

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

Pane Carasau,
jambon cru et myrtilles

02

Pancetta grillée, haricots
verts croquants,
mostarda de pommes
et des de pomme verte

03

Gaufrette de farinata
de pois chiches, Cotechino
et sauce verte

04

Tacos de maïs,
houmous de pois chiches,
saucisse grillée,
oignon aigre-doux et pousses
vertes

05

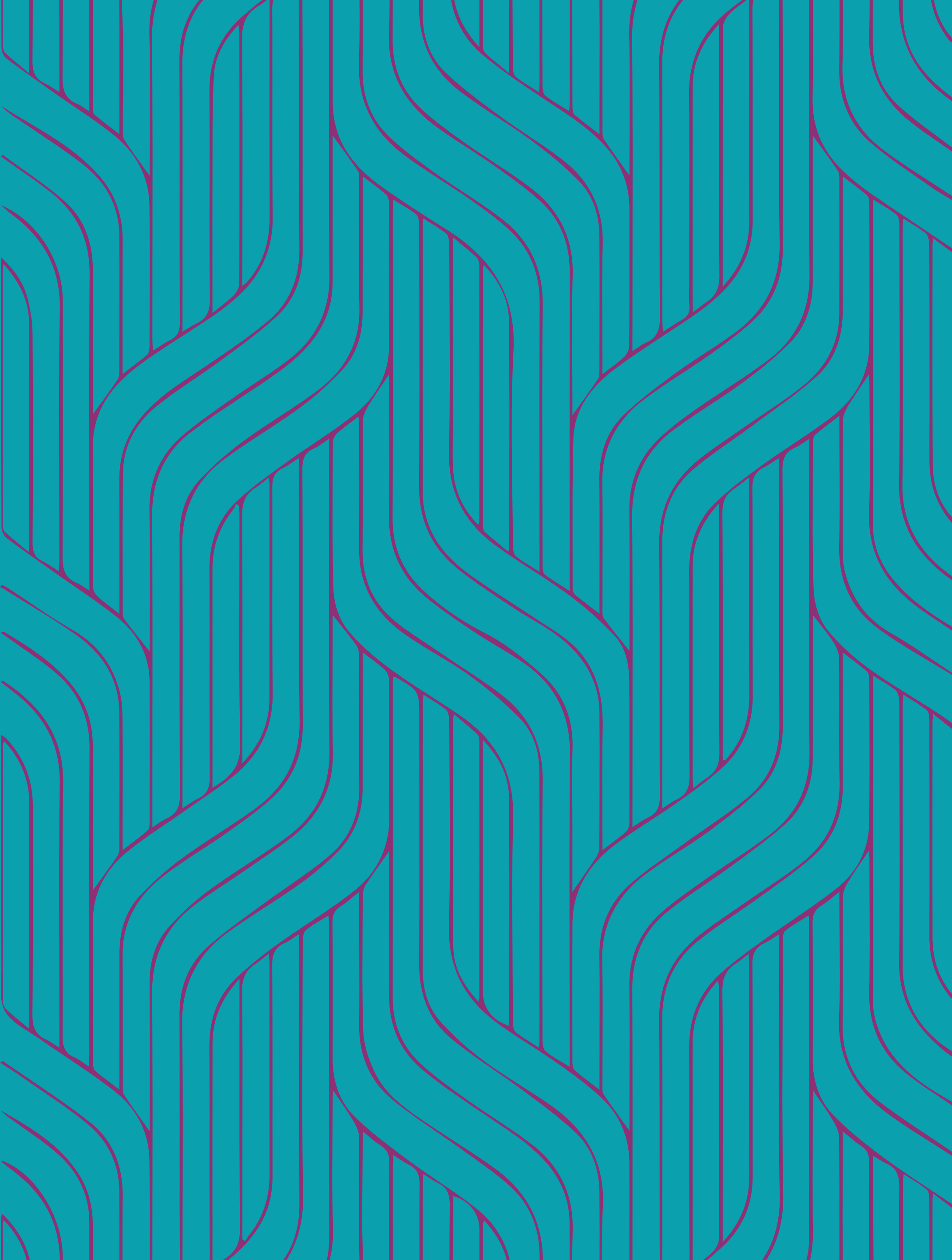
Crostino au pecorino,
guanciale et fèves

06

Frisella accompagnée de salade
d'artichauts, menthe
et Salame Milano

07

Jarret de porc roti en sauce,
pommes de terre fondantes,
mostarda de poires
et fleurs comestibles

A decorative pattern of vertical, wavy lines in a light blue color, set against a white background, occupies the left side of the image.

Pane Carasau,
jambon cru et myrtilles

01



Pane Carasau, jambon cru et myrtilles

Ingredients

Pour 2 personnes

4 feuilles de pane Carasau
120 g de jambon cru
Myrtilles (au besoin)
Huile d'olive extra vierge (au besoin)
Sel (au besoin)
1 brin de romarin

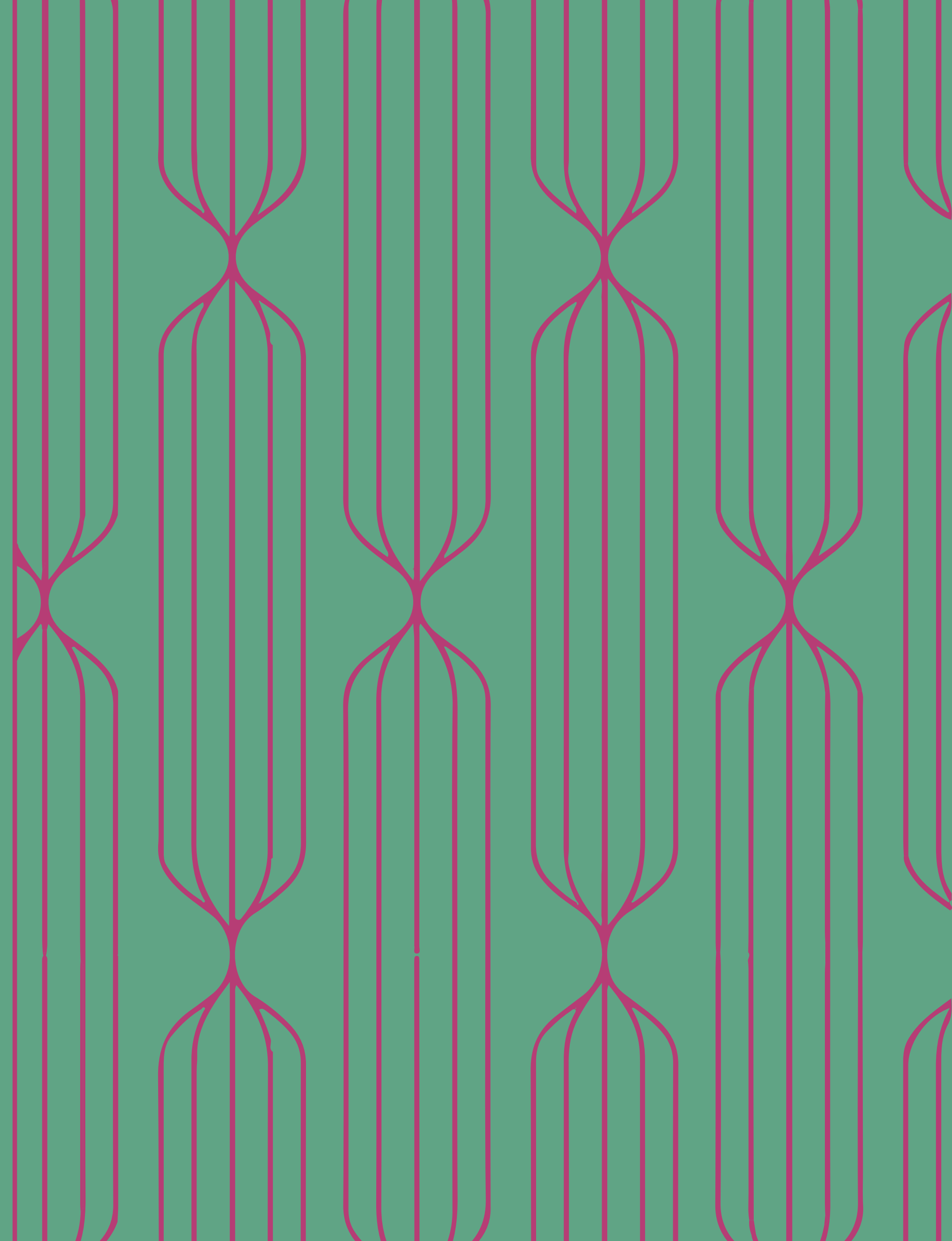
Recette

Coupez le pane Carasau en quartiers et faites-le griller jusqu'à ce qu'il soit doré.

Parsemez-le de romarin ciselé, de sel et d'huile d'olive extra-vierge. Disposez par-dessus le jambon cru et quelques myrtilles.

Pancetta grillée,
haricots verts croquants,
mostarda de pommes
et des de pomme verte

O2



Pancetta grillée, haricots verts croquants, mostarda de pommes et des de pomme verte

Ingredients

Pour 2 personnes

4 tranches de pancetta
200 g de haricots verts
50 g de mostarda de pommes
1 pomme verte
Huile d'olive extra vierge
(au besoin)
1 citron
Sel (au besoin)
Poivre (au besoin)

Recette

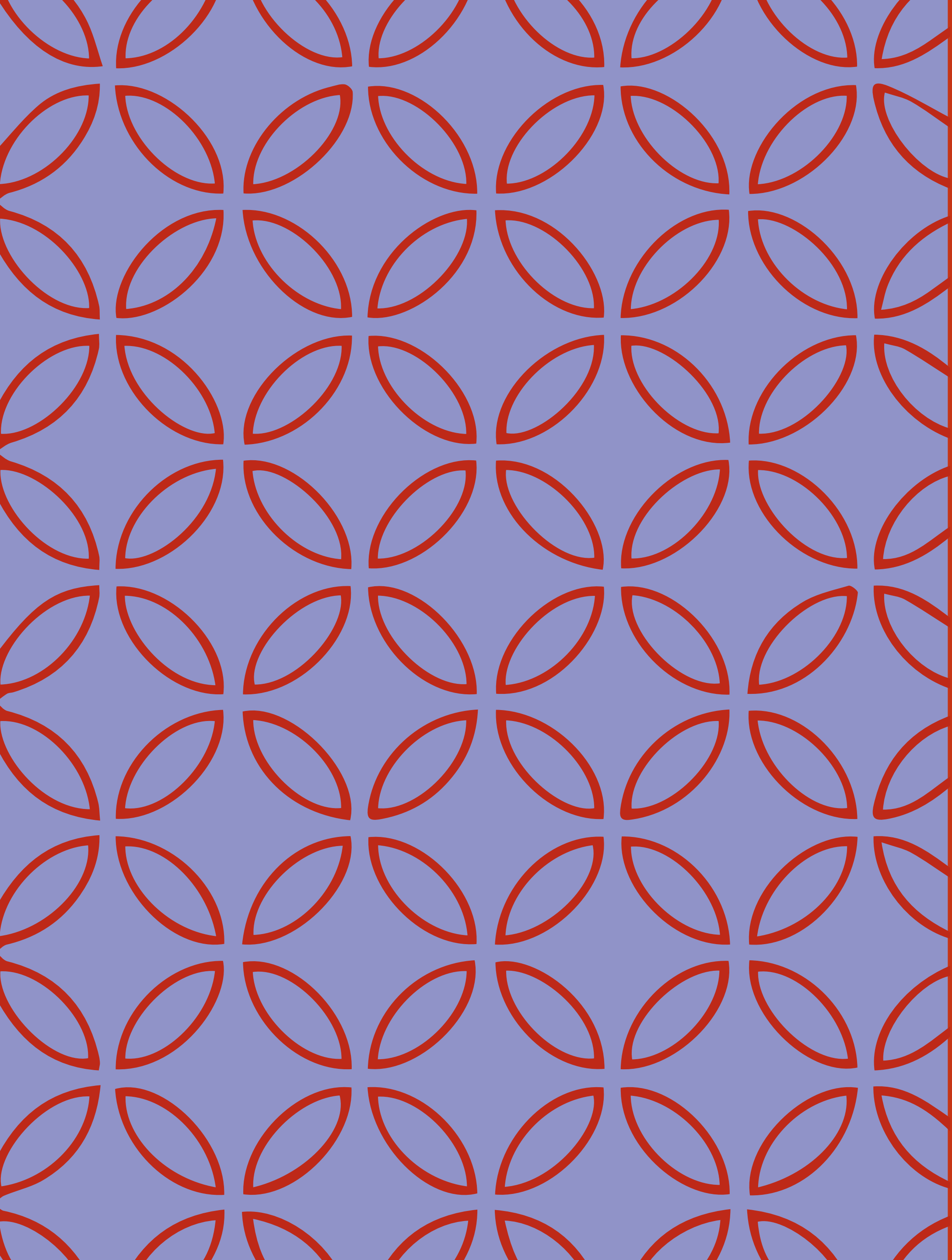
Lavez les haricots verts et blanchissez-les pendant environ 5 à 7 minutes dans de l'eau salée. Égouttez-les, puis plongez-les dans de l'eau froide et des glaçons. Assaisonnez-les avec de l'huile d'olive extra-vierge, du sel et du poivre.

Taillez la pomme verte en petits dés et assaisonnez-la avec un filet d'huile d'olive extra-vierge, du sel, du poivre et du jus de citron.

Préparez les braises. Lorsque la grille sera chaude, déposez-y les tranches de pancetta préalablement arrosées d'huile d'olive extra vierge.

Une fois cuites, ajoutez une pincée de sel. Disposez les haricots verts dans un plat, puis la pancetta. Ajoutez quelques gouttes de mostarda de pommes et les dés de pomme verte.





Gaufrette de farinata
de pois chiches,
Cotechino et sauce verte

03



Gaufrette de farinata de pois chiches, Cotechino et sauce verte

Ingredients

Pour 2 personnes

6 tranches de Cotechino
150 g de farine de pois chiches
400 g d'eau
4 filets d'anchois à l'huile
1 gousse d'ail
150 g de persil
2 jaunes d'œufs durs
50 g de vinaigre blanc
80 g de mie de pain
1 cuillère à soupe de câpres
dessalées
Huile d'olive extra vierge (au
besoin)
Sel (au besoin)
Poivre noir (au besoin)

Recette

Pour faire cuire le Cotechino, enveloppez-le dans du papier aluminium. Faites des trous dans ce dernier à l'aide d'un cure-dents. Plongez-le dans de l'eau froide, puis laissez mijoter doucement pendant environ deux heures.

Mettez la mie de pain dans un saladier et versez-y le vinaigre. Laissez tremper pendant 10 minutes.

Épluchez l'ail et retirez le germe. Hachez-le finement avec les câpres, les anchois et le persil jusqu'à obtenir une pâte.

Ajoutez ce mélange aux deux jaunes d'œufs durs jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Pressez la mie de pain trempée dans le vinaigre et mélangez le tout.

Pour finir, ajoutez 150 g d'huile d'olive extra-vierge.

Laissez reposer au réfrigérateur pendant quelques heures avant de servir.

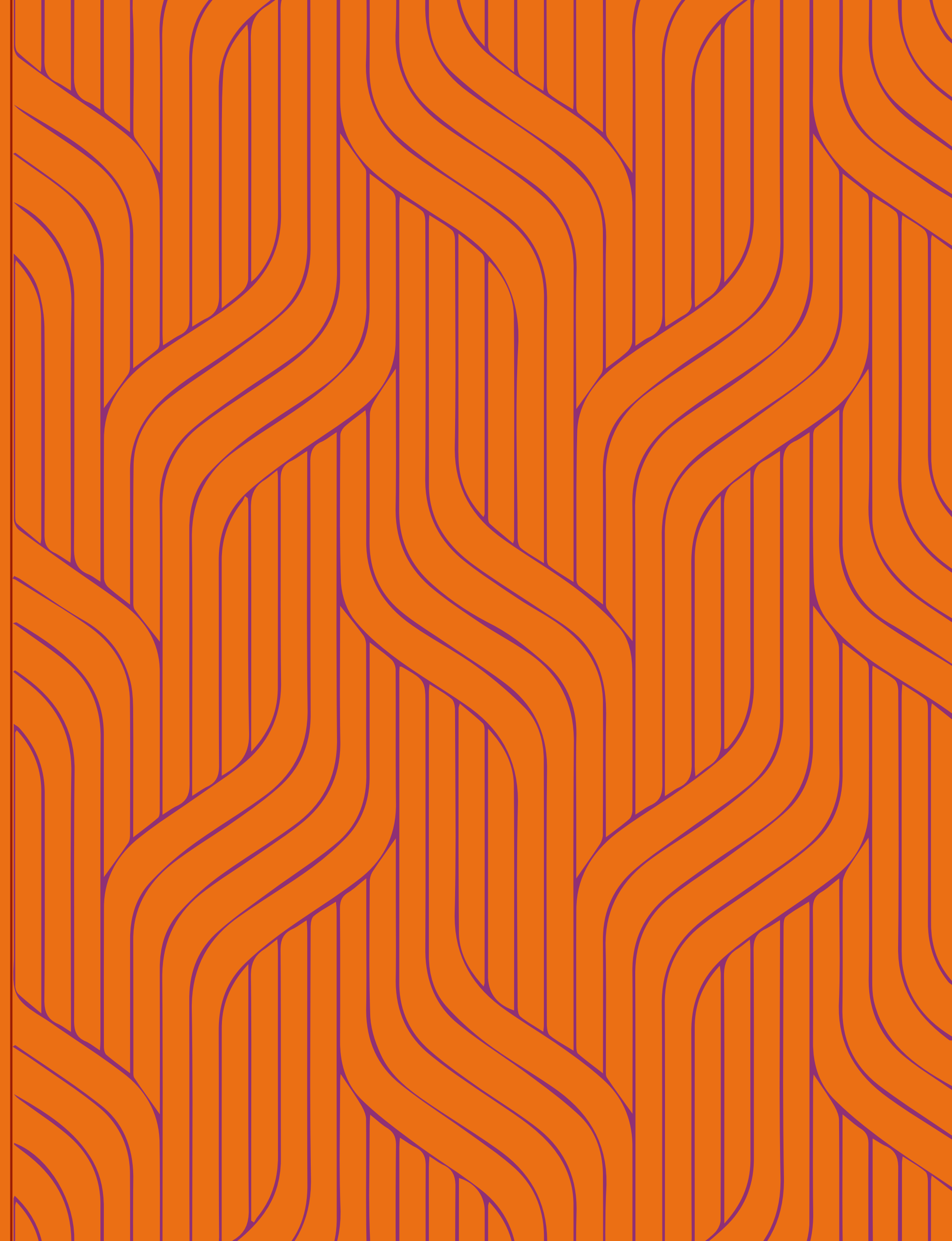
Dans un saladier, versez la farine de pois chiches et l'eau. Mélangez le tout à l'aide d'un fouet jusqu'à obtenir une pâte homogène. Laissez reposer au réfrigérateur pendant toute une nuit. Une fois que le mélange aura reposé, retirez la mousse susceptible de s'être formée à l'aide d'une écumoire. Mélangez avec soin et ajoutez 25 g d'huile d'olive extra vierge et 10 g de sel fin. Badigeonnez un plat d'huile et versez-y le mélange.

Faites cuire dans un four à chaleur statique préchauffé à 180 °C pendant 18 à 22 minutes. Une fois dorée, sortez la farinata du four. Salez et poivrez, puis formez des disques à l'aide d'un emporte-pièce. Faites frire les disques dans de l'huile à 180 °C pendant quelques minutes de chaque côté.

Dressez les assiettes en déposant une tranche de Cotechino sur chaque galette, puis agrémentez de sauce verte et de quelques pousses.

Tacos de maïs,
houmous de pois chiches,
saucisse grillée,
oignon aigre-doux
et pousses vertes

04



Tacos de maïs, houmous de pois chiches, saucisse grillée, oignon aigre-doux et pousses vertes

Ingredients

Pour 2 personnes

4 mini tacos de maïs
120 g de pois chiches cuits
1 cuillère à soupe de tahini
1/2 citron
2 saucisses de porc
1/2 oignon blanc
40 ml de vinaigre de vin blanc
20 ml d'eau
1 cuillère à café de sucre
Huile d'olive extra vierge (au besoin)
Sel (au besoin)
Poivre (au besoin)
Pousses vertes (au besoin)

Recette

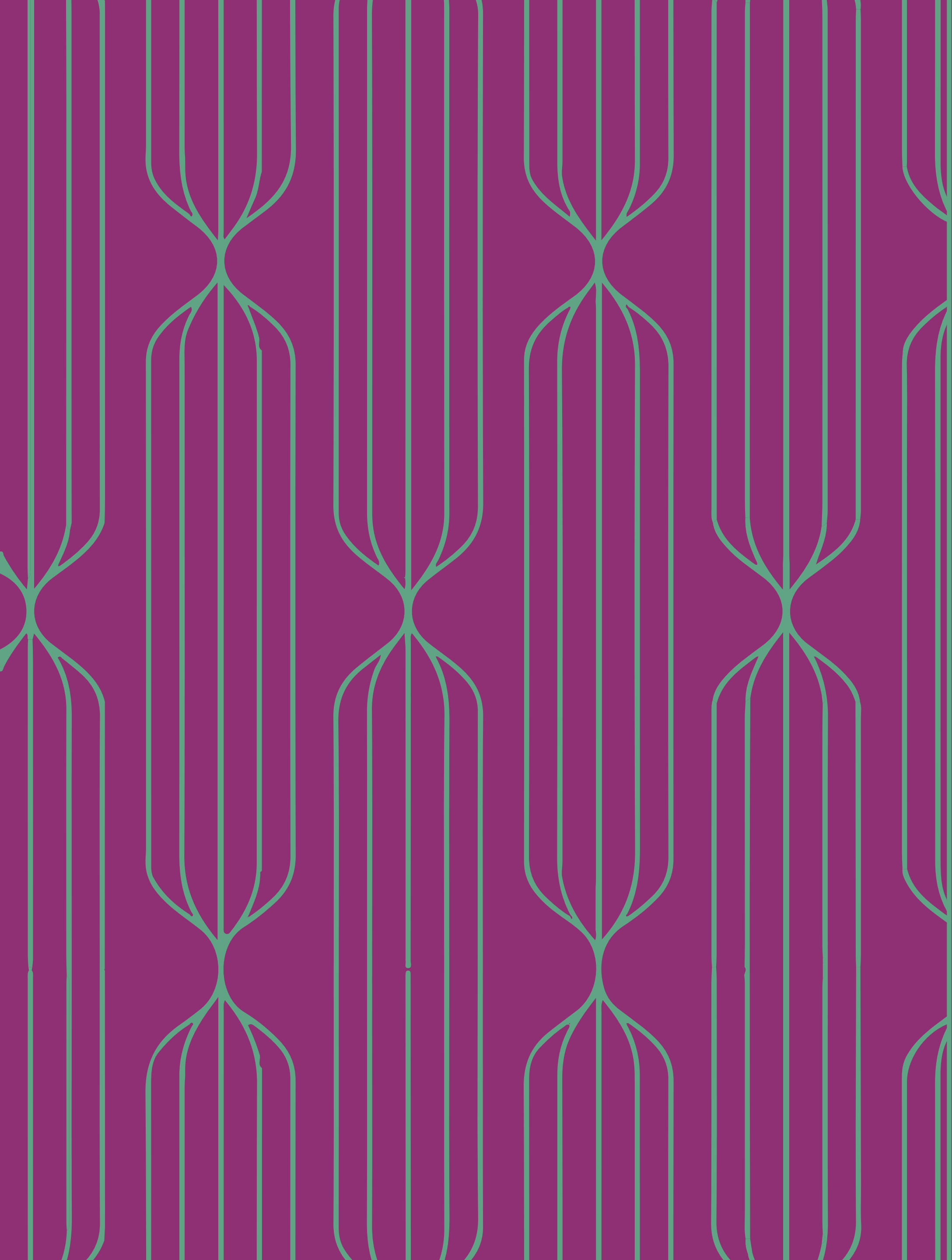
Mixez les pois chiches avec le tahini, le jus de citron, un filet d'huile d'olive extra vierge, du sel et du poivre. Ajoutez un peu d'eau froide jusqu'à obtenir un houmous lisse et crémeux.

Taillez l'oignon en fines lamelles. Portez de l'eau à ébullition et ajoutez-y le vinaigre, le sucre et une pincée de sel. Ajoutez ensuite l'oignon, et laissez-le mariner quelques minutes. Égouttez et réservez.

Faites griller les saucisses sur une plaque chaude jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis découpez-les en morceaux de taille régulière.

Réchauffez légèrement les tacos de maïs et garnissez-les avec le houmous de pois chiches. Ajoutez les saucisses grillées, l'oignon aigre-doux, et apportez la touche finale avec les pousses vertes et un filet d'huile d'olive extra vierge.





Crostino au pecorino,
guanciale et fèves

05



Crostino au pecorino, guanciale et fèves

Ingredients

Pour 2 personnes

2 grandes tranches de pain
120 g de guanciale
80 g de pecorino
150 g de fèves fraîches écossées
Huile d'olive extra vierge
(au besoin)
Sel (au besoin)
Poivre (au besoin)

Recette

Découpez les tranches de pain et faites-les griller sur une grille chaude avec un filet d'huile d'olive extra vierge jusqu'à ce qu'elles soient craquantes et dorées.

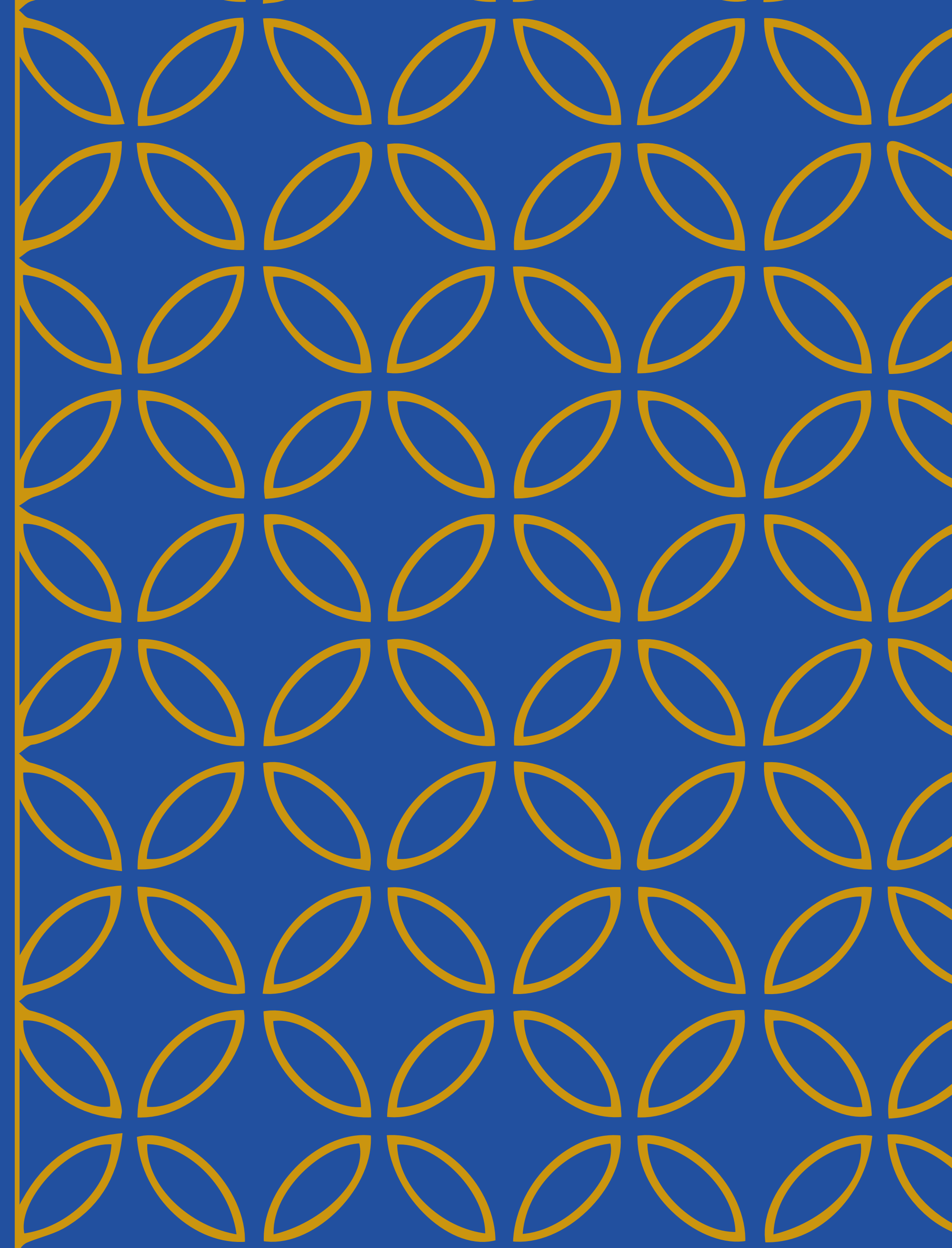
Faites blanchir les fèves quelques minutes dans de l'eau salée. Égouttez-les et refroidissez-les sous l'eau froide. Retirez l'enveloppe extérieure pour obtenir des fèves tendres et brillantes.

Coupez le guanciale en tranches fines et faites-le revenir rapidement à la poêle ou sur une plaque chaude, en le laissant tout juste dorer.

Sur les crostini, déposez les fèves, les tranches de guanciale, et des copeaux de parmesan. Agrémentez d'un filet d'huile d'olive extra vierge et d'un tour de moulin à poivre.

Frisella accompagnée
de salade d'artichauts,
menthe et Salame Milano

06



Frisella accompagnée de salade d'artichauts, menthe et Salame Milano

Ingredients

Pour 2 personnes

2 friselle
150 g de Salame Milano
3 artichauts
1 citron
Menthe fraîche (au besoin)
Huile d'olive extra vierge
(au besoin)
Sel (au besoin)
Poivre (au besoin)

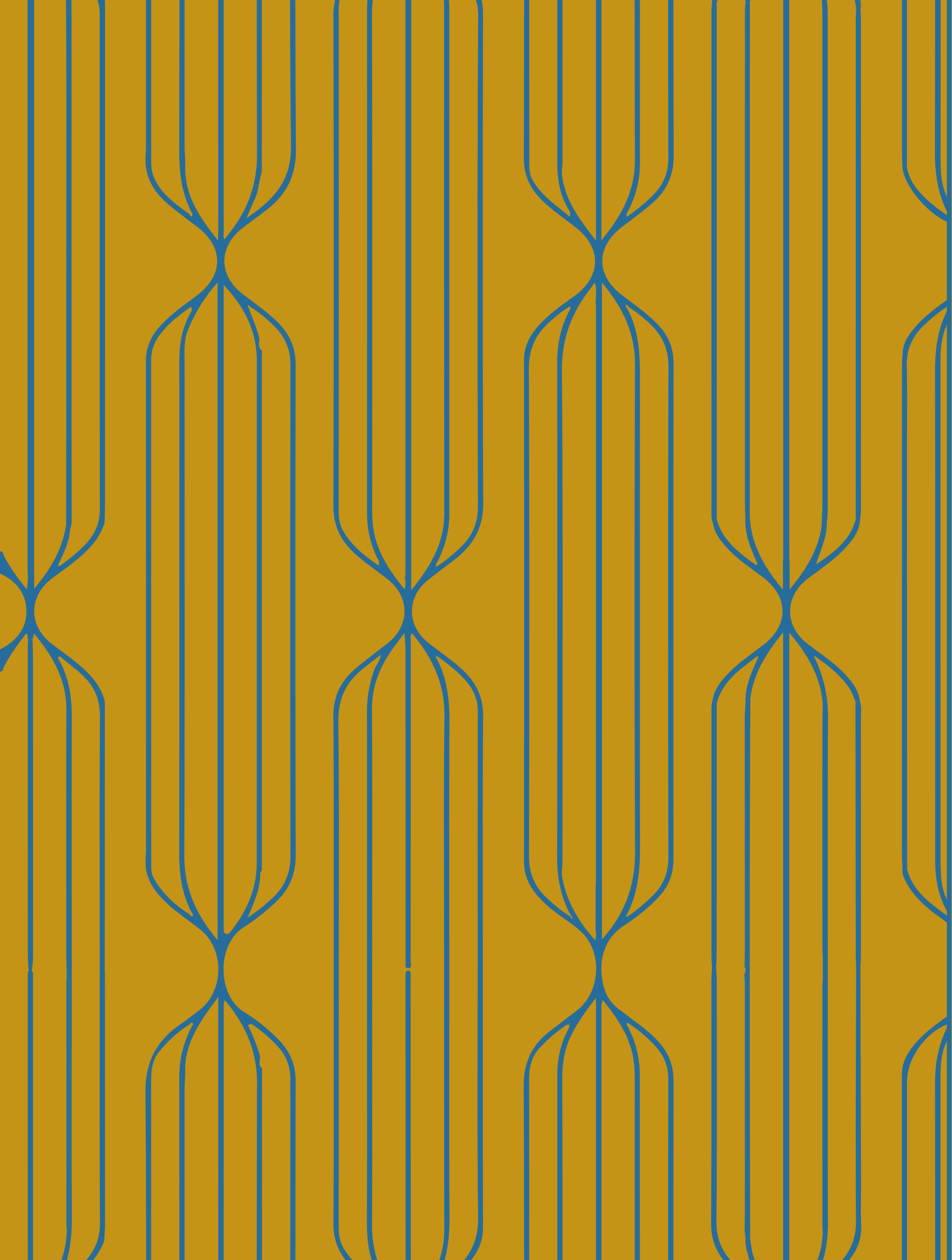
Recette

Nettoyez les artichauts en retirant les feuilles extérieures les plus dures ainsi que les pointes. Découpez les artichauts en tranches fines et plongez-les dans un mélange d'eau froide et de jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent. Égouttez les artichauts et assaisonnez-les avec de l'huile d'olive extra-vierge, du sel et du poivre, quelques gouttes de jus de citron et des feuilles de menthe fraîche.

Humidifiez légèrement les friselle avec un peu d'eau, en les laissant ramollir sans qu'elles perdent leur croquant.

Disposez la salade d'artichauts sur les friselle. Ajoutez les tranches de Salame Milano et finalisez avec quelques feuilles de menthe, un filet d'huile d'olive extra vierge et un tour de moulin à poivre.





Jarret de porc roti en sauce,
pommes de terre fondantes,
mostarda de poires
et fleurs comestibles

07



Jarret de porc roti en sauce, pommes de terre fondantes, mostarda de poires et fleurs comestibles

Ingredients

Pour 2 personnes

1 jarret de porc
300 g de pommes de
terre
80 g de mostarda de
poires en morceaux
1 carotte
1 céleri branche
1/2 oignon
1 brin de romarin
1 gousse d'ail
1/2 verre de vin
blanc
Bouillon végétal
(au besoin)

Huile d'olive extra
vierge (au besoin)
Beurre (au besoin)
Sel (au besoin)
Poivre (au besoin)
Fleurs comestibles
(au besoin)

Recette

Massez le jarret avec de l'huile d'olive extra vierge, du sel, du poivre, de l'ail et du romarin. Faites-le dorer dans une sauteuse avec le céleri, la carotte et l'oignon émincés. Déglacez ensuite au vin blanc. Placez le jarret au four et faites-le cuire à 170 °C pendant environ 2 heures, en l'arrosant de temps en temps de bouillon chaud et de son jus de cuisson.

Épluchez les pommes de terre et taillez-les en dés réguliers. Faites-les revenir dans une poêle avec une noix de beurre et un filet d'huile d'olive. Ajoutez un peu de bouillon et laissez-les cuire doucement jusqu'à ce qu'elles soient tendres à l'intérieur et dorées à l'extérieur. En fin de cuisson, filtrez le jus de cuisson du jarret et faites-le réduire dans une petite casserole jusqu'à obtenir une sauce soyeuse et savoureuse.

Servez le jarret nappé de sa sauce, accompagné des pommes de terre fondantes, de la mostarda de poires en morceaux, et agrémentez de quelques fleurs comestibles.



www.trustyourtaste.eu



Trust your Taste,
Choose European Quality