



3 recettes gourmandes et ludiques qui donnent meilleur goût à la rentrée scolaire

Bruxelles, le 1^{er} septembre 2022 - C'est bientôt la rentrée ! Après avoir réussi le pari de rassembler tout le matériel scolaire de vos enfants, voici votre prochain défi : prévoir de quoi les nourrir sainement au cours des dix prochains mois. Pour vous aider à diversifier les lunchs et stimuler le goût, tout en consommant des produits européens, c'est la charcuterie qui vole à la rescousse ! Sous l'impulsion du projet européen [Trust Your Taste](#), ce symbole de la tradition culinaire italienne dévoile ses véritables atouts, tant gustatifs que nutritionnels.

Donner aux enfants le goût des bonnes choses

Éduquer les enfants à une alimentation la plus saine et locale possible n'est pas une mince affaire. Les tenir à distance de la fast food et des encas sucrés est un enjeu de taille, face auquel **Trust Your Taste** propose une solution de goût. En cette rentrée scolaire, ce projet européen pour la promotion de la charcuterie et du porc européens, vous invite à ajouter une touche, fine, gourmande et pratique à dégainer aux lunchs et aux collations de vos enfants : la charcuterie italienne.

Aucun doute, c'est délicieux ! Mais est-ce que c'est sain ?

Nous y venons ! Les améliorations physiologiques qui ont impacté l'industrie alimentaire au fil du temps n'ont pas laissé les charcuteries en reste. Un apport raisonné en sel et une meilleure qualité de composition confèrent désormais au Salami Felino IGP, à la Mortadella Bologna IGP, au Prosciutto di Parma AOP, à la Bresaola della Valtellina IGP et autres succulentes spécialités, un apport en protéines, vitamines et minéraux qui contribue au succès d'une journée bien remplie derrière les bancs d'école.

Moins de graisses, moins de sel, plus de protéines

La charcuterie italienne se bonifie avec le temps et les chiffres le prouvent ! Entre 1993 et 2012*, on constate :

- 60% de graisses saturées en moins
- Plus de protéines
- Une meilleure qualité de composition
- Une meilleure qualité des produits cuits
- Moins de cholestérol
- Jusqu'à 45% de sel en moins
- Plus de vitamines et de minéraux

**Étude menée par CREA, le principal organisme de recherche italien consacré aux chaînes d'approvisionnement agroalimentaires.*



CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC LE CONCOURS DE
L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES
DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR LES
PRODUITS AGRICOLES DE GRANDE QUALITÉ



Des recettes approuvées par les enfants

Qu'ils hésitent encore à y goûter ou qu'ils en raffolent déjà, **Trust Your Taste** propose 3 recettes qui finiront de les convaincre de l'intérêt gustatif de la charcuterie. De quoi leur proposer des menus ludiques, à savourer avec les doigts.

RECETTE 1 : BOULETTES A LA MORTADELLA BOLOGNA IGP

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400gr de pommes de terre
- 200gr de Mortadella Bologna IGP
- 2 œufs
- 50gr de parmigiano reggiano
- Facultatif : zeste d'un demi-citron
- Persil haché
- Sel
- 5 cuillères à soupe de farine
- 5 cuillères à soupe de chapelure
- Huile pour friture

1. Lavez les pommes de terre sans les éplucher, faites-les bouillir dans de l'eau froide avec un peu de sel, et quand elles sont tendres, épluchez-les et écrasez-les avec un presse-purée .
2. Mixez grossièrement la Mortadella Bologna IGP et l'incorporer à la purée de pommes de terre, ajoutez les œufs légèrement battus, le parmesan râpé, le persil et le zeste de citron râpé. Pétrissez avec vos mains jusqu'à obtenir un mélange uniforme.
3. Avec les mains légèrement humidifiées, formez des boules de la taille d'une noix. Trempez dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure.
4. Faites-les frire dans une grande quantité d'huile chaude et lorsqu'elles sont dorées, retirez-les à l'aide d'une écumoire et laissez-les sécher sur du papier absorbant afin qu'elles perdent l'excès d'huile.

RECETTE 2 : CROQUE MONSIEUR AU JAMBON CUIT

Ingrédients pour chaque croque-monsieur :

- 2 tranches de pain grillé (artisanal si possible)
- Jambon cuit (environ 25/30 gr) (ou du Speck dell'Alto Adige IGP ou de la Bresaola della Valtellina IGP)
- Environ 25gr de fromage : Gruyère, Compté, Emmenthal, Fontina, fromage de chèvre frais, ...

- Poivre moulu ou noix de muscade
 - 2/3 cuillères de béchamel. Pour la sauce béchamel :
 - 30gr de beurre (ou de l'huile de bonne de qualité)
 - 35gr de farine
 - 300 ml lait frais
1. Préparez la sauce béchamel. Faites fondre le beurre (ou chauffez l'huile) dans une casserole creuse, ajoutez la farine et remuez avec un fouet à feu doux. Lorsqu'une pâte homogène et collante s'est formée et a tendance à se détacher du fond, diluez avec un peu de lait chaud.
 2. Lorsque le mélange est bien homogène, ajoutez le reste du lait au compte-gouttes, en remuant continuellement avec un fouet pour éviter les grumeaux.
 3. Placez les tranches de pain sur une feuille de papier sulfurisé. Sur chaque tranche, déposez une cuillère à soupe de béchamel, puis un peu de fromage râpé, ajoutez le jambon cuit et refermez les tranches deux par deux, en les emboîtant les unes dans les autres.
 4. Sur chaque croque-monsieur, déposez un peu plus de sauce béchamel et un peu de fromage, terminez avec du poivre noir fraîchement moulu ou de la noix de muscade râpée.
 5. Faites cuire dans un four préchauffé à 200°C avec la fonction grill jusqu'à ce qu'une croûte dorée se forme. Il doit être servi très chaud, mais vous pouvez le laisser refroidir pendant quelques minutes si vous le souhaitez.

RECETTE 3 : POP-CORN A LA POUDRE DE JAMBON CRU

Ingrédients :

- 200gr de maïs pour pop-corn
 - 5 cuillères à soupe d'huile d'arachide ou d'olive extra vierge
 - 2 brins de romarin
 - 150gr de jambon cru (Prosciutto di Parma AOP ou Prosciutto di San Daniele AOP) tranché finement
1. Placez le jambon cru sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faites-le cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant environ 10 minutes. Retournez ensuite les tranches et baissez le feu à 80/90°C pendant environ 10-15 minutes, en surveillant le temps de cuisson (le temps dépendra de l'épaisseur des tranches ainsi que des caractéristiques du jambon lui-même, il ne doit pas noircir).

2. Retirez le jambon du four, séchez-le sur du papier absorbant et placez-le dans un endroit bien sec (ou même à l'intérieur du four éteint) pendant au moins deux heures, mais idéalement aussi toute la nuit. Il doit être totalement sec et non brillant.
3. Mixez le jambon séché à l'aide d'un mixeur à graines ou à café pour obtenir une poudre. Gardez de côté.
4. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile avec les brins de romarin à feu doux, dès qu'elle commence à grésiller, retirez le romarin et versez-y le maïs.
5. Couvrez avec un couvercle et augmentez le feu pour faire éclater le pop-corn, en déplaçant fréquemment la poêle pour éviter que le fond ne brûle.
6. Éteignez, retournez le pop-corn sur du papier absorbant, puis transférez-le dans un grand bol. Assaisonnez avec la poudre de jambon et, si vous le souhaitez, avec un peu de romarin haché. Servir immédiatement

A propos de Trust Your Taste

Le projet « **Trust Your Taste, CHOOSE EUROPEAN QUALITY** » promu par l'ASSICA (Association industrielle des viandes et charcuteries) et cofinancé par l'**Union européenne** vise à améliorer le niveau de connaissance des produits agricoles de l'UE, à travers la promotion de la culture de production qui se cache derrière la viande de **porc et la charcuterie**, en valorisant les normes européennes et la grande tradition historique qui caractérise ce secteur.

Contact presse

Gauthier Buttol

Ribbon Agency

gauthier@ribbonagency.be - +32 492 02 59 16



CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC LE CONCOURS DE
L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIEN LES CAMPAGNES
DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR LES
PRODUITS AGRICOLES DE GRANDE QUALITÉ

