

COOK BOOK

Pour les recommandations complètes en matière de régime sain et équilibré, veuillez consulter le site Internet du Vlaams Instituut Gezond Leven <https://www.gezondleven.be/> (pour la Flandre) ou du projet Food in Action <https://www.foodinaction.com/> (pour la Wallonie).

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables.



Cofinancé par
l'Union européenne



L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT
DES CAMPAGNES QUI FAVORISENT
PRODUITS AGRICOLES DE QUALITÉ

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Introduction

Les équipes du projet «Trust Your Taste, CHOOSE EUROPEAN QUALITY» sont fières de présenter leur nouveau livre de recettes numérique, une collection de recettes et d'idées créatives à base de viandes de porc et de charcuteries italiennes, conçues pour vous permettre d'essayer de nouvelles associations et propositions culinaires en cuisine, avec une touche contemporaine et gourmande. Le livre de recettes est illustré par les superbes photos prises lors du shooting organisé à l'occasion du lancement de la nouvelle campagne triennale.

À propos de la campagne

Le projet «**Trust Your Taste, CHOOSE EUROPEAN QUALITY**», qui se poursuit sur la période triennale 2021-2024, promu par l'ASSICA (Associazione Industriali delle Carni e dei Salumi), vise à **améliorer le niveau de connaissance des produits agricoles de l'UE**, à travers la promotion de la culture de production associée à la **viande de porc et aux charcuteries**, en mettant en valeur les normes européennes strictes et la grande tradition historique qui distingue ce secteur.

Le projet d'une durée de trois ans (2024-2027) se déroule en Italie et en Belgique. Il bénéficie du co-financement de la **Commission européenne** dans le cadre du **Règlement (UE) 1144/2014**.

(Actions d'information et de promotion concernant les produits agricoles réalisées sur le marché intérieur). Avec ce projet, l'ASSICA entend **proposer un nouveau modèle de chaîne d'approvisionnement et accroître la durabilité du secteur**, depuis les étapes initiales jusqu'à la distribution. Pour atteindre ces objectifs, des actions d'information spécifiques seront menées concernant certaines **étapes fondamentales** de la production des charcuteries produites selon les normes européennes, telles que **la sécurité alimentaire, les aspects nutritionnels, le bien-être des animaux et, plus généralement, le concept de production durable**. En effet, ce sont actuellement les aspects les plus commentés et les plus controversés aux yeux de certains citoyens européens.

Vis-à-vis du public, le projet «Trust Your Taste, CHOOSE EUROPEAN QUALITY» s'attache à mettre en avant et à présenter les caractéristiques des produits à base de porc de l'Union européenne afin d'améliorer leur image et leur perception, mais aussi de faire en sorte que **les consommateurs soient mieux informés et sensibilisés**.

Index

01

Cotelette de porc grillée,
purée de potiron et tuiles
aux herbes

02

Galettes de riz noir Venere,
lardo et poire

03

Cotes de porc au barbecue, purée de
poivrons rouges, oignons Borettane
grillés et pousses de basilic pourpre

04

Carre de porc roti coupe
en tranches façon rosbif,
grandes gouttes de sauce
au thon façon meringue,
pétales d'oignon de Tropea
aigre-doux, capres et violettes

05

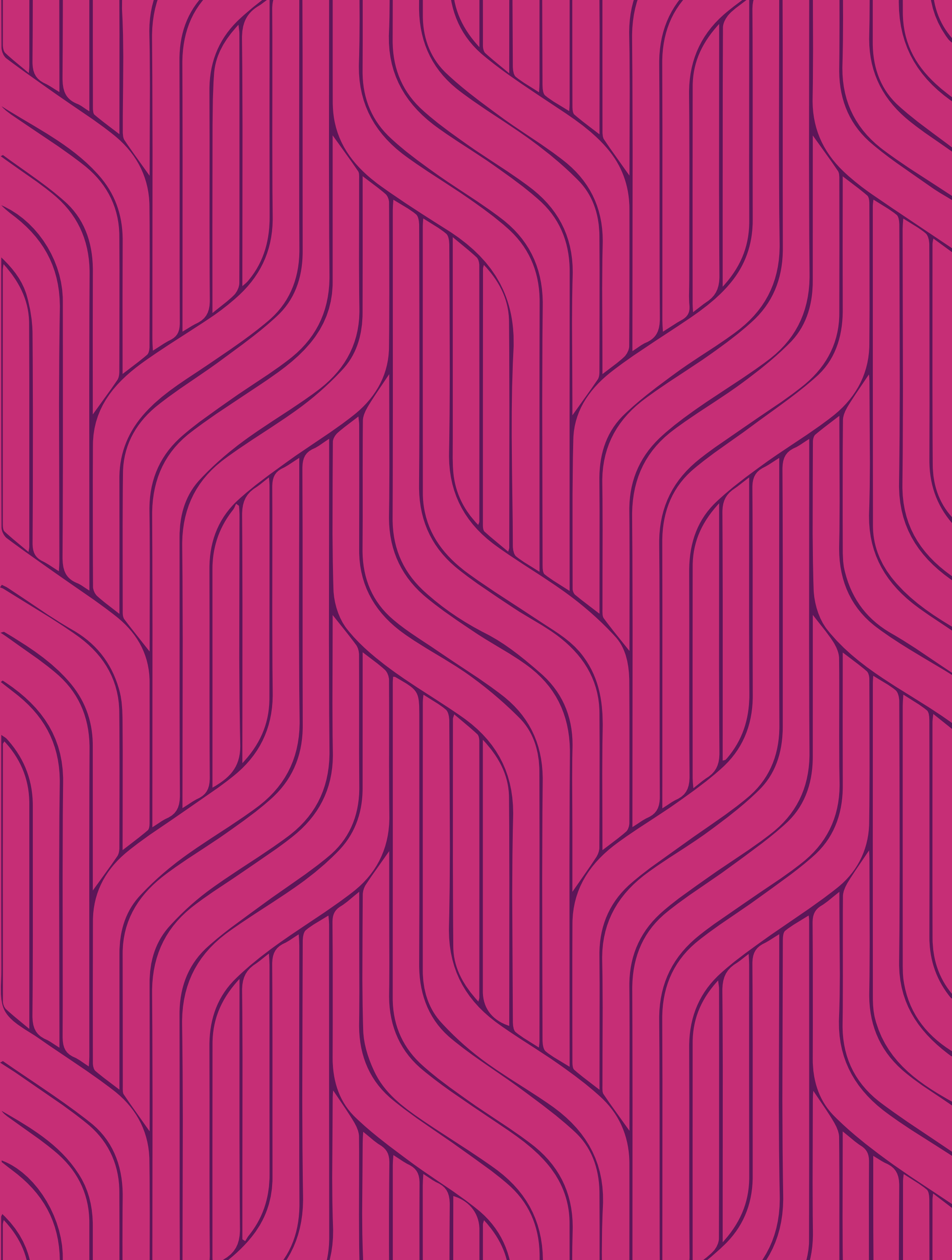
Croissants sales au jam-
bon blanc et à la salade

06

Petites focaccias, pêches,
pancetta et thym

07

Bruschetta avec stracciatella,
figues et speck

A decorative pattern on the left side of the page, consisting of multiple vertical, wavy lines in a light blue color, creating a textured, layered effect.

Cotelette de porc grillée,
purée de potiron et tuiles aux herbes

O1



Cotelette de porc grillée, purée de potiron et tuiles aux herbes

Ingredients

Pour 2 personnes:

2 côtelettes de porc

1 gousse d'ail

Romarin

Sel (au besoin)

Poivre (au besoin)

Huile (au besoin)

500 g de potiron

50 g de lait

25 g de beurre

1 échalote

1 gousse d'ail

Romarin

Sel (au besoin)

Huile (au besoin)

80 g de blanc d'œuf

80 g de farine

80 g de beurre

1 pincée de sel

Romarin

Sauge

Marjolaine

Recette:

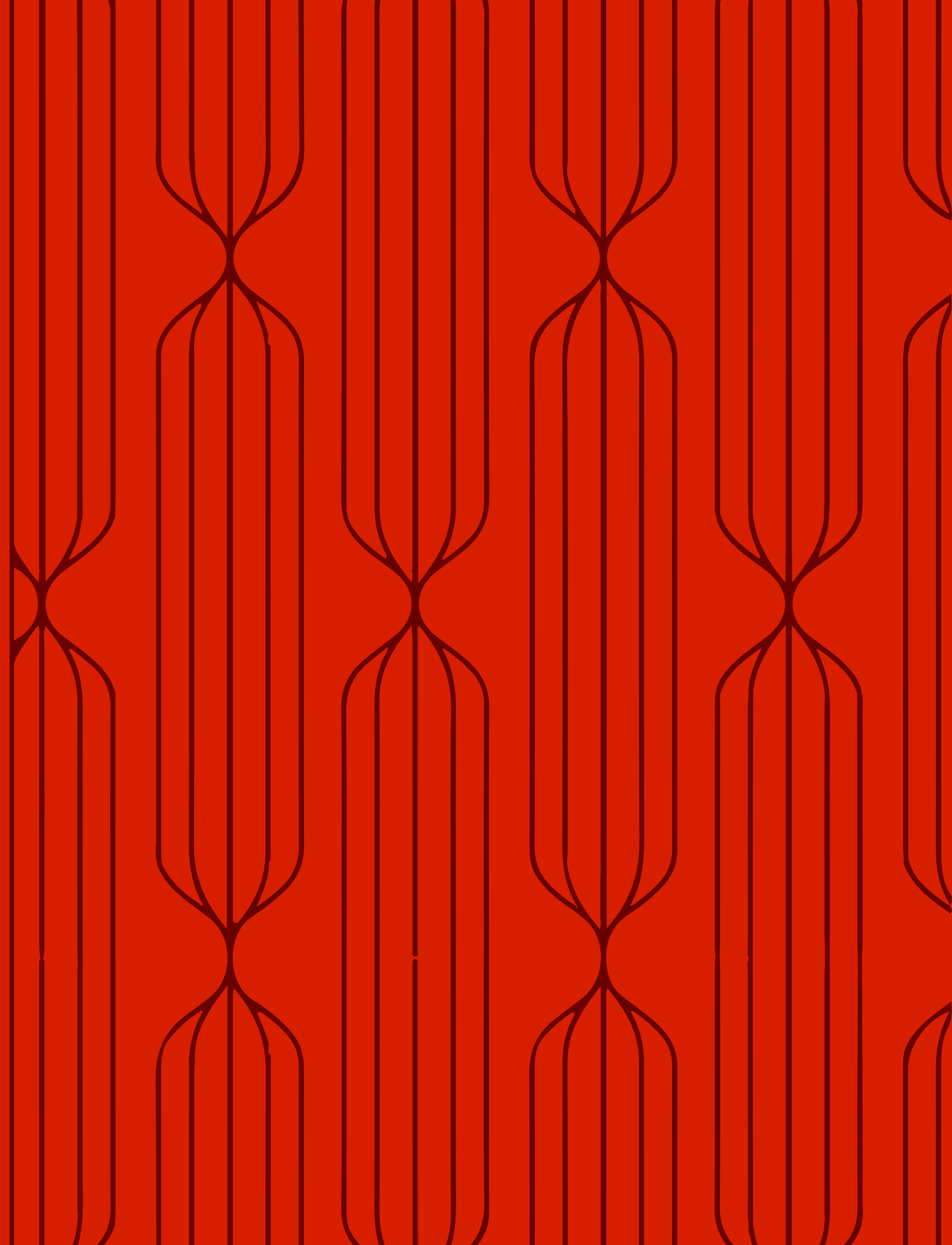
Commencez par préparer la purée de potiron en faisant revenir l'échalote dans un peu d'huile d'olive, puis ajoutez le potiron en morceaux avec du romarin, du lait et du sel. Laissez mijoter doucement une trentaine de minutes, puis réduisez le tout en purée avec un peu de beurre.

Dans un saladier, mélangez les blancs d'œufs, la farine, le beurre, le sel et des herbes hachées, puis dressez des bandes de pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites-les cuire une douzaine de minutes à 190 °C, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Enfin, disposez les côtelettes de porc dans la marinade environ une heure avant de les griller.

Galettes de riz noir Venere,
lardo et poire

02



Galettes de riz noir Venere, lardo et poire

Ingredients

Pour 2 personnes:

100 g de riz noir Venere
500 ml d'eau
500 ml d'huile de friture
150 g de Lardo
1 poire Williams
Sel (au besoin)

Recette:

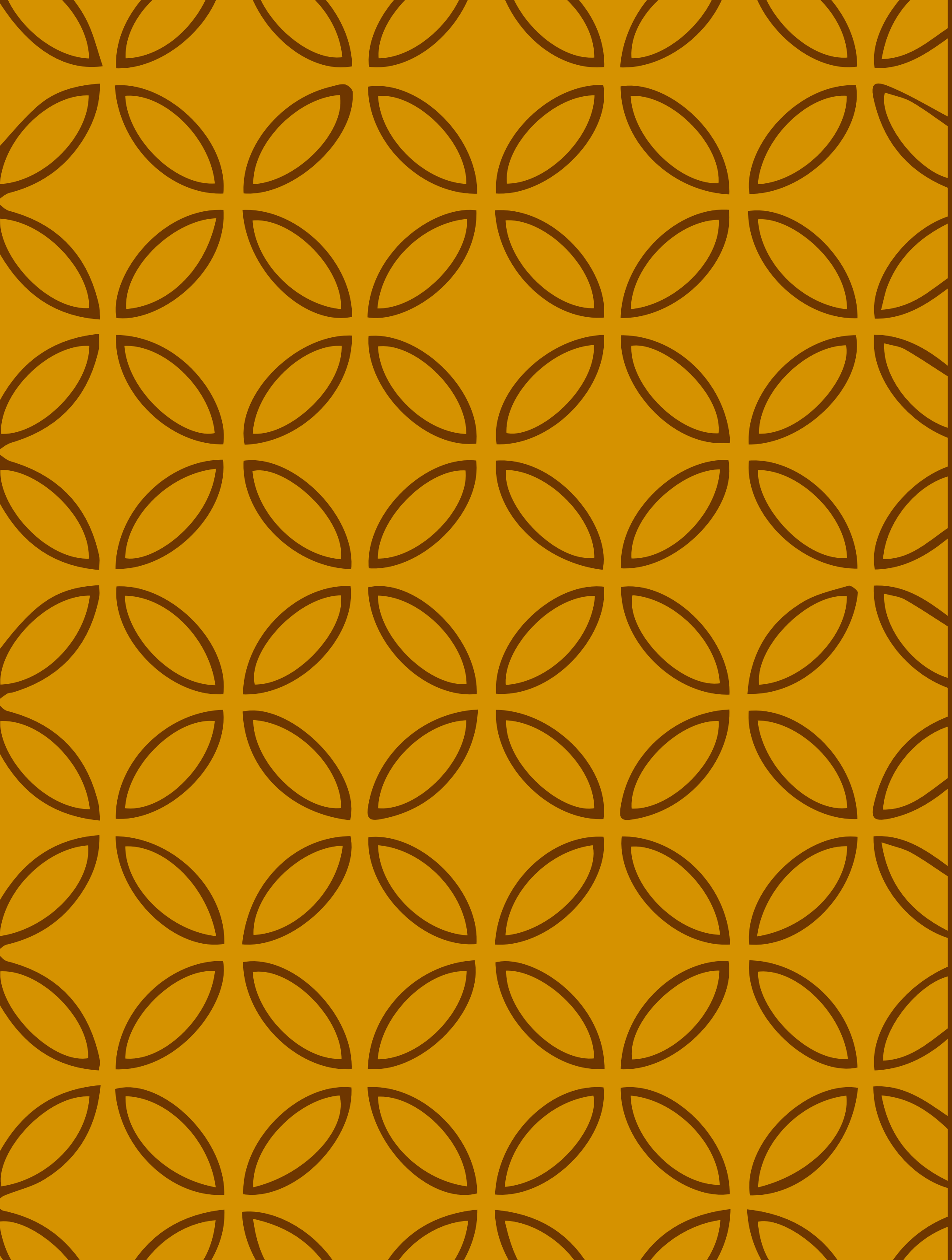
Coupez la poire en tranches très fines à l'aide d'une mandoline. Assaisonnez-la avec un filet d'huile d'olive extra vierge, du sel et du jus de citron.

Portez à ébullition l'eau préalablement salée et faites cuire le riz noir Venere pendant au moins une heure, jusqu'à ce qu'il soit cuit. Égouttez-le. Mixez $\frac{1}{4}$ du riz.

Ajoutez le riz mixé au reste en mélangeant bien, puis étalez le tout sur du papier sulfurisé et laissez sécher au four à 50 °C pendant au moins 5 heures. Une fois complètement sèche, cassez la galette en plusieurs morceaux. Faites-les frire dans une grande quantité d'huile chauffée à 180 °C pendant quelques secondes jusqu'à ce qu'ils gonflent.

Séchez-les sur du papier absorbant et dressez les assiettes en alternant les morceaux de galette de riz noir Venere frite, les tranches de poire et les tranches de lardo. Décorez avec quelques pousses.





Cotes de porc au barbecue,
puree de poivrons rouges,
oignons Borettane grilles
et pousses de basilic pourpre

OR

Côtes de porc au barbecue, purée de poivrons rouges, oignons Borettane grilles et pousses de basilic pourpre

Ingredients

Pour 4 personnes:

2 kg de côtes de porc
2 cuillères à soupe de paprika doux
1 cuillère à café de poivre noir moulu
1 cuillère à soupe de sucre de canne
1 cuillère à café de moutarde jaune en poudre
1 cuillère à soupe de gros sel
2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
Sauce barbecue (au besoin)

3 gros poivrons rouges

1 gousse d'ail

Huile d'olive extra vierge
(au besoin)

Sel (au besoin)

Poivre (au besoin)

400 g d'oignons Borettane

1 cuillère à café de vinaigre balsamique

Huile d'olive extra vierge
(au besoin)

Sel (au besoin)

Poivre (au besoin)

Recette:

Assaisonnez les côtes de porc avec paprika, sucre, poivre, moutarde en poudre, gros sel et un filet d'huile d'olive. Laissez reposer une heure (ou toute la nuit), puis faites-les cuire lentement au barbecue deux heures en les retournant. E

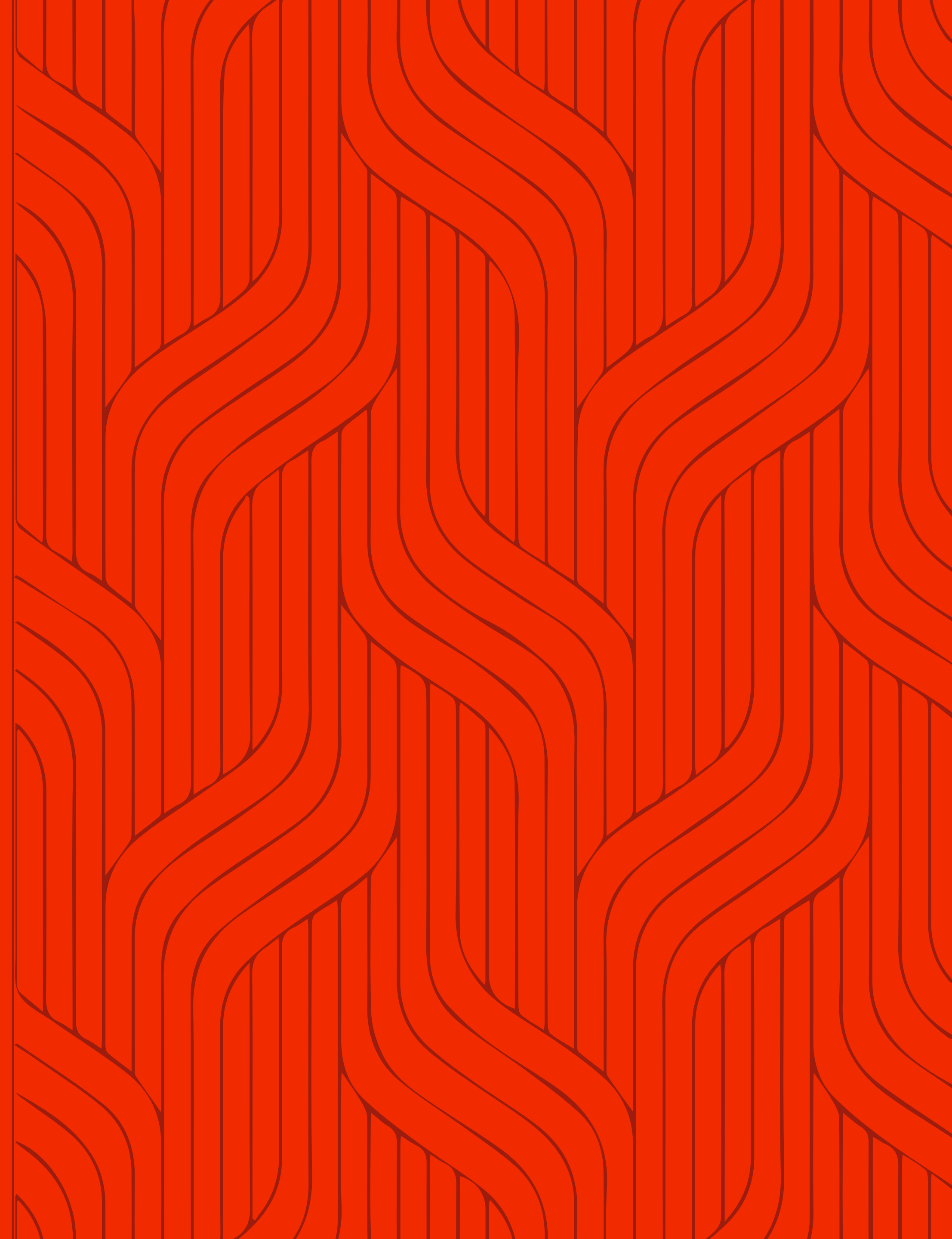
En fin de cuisson, badigeonnez-les de sauce barbecue pour les faire caraméliser.

Faites rôtir les poivrons, pelez-les et mixez la chair avec huile d'olive, ail, sel et poivre pour obtenir une crème onctueuse. Blanchissez les oignons, assaisonnez-les et faites-les griller jusqu'à caramélisation.

Au moment de servir, étalez la crème de poivrons, déposez les côtes caramélisées, ajoutez les oignons et quelques pousses de basilic pourpre.

Carre de porc roti coupe
en tranches facon rosbif,
grandes gouttes de sauce au thon facon
meringue, petales d'oignon de Tropea
aigre-doux, capres et violettes

O4



Carre de porc roti coupe en tranches
facon rosbif, grandes gouttes de sauce
au thon facon meringue, petales
d'oignon de Tropea aigre-doux, capres
et violettes

Ingredients

Pour 4 personnes:

800 g de carré de porc (un seul morceau)	300 g d'eau
2 gousses d'ail	200 g de vinaigre de vin blanc
200 g de thon à l'huile de bonne qualité	1 cuillère à soupe de sucre
2 filets d'anchois à l'huile	50 g de sel
1 cuillère à soupe de câpres dessalées	Huile d'olive extra vierge (au besoin)
250 g de mayonnaise	Gros sel (au besoin)
1 cuillère à soupe de jus de citron	Poivre (au besoin)
2 oignons rouges de Tropea	Laurier (au besoin)
	Fleurs de câprier (au besoin)

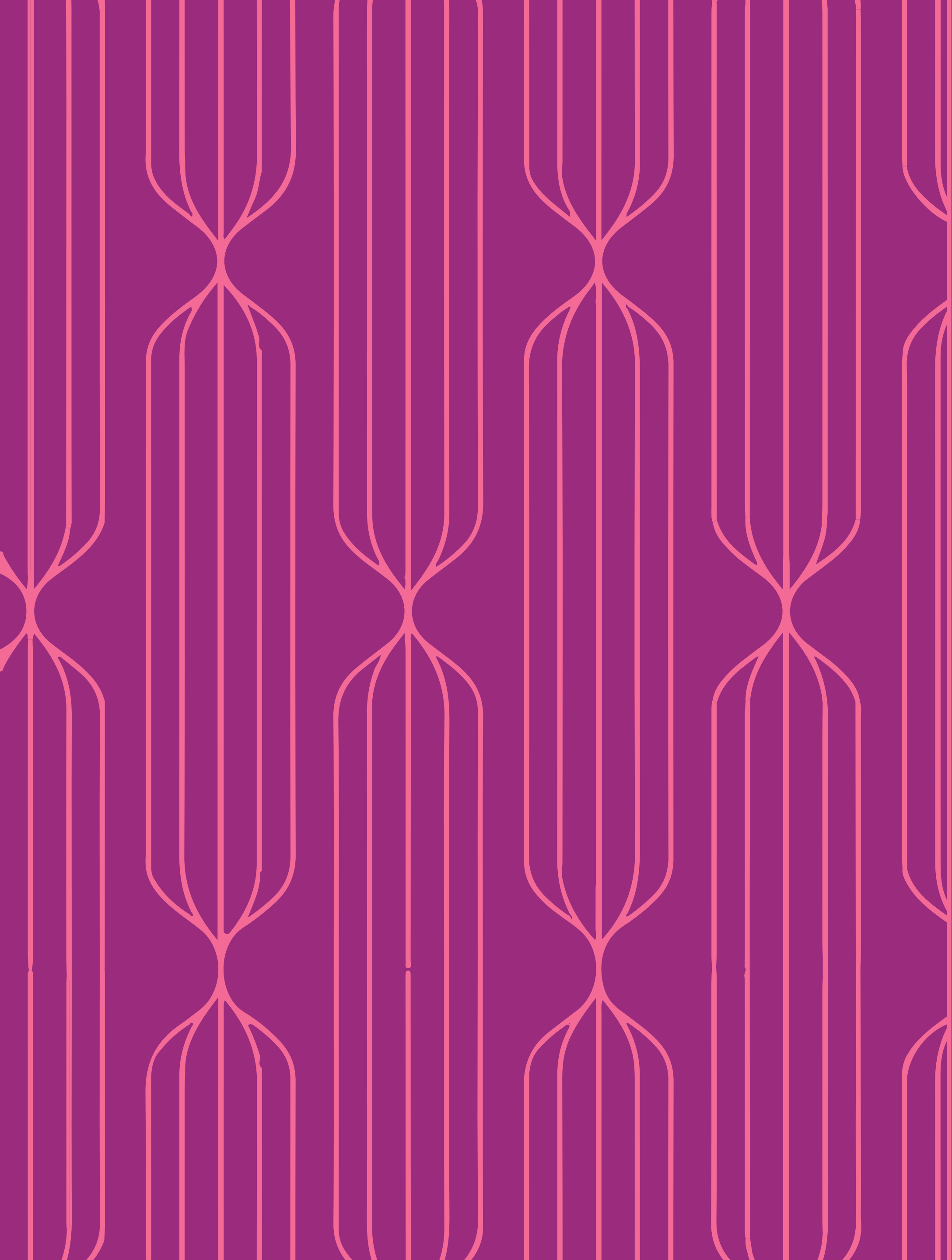
Recette:

Ficelez le carré de porc, assaisonnez-le avec huile d'olive, sel, poivre, laurier et ail, puis cuisez-le au four à 180 °C une cinquantaine de minutes en l'arrosant de son jus. Laissez-le refroidir.

Mixez thon, anchois, câpres et jus de citron, puis ajoutez la mayonnaise pour obtenir une sauce veloutée. Coupez les oignons de Tropea en pétales, plongez-les quelques minutes dans un mélange chaud de vinaigre, eau, sucre et sel, puis égouttez-les. Rincez et séchez les câpres.

Au moment de servir, disposez de fines tranches de porc comme un carpaccio, parsemez de sauce au thon, d'oignons aigre-doux et de câpres, puis décorez de violettes.





Croissants sales
au jambon blanc et a la salade

05



Croissants sales au jambon blanc et a la salade

Ingredients

Pour 12 pâtons:

400 g de farine T45

100 g de farine Manitoba

250 g de lait à température ambiante

50 g de beurre (pas trop froid)

10 g d'huile d'olive extra vierge

10 g de sel

20 g de sucre

10 g de levure de bière

1 œuf entier

300 g de jambon blanc

Salade (au besoin)

Mayonnaise (au besoin)

Recette:

Pour préparer la pâte feuilletée, commencez par dissoudre la levure dans le lait tiède. Versez la farine et le sucre dans le bol d'un robot pâtissier muni d'un crochet. Ajoutez-y le lait contenant la levure. Après obtention d'une pâte homogène, ajoutez petit à petit le beurre mou et l'huile d'olive extra vierge. Salez. Continuez à pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse et élastique.

Formez une boule et placez-la dans un saladier préalablement huilé. Recouvrez le saladier d'un film alimentaire et laissez la pâte lever dans un lieu tiède pendant environ 2 heures, jusqu'à ce qu'elle double de volume. Une fois qu'elle aura levé, sortez la pâte du saladier et divisez-la en 12 parts.

Étalez les boules pour former des disques, coupez-les en quartiers et enroulez-les pour former des croissants. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé en veillant à bien les espacer les uns des autres. Recouvrez-les d'un torchon. Laissez-les lever pendant encore environ 50 minutes.

Une fois prêts, badigeonnez-les avec de l'œuf et du lait. Faites-les cuire dans un four statique à 180 °C pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Une fois refroidis, farcissez-les de mayonnaise, de quelques feuilles de salade et de jambon blanc.

Petites focaccias peches, pancetta et thym

Ingredients

Pour 12 petites focaccias

300 g de farine Manitoba

200 g de farine T55

300 g d'eau

8 g de levure de bière

10 g de sucre

20 g de sel fin

30 g d'huile d'olive extra
vierge

Fleur de sel (au besoin)

3 pêches

150 g de pancetta

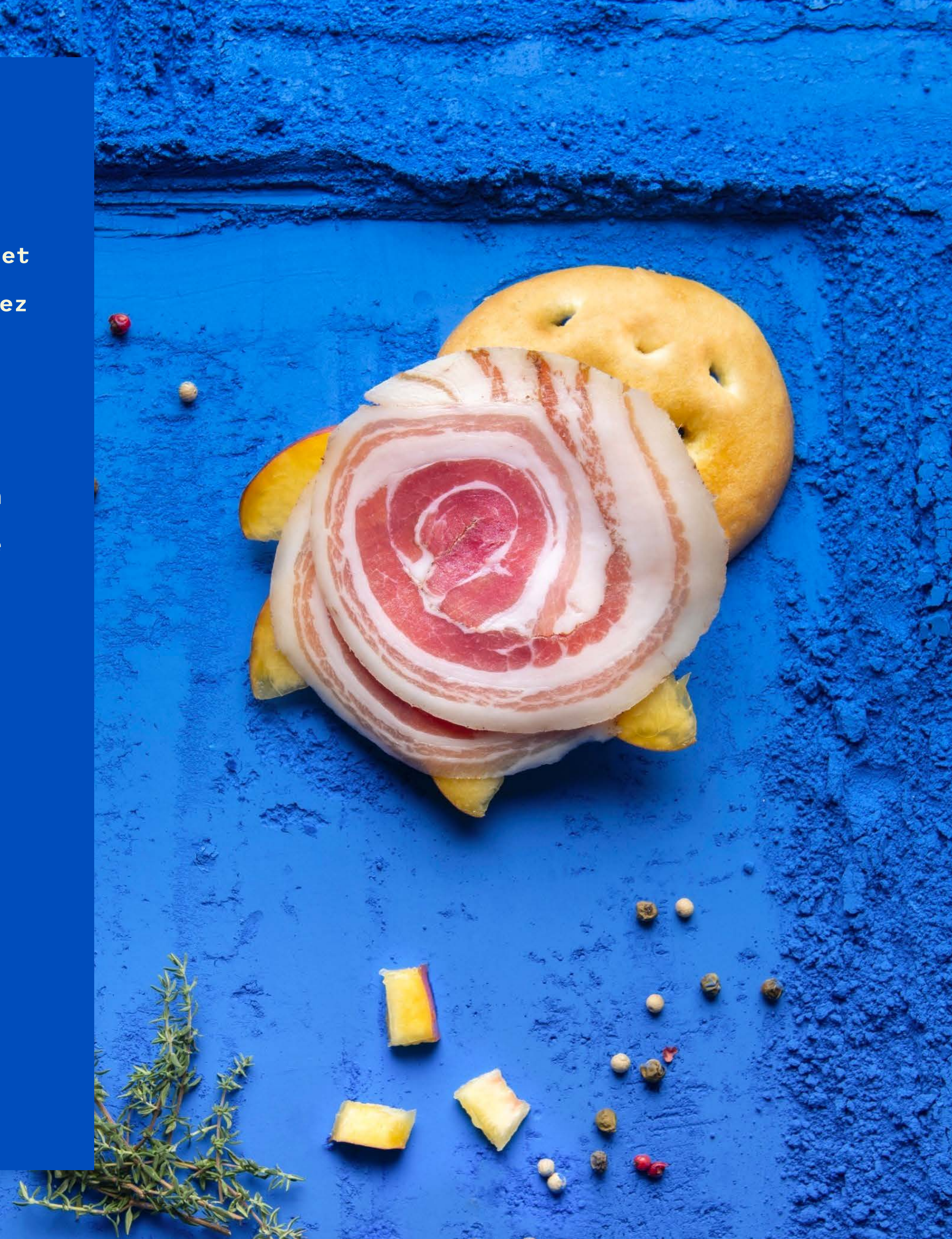
Miel (au besoin)

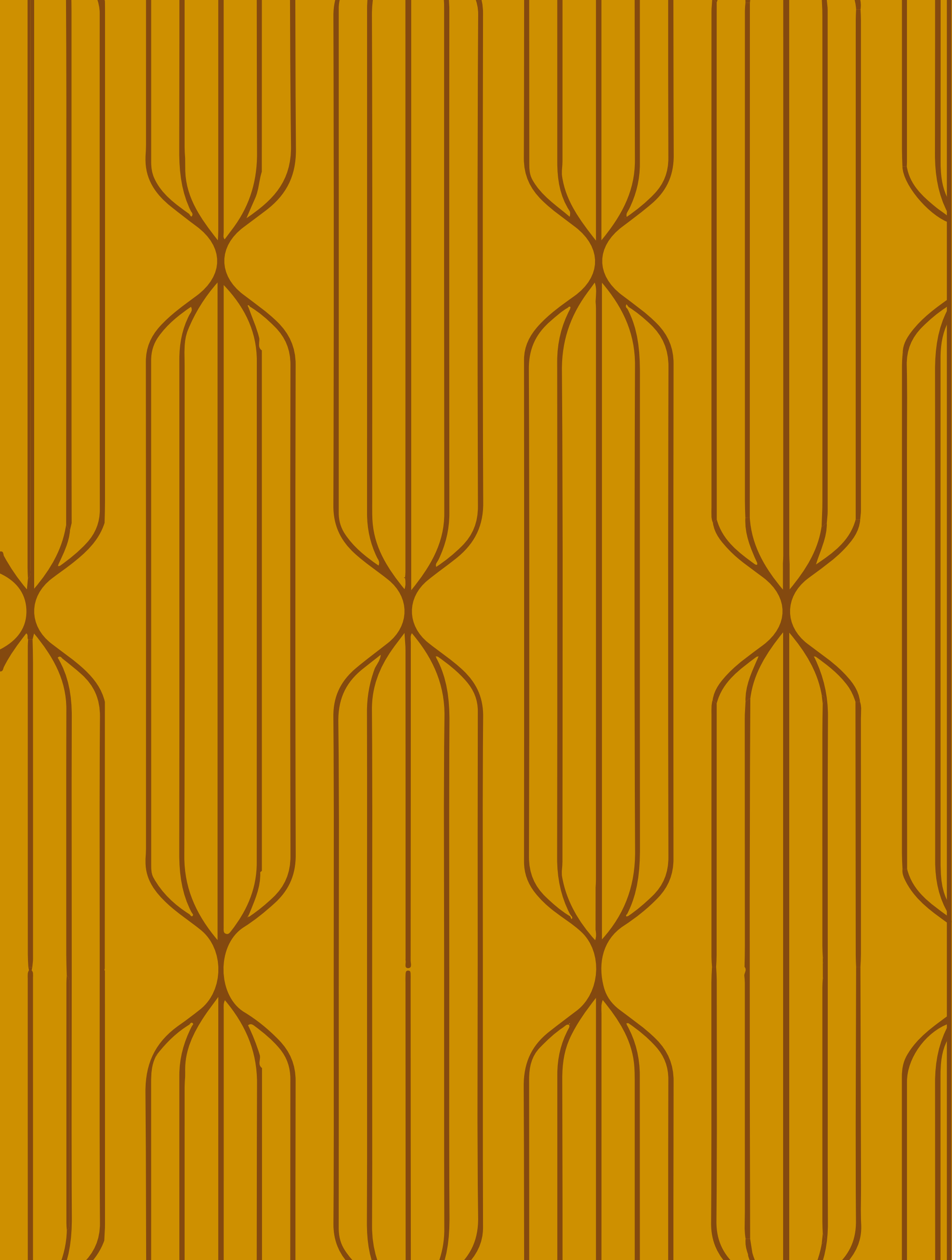
Recette:

Dissolvez la levure et le sucre dans un peu d'eau tiède, puis mélangez avec la farine, l'huile d'olive et le reste d'eau jusqu'à obtenir une pâte lisse. Laissez lever deux heures dans un saladier huilé, recouvert d'un torchon.

Étalez ensuite la pâte, découpez des disques d'1 cm d'épaisseur, badigeonnez-les d'huile, saupoudrez de fleur de sel et laissez reposer encore 30 minutes avant d'enfourner à 200 °C pendant 15 à 18 minutes.

Coupez les pêches en tranches, saisissez-les rapidement sur une plaque chaude, assaisonnez-les de thym et de miel. Garnissez les petites focaccias coupées en deux avec les pêches et des tranches de pancetta.





Bruschetta
avec stracciatella,
figues et speck

07



Bruschetta avec stracciatella, figues et speck

Ingredients

Pour 4 bruschettas:

200 de pain Pugliese

200 g de speck

200 g de figues

200 g de stracciatella

Huile d'olive extra vierge

(au besoin)

Sel (au besoin)

Pousses d'oxalis petite oseille

(au besoin)

Recette:

Commencez par couper le pain en tranches. Versez un filet d'huile d'olive extra vierge et une pincée de sel sur chaque côté.

Faites dorer les tranches de pain sur une grille déjà chaude. Disposez les tranches de speck sur le pain. Coupez les figues en quartiers et disposez-les sur la pancetta.

Ajoutez un peu de stracciatella et quelques pousses.



www.trustyourtaste.eu



Trust your Taste,
Choose European Quality