thym - une petite poignée de noisettes - du poivre du moulin - facultatif : du thym frais pour décorer.

1 Préchauffez votre four à 200°C. Étalez votre pâte feuilletée sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et piquez-la à l'aide d'une fourchette.

2 Étalez le sirop de liège sur la pâte puis disposez le fromage de Herve AOP coupé en tranches.

3 Nettoyez et brossez vos pommes de terre. Coupez-les en tranches fines et disposez-les sur votre tarte en les faisant se chevaucher légèrement.

4 Ajoutez l'oignon rouge coupé en fines rondelles, arrosez d'un filet d'huile, parsemez d'un peu de thym et enfournez pendant 20 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée.

5 Ajoutez les noisettes concassées grossièrement, le thym frais et finissez avec du poivre fraîchement moulu.

TOASTS AU FROMAGE DE CHÈVRE, POIRE ET JAMBON D'ARDENNE IGP

POUR 16 TOASTS - PRÉPARATION : 15 MIN.
 CUISSON : 3 MIN. - SAISON : AUTOMNE

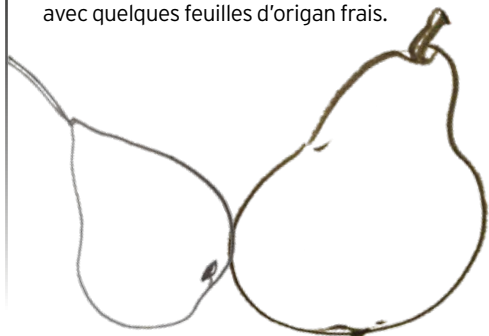
1/2 baguette - 1 fromage de chèvre frais - 1 poire Conférence - 4 tranches de jambon d'Ardenne IGP - de l'huile de colza - de l'origan - du poivre - facultatif : de l'origan frais pour décorer

1 Préchauffez votre four à 200°C.

2 Coupez la baguette en tranches et disposez-les sur une plaque de cuisson. Arrosez-les d'un filet d'huile et parsemez d'origan. Enfourez pendant ± 3 min, jusqu'à ce que le pain soit bien doré.

3 Tartinez les toasts de fromage de chèvre et poivrez généreusement.

4 Disposez une tranche de poire sur chaque toast avant de les enrouler de jambon. Décorez avec quelques feuilles d'origan frais.



Certains fromages sont aussi de saison !

Les chèvres et brebis ne produisent plus de lait en hiver car il s'agit de la période de fin de gestation des mères. Il est généralement disponible de février à novembre pour les chèvres et celui de brebis d'avril à novembre.

La poire est le deuxième fruit le plus cultivé de Wallonie, juste après la pomme. Douce et fondante, la Conférence, disponible en bio, est la variété la plus commercialisée dans notre pays. Saviez-vous que l'agriculture biologique s'oriente vers des variétés rustiques, peu sensibles aux maladies comme la tavelure ? Retrouvez la poire bio sur nos étals de septembre à mars pour une dégustation sans modération.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le fromage de Herve est le seul fromage belge à bénéficier de l'Appellation d'Origine Protégée (AOP) ? Ce fromage au lait de vache, disponible en bio, fait partie de la famille des fromages à pâte molle à croûte lavée. Sa particularité repose sur une technique de fabrication traditionnelle qui remonte au Moyen-Âge et que l'on ne retrouve qu'au Pays de Herve.

Le fromage de Herve AOP est un fromage de caractère et son goût puissant se marie à merveille à la rondeur du sirop de Liège.

ENTRÉES

Choisir de consommer autrement

Privilégier les fruits et légumes bio de saison aux nombreux avantages. Ils ont plus de goût, plus de minéraux, se conservent mieux et sont moins chers. Cela permet aussi de soutenir nos producteurs bio locaux ! Voici deux idées d'entrées gourmandes qui vous permettront de profiter des plaisirs gustatifs que chaque saison nous apporte.

Pour les réaliser, privilégiez les produits bio de chez nous !

ASPERGES GRILLÉES, FILET DE SAXE ET ŒUFS POCHÉS

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 40 MIN.
 CUISSON : 25 MIN. - SAISON : PRINTEMPS

1 botte d'asperges vertes - 4 œufs très frais - 2 c. à café de vinaigre blanc - 8 tranches de filet de saxe - 1/4 d'échalote - 1 c. à café de moutarde à l'ancienne - 1 c. à soupe de vinaigre de cidre - 1 petite gousse d'ail - de l'huile de colza - du gros sel et du poivre au goût

1 Préparez la vinaigrette. Dans un bol, mélangez l'échalote émincée, l'ail haché, la moutarde, 2 c. à soupe d'huile de colza, le vinaigre de cidre, sel et du poivre au goût. Réservez.

2 Coupez les pieds des asperges et blanchissez-les 7 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et faites-les revenir pendant 2-3 min dans une poêle à feu moyen-vif avec un peu d'huile, du sel et du poivre. Réservez.

3 Chauffez une casserole d'eau et cassez vos œufs dans des ramequins. Quand l'eau commence à bouillir, baissez le feu et ajoutez le vinaigre blanc. L'eau doit être à peine frémissante. Mettez votre œuf dans l'eau d'un coup sec et laissez-le cuire pendant 3 à 4 min. Le blanc doit être ferme et le jaune encore coulant. Retirez votre œuf de l'eau à l'aide d'une écumoire et égouttez-le sur du papier absorbant. Renouvelez



l'opération pour chaque œuf et réservez.

4 Disposez les asperges dans vos assiettes, versez un peu de vinaigrette, ajoutez les tranches de filet de saxe et les œufs pochés. Poivrez.

MI-CUIT DE BŒUF, CARPACCIO DE BETTERAVE ET SAUCE AUX MÛRES

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 40 MIN.
 CUISSON : 45 MIN. - SAISON : ÉTÉ

1 filet pur de bœuf (+ 250 g) • 4 petites betteraves rouges • 1/2 échalote • 5 cl de vin rouge • 2 c. à café de vinaigre de vin à l'échalote • 60 ml de bouillon de bœuf • 1 c. à soupe de confiture aux fruits des bois • 80 g de mûres (et un peu plus pour servir) • de l'huile de colza • du beurre doux • du gros sel et du poivre au goût • facultatif : quelques feuilles de sauge pour décorer

1 Préchauffez votre four à 180°C et sortez la viande du frigo.

2 Nettoyez et brossez vos betteraves. Emballez-les dans du papier aluminium et faites-les cuire au four pendant 45 min. Refroidies, pelez-les et coupez-les en tranches fines.

3 Préparez la sauce aux mûres. Faites colorer l'échalote émincée finement dans du beurre. Déglacez avec le vin rouge et le vinaigre et



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les œufs sont cachetés avec un numéro qui assure leur traçabilité. Si celui-ci commence par le chiffre « 0 », cela vous garantit que les œufs sont issus de l'agriculture biologique. Le sigle suivant vous renseigne sur le pays de production. Ainsi, si le code commence par O-BE cela signifie que vous vous apprêtez à déguster des œufs bio de chez nous !

CUISINEZ DE SAISON

En hiver, remplacez les asperges vertes par des petits blancs de poireaux bio blanchis puis grillés. Et, servez votre mi-cuit de bœuf avec des poires tranchées finement, une sauce aux échalotes et du fromage bleu émiétté. Privilégiez des produits issus de l'agriculture biologique.



laissez réduire quelques min. Ajoutez le bouillon de bœuf, 1 petite c. à soupe de beurre, la confiture et les mûres. Laissez mijoter pendant une dizaine de min. Poivrez, mixez et réservez.

4 Salez et poivrez votre viande puis saisissez-la 2 min de chaque côté. Couvrez-la de papier aluminium et laissez-la reposer 10 min.

5 Dressez les betteraves dans vos assiettes et arrosez-les d'un filet d'huile. Ajoutez la viande coupée en tranches, salez et poivrez. Décorez avec des mûres fraîches et des feuilles de sauge.

6 Versez 1 c. à soupe de sauce aux mûres sur chaque assiette. Servez le reste dans une saucière.

PLATS

La Wallonie, terre d'élevage...

Plus de 70 % des agriculteurs ayant fait le choix du bio en Wallonie sont des éleveurs. Impossible de parler des produits bio wallons sans évoquer la viande. Voici deux façons de la mettre à l'honneur avec des ingrédients 100 % de chez nous. Pour trouver des éleveurs bio à proximité de chez vous, rendez-vous sur biomonchoix.be !



FILET MIGNON DE PORC AU LARD, À LA SAUGE ET PURÉE DE BUTTERNUT

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 30 MIN
 CUISSON : 45 MIN. - SAISON : AUTOMNE/HIVER

1 filet pur de porc (± 600 g) - une dizaine de feuilles de sauge - 12 tranches de lard - 4 gousses d'ail - ± 700 g de courge butternut épluchée et coupée en morceaux - 1 oignon - 2 pommes de terre - 1/2 cube de bouillon de poulet - 1 feuille de laurier - 2 c. à soupe de lait entier ou demi-écrémé - 1 jaune d'œuf - du beurre doux - de l'huile de colza - du thym - du gros sel et du poivre - de la salade de blé pour servir

1 Préchauffez votre four à 180°C.

2 Salez et poivrez votre filet de porc, recouvrez-le avec les feuilles de sauge puis enveloppez-le de lard. Faites-le dorer quelques min de chaque côté dans une poêle avec un peu de beurre. Disposez la viande dans un plat graissé avec 3 gousses d'ail en chemise et un petit fond d'eau. Enfourez 25 min. Couvrez la viande de papier aluminium et laissez-la reposer pendant 10 min.
3 Pendant ce temps, faites revenir l'oignon coupé, une gousse d'ail hachée et le butternut dans une sauteuse avec un peu d'huile et du thym. Ajoutez les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux, le bouillon de poulet et la feuille de laurier. Couvrez d'eau et laissez cuire pendant ± 20 min, jusqu'à ce que les légumes soient fondants.

4 Égouttez les légumes et réduisez-les en purée avec le lait, 1 c. à soupe de beurre, le jaune d'œuf et du sel et du poivre au goût.

5 Servez la purée avec le filet mignon de porc coupé en tranches et de la salade de blé.

CÔTELETTES D'AGNEAU, SAUCE AUX POIVRONS, PETITS POIS ET POMMES DE TERRE GRENAILLE

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 30 MIN.
 CUISSON : 45 MIN. - SAISON : ÉTÉ

12 côtelettes d'agneau - 2 oignons - 5 gousses d'ail - un bouquet de persil plat - 2 poivrons rouges - 2 tomates - 400 g de grenailles - 40 g de noix - 80 g de petits pois - de l'huile de colza - du beurre doux - du paprika - du thym - du gros sel et du poivre

1 Préchauffez votre four à 220°C.

2 Dans un saladier, mélangez les côtelettes avec 1 oignon émincé, 1 gousse d'ail pressée, le persil haché, du sel et du poivre. Arrosez d'huile, mélangez bien et laissez reposer au frais.

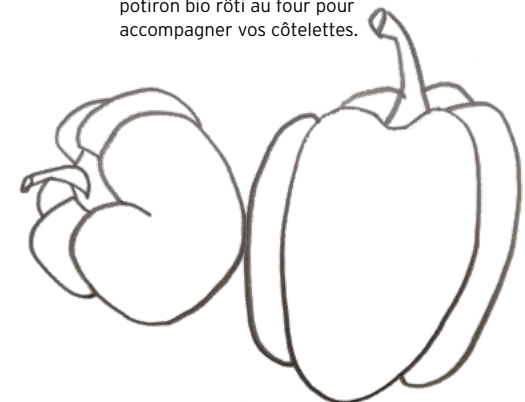
3 Coupez grossièrement l'oignon restant, les poivrons et les tomates. Disposez-les dans un plat de cuisson avec 4 gousses d'ail en chemise, du paprika, du sel et du thym. Arrosez d'huile, mélangez bien et enfourez pendant 30 min. Mixez les légumes avec l'ail épluché et les noix. Réservez.



Pour réaliser cette recette, privilégiez les produits bio de chez nous !

CUISINEZ DE SAISON

En hiver, préparez une purée de céleri-rave bio et des tranches de potiron bio rôti au four pour accompagner vos côtelettes.



4 Faites cuire les grenailles dans de l'eau bouillante salée, 15 min. Égouttez-les, coupez-les en deux et faites-les rissoler à la poêle avec un peu de beurre, du sel et du thym. Réservez.

5 Faites cuire les petits pois pendant 1 min dans de l'eau bouillante salée. Réservez.

6 Faites fondre un peu de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et saisissez les côtelettes 2 min de chaque côté. Servez avec la sauce aux poivrons, quelques grenailles rissolées et des petits pois.

DESSERTS

Les choses simples sont les meilleures !

Des choses simples, oui... mais avec des produits de qualité, bio et locaux ! Voici deux idées de desserts fruités et gourmands, prêts en deux temps trois mouvements, et qui épateront vos invités.

Pour les réaliser, privilégiez les produits bio de chez nous.

ETON MESS AUX FRAISES ET AU BASILIC

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 15 MIN
SAISON : ÉTÉ

300 g de fraises - un petit bouquet de basilic -
225 ml de crème entière liquide (40 %) -
20 g de sucre impalpable - 12 petites meringues

1 Mixez la moitié des fraises coupées grossièrement avec 6-7 feuilles de basilic pour en faire un coulis.

2 Fouettez la crème et le sucre impalpable en chantilly et servez-la dans des bols ou des petites assiettes creuses.

3 Versez un peu de coulis de fraises et ajoutez les meringues, le reste des fraises coupées en morceaux et des feuilles de basilic pour décorer.



VERRINES AU FROMAGE BLANC, AUX SPÉCULOOS ET AUX MYRTILLES

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN.
REPOS : 2 H - SAISON : ÉTÉ

10 spéculoos - 250 g de myrtilles - 50 g de sucre impalpable - 250 g de maquée entière (30 %) - 225 ml de crème entière liquide (40 %) - facultatif : quelques feuilles de menthe pour décorer

1 Réservez une petite poignée de myrtilles pour décorer et faites compoter le reste dans une petite casserole avec 1 c. à soupe de sucre pendant ± 7 min. Laissez refroidir.

2 Émiettez les spéculoos et disposez-les au fond des verrines.

3 Fouettez la maquée avec le reste de sucre jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Réservez.

4 Fouettez la crème en chantilly et incorporez-la délicatement dans le reste de la préparation. Versez dans les verrines.

5 Disposez un peu de compotée de myrtilles dans chaque verrine et laissez prendre au frais pendant minimum 2h.

6 Avant de servir, décorez avec des myrtilles fraîches et quelques feuilles de menthe.



N'hésitez pas à préparer vos verrines la veille pour gagner un peu de temps de préparation le jour J.

La maquée est un fromage blanc bien de chez nous ! Vous pouvez la déguster en version sucrée ou salée, en dessert, en dip pour l'apéro, sur une tranche de pain...

CUISINEZ DE SAISON

Au printemps, accompagnez votre maquée d'une compotée de rhubarbe bio dont l'acidité contrebalancera la douceur de ce fromage blanc.

En hiver, servez-la dans de petites assiettes creuses avec des morceaux de pommes bio tièdes et du caramel au beurre salé.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les fraises bio wallonnes sont produites en pleine terre uniquement. Leur pleine saison se situe au mois de juin mais elles sont disponibles sur nos étals dès le mois de mai et jusqu'au mois de septembre.

Évitez d'ajouter du sucre car les meringues sont déjà très sucrées.

CUISINEZ DE SAISON

En hiver, remplacez les fraises par des pommes ou des poires que vous ferez compoter avec un peu de beurre de ferme.



Pour consommer bio & local
biomonchoix.be



Agence Wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité

Avenue Comte de Smet de Nayer, 14 | 5000 Namur

Tél. 081/33 17 00 | Fax. 081/30 54 37

Notre savoir-faire se déguste avec sagesse.

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE