

Une consommation responsable de la viande.

La viande a sa juste place dans une alimentation équilibrée et variée. Et pour cause. Les nutriments essentiels de la viande contribuent significativement à une alimentation saine et à un apport adéquat en nutriments.

Astuce: Remplissez votre assiette d'une moitié de légumes, d'un quart de pommes de terre, et d'un quart de viande (poisson, œufs ou produits de substitution).

Modérez votre consommation de graisse. Avec la couronne de porc, vous faites un bon choix. C'est une viande maigre, mais grâce à la fine couche de gras, il n'est pas nécessaire d'ajouter beaucoup de graisse lors de la cuisson. Après la cuisson, vous pouvez simplement ôter l'excès de gras.

Le porc bien de chez nous.

La couronne de porc est une viande de qualité bien de chez nous. Le transport est plus court, et c'est une bonne nouvelle pour l'environnement. Moins de kilomètres ne signifient pas seulement moins d'émissions de CO₂, mais aussi moins de stress pour les animaux, et par conséquent une viande qui reste tendre et juteuse.

Succulent accompagné d'un peu de temps.



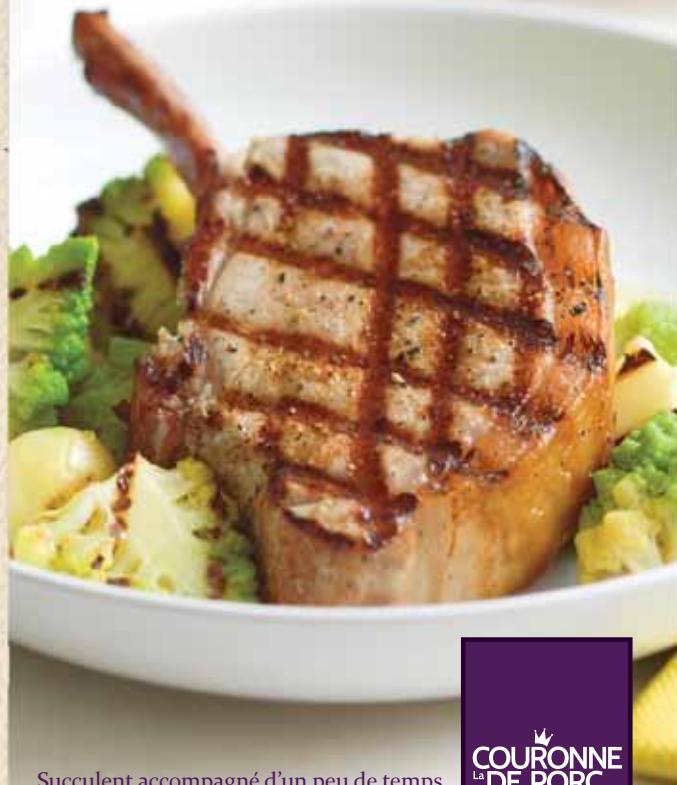
Mangez varié et équilibré.



E.R.: Sofie Bombeek - VLAM - Boulevard Albert II 35, boîte 50 - 1030 Bruxelles

Recettes: Michaël Vrijmoed - Peter Goossens - Photographie: Karl Brunnix - Jean-Pierre Gabriel

Qu'il est bon de savourer un délicieux morceau de viande.



Succulent accompagné d'un peu de temps.



Mangez varié et équilibré.



Michaël Vrijmoed
Sous-chef au 'Hof van Cleve'

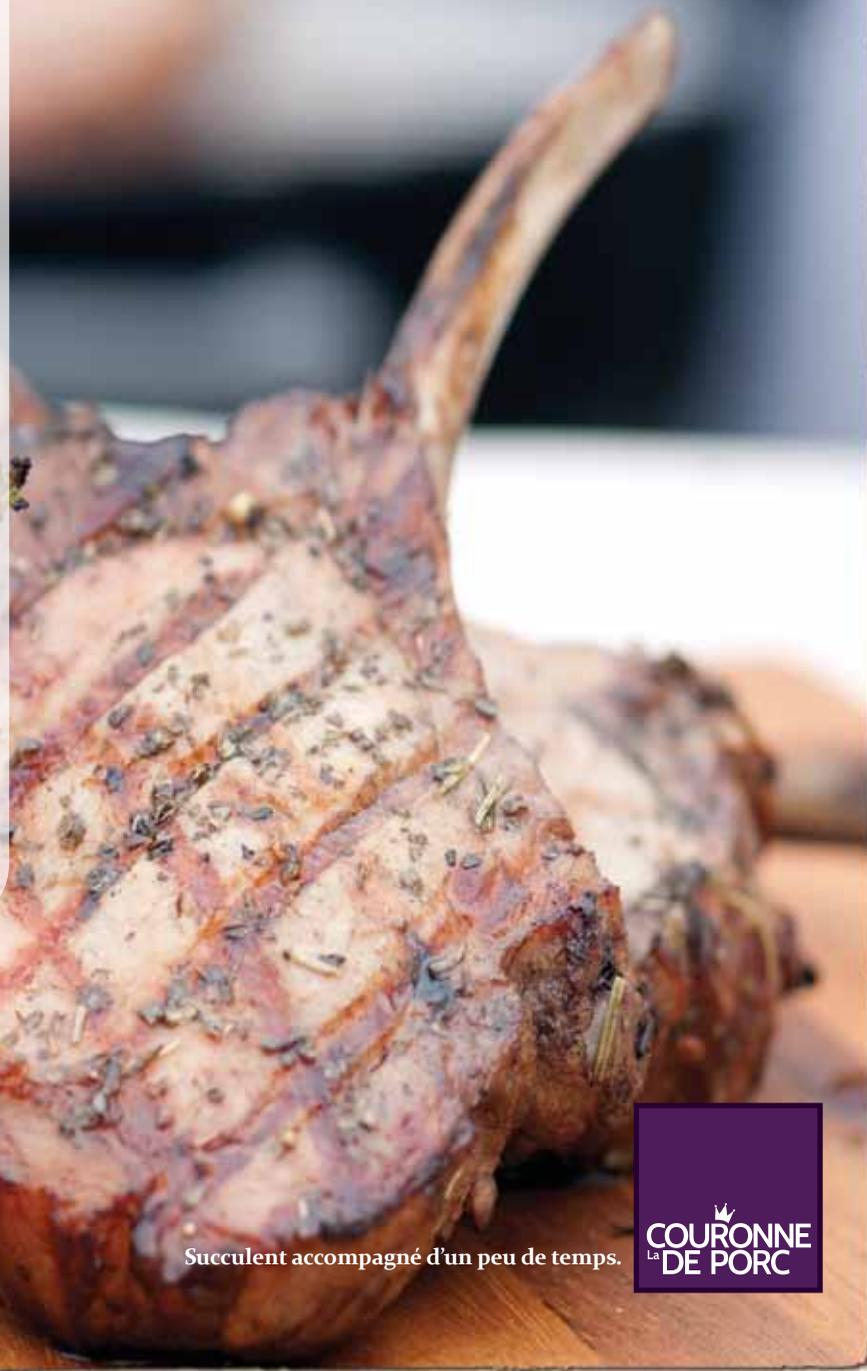
Goûtez au plaisir d'une couronne de porc grillée.

La couronne de porc est un excellent morceau de viande maigre découpé au niveau de la partie dorsale du porc, appelée la longe. Elle se reconnaît facilement à ses os et à la petite couche de gras qui donne à la viande une saveur supplémentaire et la rend encore meilleure. Une fois le morceau grillé, vous pouvez bien sûr retirer le gras.

La couronne de porc n'est pas seulement irrésistible au barbecue. Dans cette brochure, vous pourrez également découvrir d'autres plats d'été dans lesquelles ce succulent morceau de viande tient un rôle principal savoureux.

Place au barbecue cet été...
Vous allez vous régaler !

Michaël Vrijmoed



Succulent accompagné d'un peu de temps.

COURONNE
La **DE PORC**

Pour 6 personnes

Temps de préparation: 60 minutes

PRÉPARATION

Couronne de porc:

Couronne de porc de ± 800 g (3 os) - sauge - ail - huile d'olive - poivre et sel

Coupez la couronne de porc en tranches ou demandez à votre boucher de le faire. Sortez la viande à l'avance du frigo afin qu'elle soit à température ambiante. Frottez la viande avec une feuille de sauge et une gousse d'ail. Ajoutez de l'huile d'olive et assaisonnez avec du sel et du poivre. Grillez les tranches de porc des deux côtés à haute température sur le barbecue. Terminez la cuisson à une température moins élevée. Vous obtenez une température moins élevée en plaçant la grille plus haut sur le barbecue (et donc plus loin du feu). Afin d'obtenir de jolis petits carreaux, tournez la viande à chaque fois d'un quart de tour. Laissez la viande reposer afin que le jus puisse se répandre.

Chou pointu:

Chou pointu - huile d'olive - poivre - sel (fumé)

Placez le chou pointu sur le barbecue. La température idéale est 210°C avec le couvercle fermé. Tournez le chou trois fois. Le temps de cuisson du chou est d'environ 35 minutes. Il est cuit lorsque vous pouvez enfoncer un couteau en son centre sans problème. Enlevez les feuilles noires extérieures et coupez le chou en longues bandes. Badigeonnez ces bandes d'huile d'olive et mettez-les sur la grille du barbecue pour les réchauffer. Assaisonnez avec du poivre et du sel (fumé).



Ce plat est délicieux avec des pommes de terre nouvelles cuites sur le barbecue ou avec des pommes de terre cuites à l'eau salée. Servez avec une mayonnaise à l'ail ou une délicieuse sauce tartare.

Recette: Michaël Vrijmoed

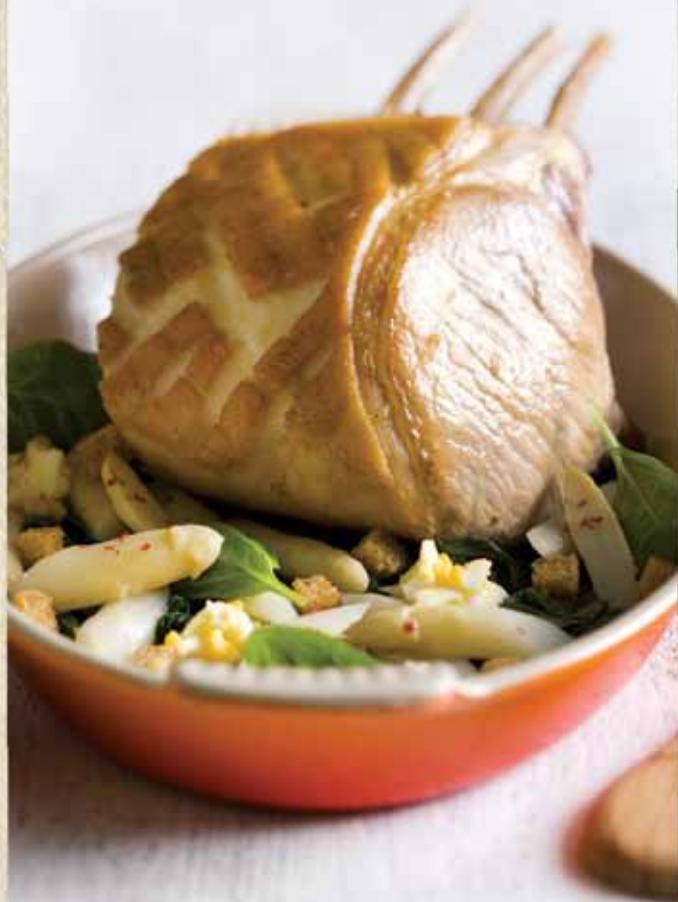
Couronne de porc au barbecue avec chou pointu cuit et ail jeune.



Succulent accompagné d'un peu de temps.

COURONNE
DE PORC

Couronne de porc aux asperges blanches et épinards.



Succulent accompagné d'un peu de temps.



Pour 6 personnes

Temps de préparation: 60 minutes

PRÉPARATION

Couronne de porc:

1 couronne de porc de ± 800 g (3 os) - 1 oignon - 1 carotte - 1 branche de thym - 1 feuille de laurier - 1 gousse d'ail - 250 ml de fond brun - poivre noir et sel - beurre - vin blanc

Assaisonnez la couronne de porc avec du poivre noir et du sel, et faites des entailles dans le gras. Cuisez-la rapidement de chaque côté dans du beurre.

Mettez l'oignon et la carotte dans un plat pour le four. Ajoutez le thym, le laurier et la gousse d'ail. Faites-les cuire au four pendant 10 minutes à 150°C. Mettez ensuite la couronne de porc dans le plat et remettez le tout au four pendant 55 minutes à 150°C. Pendant la cuisson, arrosez régulièrement la couronne avec le jus de cuisson. Laissez la viande reposer afin que le jus puisse se répandre. Dégraissez la poêle et déglacez avec du vin blanc et le fond brun. Laissez mijoter et montez ensuite la sauce avec un morceau de beurre.

Asperges blanches cuites:

16 asperges blanches belges - poivre et sel - beurre - noix de muscade

Lavez et épluchez les asperges. Faites cuire les épluchures dans de l'eau salée et égouttez-les immédiatement. Gardez l'eau de cuisson. Faites-y cuire les asperges épluchées pendant 4 à 5 minutes. Égouttez les asperges et ajoutez un morceau de beurre. Assaisonnez avec du poivre et du sel et de la noix de muscade.

Épinards cuits:

800 g de jeunes épinards - 1 échalote finement hachée - 1 gousse d'ail finement coupée

Lavez et séchez les épinards. Hachez finement l'échalote et la gousse d'ail. Faites revenir l'échalote et l'ail. Ajoutez-y ensuite les épinards. Assaisonnez avec du poivre et du sel.

Œufs au beurre:

3 œufs - 2 cuillers à soupe de persil finement haché - 100 g de beurre fondu - poivre et sel - noix de muscade

Faites cuire les œufs pendant 6 minutes. Laissez-les refroidir et épluchez-les. Écrasez les œufs et mélangez-les avec le beurre fondu. Réchauffez le tout à feu doux (max. 82°C) jusqu'à ce que le mélange se lie. Assaisonnez avec du sel, du poivre et noix de muscade, ajoutez le persil finement haché.

Croûtons:

2 tartines de pain blanc - beurre - poivre et sel

Matériel supplémentaire: papier de cuisine

Coupez 2 tartines de pain blanc en petits morceaux. Cuisez-les dans du beurre jusqu'à les rendre croquants et laissez-les égoutter sur un papier de cuisine. Assaisonnez avec du poivre et du sel.



Ce plat est encore meilleur lorsqu'il est servi avec de délicieuses pommes de terre en accompagnement. Vous pouvez même faire vos propres chips ou confits de pomme de terre dans de la graisse d'oie.

Pour 6 personnes

Temps de préparation: 60 minutes

PRÉPARATION

Couronne de porc:

1 couronne de porc de ± 800 g (3 os) - huile d'olive - poivre et sel.

Matériel supplémentaire: sciure de bois - bol d'eau

Coupez la couronne de porc en tranches ou demandez à votre boucher de le faire. Sortez la viande à l'avance du frigo afin qu'elle soit à température ambiante. Frottez la viande avec de l'huile d'olive, du poivre et du sel. Mettez une poignée de sciure de bois dans un bol d'eau. Grillez les deux côtés des tranches à haute température sur le barbecue et terminez la cuisson à une température moins élevée. Afin d'obtenir de jolis petits carreaux, tournez la viande à chaque fois d'un quart de tour. Jetez au dernier moment la sciure de bois mouillée sur le charbon. Fermez le couvercle du barbecue. Vous obtiendrez ainsi une viande au goût fumé typique. Laissez la viande reposer afin que le jus puisse se répandre.

Crème de romanesco:

1 chou romanesco (un chou-fleur vert en forme de tour) - huile d'olive - poivre et sel - 1 cuiller à café de curry en poudre

Coupez un chou romanesco en morceaux. Séparez les florettes du cœur. Blanchissez les florettes dans de l'eau salée portée à ébullition. Laissez-les refroidir dans de l'eau froide et séchez-les. Coupez les florettes en deux et recouvrez-les d'huile d'olive. Grillez-les au barbecue. Faites cuire le reste du chou romanesco pendant quelques minutes dans de l'eau légèrement salée. Mélangez-le avec quelques cuillers à soupe d'huile d'olive et du curry en poudre, jusqu'à ce que l'ensemble devienne une masse lisse. Assaisonnez avec du poivre et du sel.



Disposez les tranches de porc fumées sur l'assiette et ajoutez la crème de romanesco et les florettes de romanesco.

Recette: Michaël Vrijmoed

Couronne de porc au barbecue avec romanesco.



Succulent accompagné d'un peu de temps.



Couronne de porc aux champignons de Paris et ail frais.



Succulent accompagné d'un peu de temps.


**LA COURONNE
DE PORC**

Pour 6 personnes

Temps de préparation: 60 minutes

PRÉPARATION

Couronne de porc:

1 couronne de porc de ± 800 g (3 os) - 1 oignon - 1 carotte - 1 branche de thym - 1 feuille de laurier - 1 gousse d'ail - 2 raviers de champignons de Paris - 250 ml de fond brun - vin blanc - poivre noir et sel - beurre

Assaisonnez la couronne de porc avec du poivre noir et du sel, et faites des entailles dans le gras. Cuisez-la rapidement de chaque côté dans du beurre.

Brossez les champignons et coupez les pieds. Mettez les chapeaux de côté. Vous les utiliserez plus tard pour l'escabèche. Mettez l'oignon, la carotte et les pieds des champignons dans un plat pour le four. Ajoutez le thym, le laurier et la gousse d'ail. Faites-les cuire au four pendant 10 minutes à 150°C. Mettez ensuite la couronne de porc dans le plat et remettez le tout au four pendant 55 minutes à 150°C. Pendant la cuisson, arrosez régulièrement la couronne avec le jus de cuisson. Laissez la viande reposer afin que le jus puisse se répandre. Dégraissez la poêle et déglacez avec du vin blanc et le fond brun. Laissez mijoter et liez ensuite la sauce avec un morceau de beurre.

Escabèche de champignons de Paris:

Champignons de Paris (seulement les chapeaux coupés en morceaux) - 2 oignons verts finement hachés - 1 cuiller à soupe de vinaigre d'estragon - huile d'olive

Coupez les chapeaux des champignons en morceaux (vous utilisez les pieds pour la viande - voir ci-dessus) et mélangez-les avec les oignons verts finement hachés. Ajoutez quelques cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 cuiller à soupe de vinaigre d'estragon. Assaisonnez avec du poivre et du sel.

Ail frais confit:

1 tête d'ail frais - 1 branche de romarin - huile d'olive - poivre et sel

Séparez votre tête d'ail en gousses, sans les éplucher. Mettez-les dans une poêle avec le romarin, du sel et du poivre. Arrosez d'un filet d'huile d'olive jusqu'à ce que l'ensemble soit recouvert. Chauffez le tout à plus ou moins 80°C et laissez mijoter pendant 20 minutes à feu doux. Retirez la graisse et faites revenir les gousses d'ail jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur brune. Servez avec la peau. Vous éviterez ainsi une odeur d'ail désagréable.

Anneaux d'oignons frits:

1 oignon - lait - farine

Coupez l'oignon en anneaux et laissez-les tremper pendant une heure dans du lait. Égouttez-les et recouvrez-les ensuite de farine. Faites-les revenir dans une poêle à frire à 150°C jusqu'à ce qu'ils deviennent croquants. Saupoudrez d'un peu de sel.



Ce plat est délicieux avec une purée de pommes de terre recouverte d'anneaux d'oignon frits.

Pour 6 personnes

Temps de préparation: 60 minutes

PRÉPARATION

Couronne de porc:

1 couronne de porc de ± 800 g (3 os) - 250 g de carottes coupées en gros morceaux - 1 gros oignon - 1 morceau de céleri-rave coupé grossièrement - 1 navet - 2 gousses d'ail épluchées et coupées en morceaux - 1 cuiller à café de cumin - 300 ml de fond de veau brun - 1 branche de thym - 1 feuille de laurier - quelques feuilles de citron - poivre et sel - zestes de citron - 1 noisette de beurre

Placez une casserole en fonte (cocotte) avec une noisette de beurre sur le barbecue. Lorsque le beurre est fondu, ajoutez la carotte, l'oignon, le céleri-rave, le navet, l'ail et le cumin. Laissez tous les ingrédients devenir transparents, sans toutefois les laisser se colorer. Lorsque les légumes sont presque cuits, ajoutez le fond de veau et un peu d'eau. Placez la couronne de porc sur le barbecue et saisissez-la de chaque côté. Assaisonnez généreusement avec du poivre et du sel. Placez la couronne dans la cocotte, sur les légumes, et ajoutez une branche de thym, une feuille de laurier et quelques feuilles de citron. Laissez mijoter pendant 35 à 45 minutes avec le couvercle fermé. Laissez le tout reposer dans la cocotte. Retirez ensuite la viande et laissez-la encore reposer dans un endroit chaud. Tamisez le jus de la cocotte et faites-le mijoter. Terminez en ajoutant une noisette de beurre. Réchauffez les légumes et assaisonnez-les avec du poivre, du sel et des zestes de citron. Découpez la viande en tranches et grillez ces dernières des deux côtés avant de les servir.

Boulogour:

Boulogour - 600 ml de fond de volaille - 1 cuiller à soupe de Ras el hanout - 4 cuillers à soupe de tomates confites coupées en petits morceaux - 1 cuiller à soupe de coriandre finement haché - 2 cuillers à soupe de persil plat finement haché - 4 cuillers à soupe de pignons de pin grillés et finement hachés - citron confit (peut éventuellement être remplacé par des zestes de citron) - huile d'olive - poivre et sel

Faites mijoter le fond de volaille et assaisonnez-le avec du poivre et du sel. Ajoutez le Ras el hanout et un bon filet d'huile d'olive. Rincez le boulogour sous l'eau froide et mettez-le dans un plat. Ajoutez le bouillon chaud sur le boulogour et recouvrez le plat avec du film plastique. Laissez le boulogour gonfler. En attendant, vous pouvez préparer la garniture. Coupez les tomates confites, la coriandre, le persil, les pignons de pin et les citrons confits en petits morceaux. Utilisez seulement la peau du citron et pas la partie blanche. Enlevez également le sel de la peau. Si vous n'avez pas de citron confit, vous pouvez le remplacer par des zestes de citron. Mélangez le boulogour gonflé avec la garniture et rafraîchissez le tout en ajoutant quelques gouttes de jus de citron.



Servez les tranches de la couronne de porc dans la cocotte avec les légumes confits et le jus dans une saucière. Servez le boulogour dans un plat séparé.

Recette: Michaël Vrijmoed

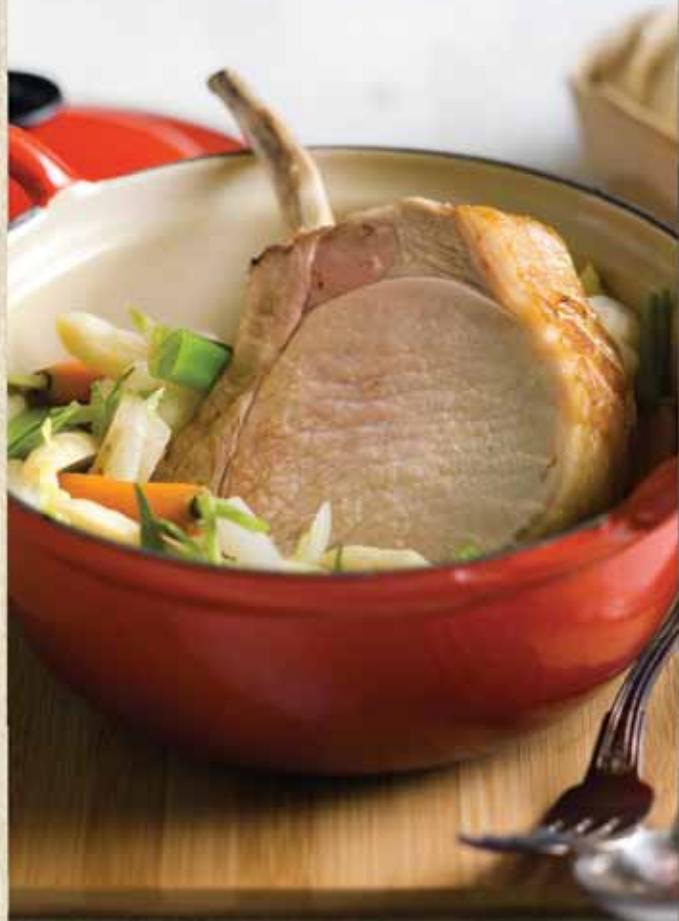
Couronne de porc au barbecue avec boulogour.



Succulent accompagné d'un peu de temps.

COURONNE
LA
DE PORC

Couronne de porc avec un ragout printanier de jeunes légumes.



Succulent accompagné d'un peu de temps.

 **LA COURONNE
DE PORC**

Pour 6 personnes

Temps de préparation: 60 minutes

PRÉPARATION

Couronne de porc:

1 couronne de porc de ± 800 g (3 os) - 1 oignon - 1 carotte - 1 branche de thym - 1 feuille de laurier - 1 gousse d'ail - 250 ml de fond brun - vin blanc - poivre noir et sel - beurre

Assaisonnez la couronne de porc avec du poivre noir et du sel, et faites des entailles dans le gras. Cuisez-la rapidement de chaque côté dans du beurre.

Mettez l'oignon et la carotte dans un plat pour le four. Ajoutez le thym, le laurier et la gousse d'ail. Faites-les cuire au four pendant 10 minutes à 150°C. Mettez ensuite la couronne de porc dans le plat et remettez le tout au four pendant 55 minutes à 150°C. Pendant la cuisson, arrosez régulièrement la couronne avec le jus de cuisson. Laissez la viande reposer afin que le jus puisse se répandre. Dégraissez la poêle et déglacez avec du vin blanc et le fond brun. Laissez mijoter et montez ensuite la sauce avec un morceau de beurre.

Légumes glacés:

200 g de petits navets - 250 ml de bouillon de volaille - 200 g de carottes - 200 g de chou-fleur - 1 cuiller à soupe d'estragon finement haché - macis (l'arille séché de la noix de muscade)

Épluchez les navets et les carottes et coupez-les dans la forme souhaitée. Faites fondre du beurre avec du macis. Faites-y revenir légèrement les navets et le chou-fleur. Ajoutez 250 ml de bouillon de volaille et laissez cuire les légumes sans le couvercle jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée. Coupez le chou-fleur en bouquets. Blanchissez ces derniers dans de l'eau salée et égouttez-les dans une passoire. Au dernier moment, ajoutez les bouquets de chou-fleur aux autres légumes. Terminez en ajoutant l'estragon finement haché et assaisonnez avec du sel et du poivre.

Oignons verts cuits:

12 oignons verts - bouillon de volaille

Hachez finement les oignons verts et faites-les revenir pendant quelques minutes dans du beurre. Ajoutez un filet de bouillon de volaille et assaisonnez avec du poivre et du sel. Laissez cuire le tout à feu vif jusqu'à ce que toute l'eau se soit évaporée.

Ail frais confit:

1 tête d'ail frais - 1 branche de romarin - huile d'olive

Séparez votre tête d'ail en gousses, sans les éplucher. Mettez-les dans une poêle avec le romarin, du sel et du poivre. Arrosez d'un filet d'huile d'olive jusqu'à ce que l'ensemble soit recouvert. Chauffez le tout à plus ou moins 80°C et laissez mijoter pendant 20 minutes à feu doux. Retirez la graisse et faites revenir les gousses d'ail dans une poêle jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur brune. Servez avec la peau. Vous éviterez ainsi une odeur d'ail désagréable.



Épluchez les pommes de terre et coupez-les dans la forme souhaitée. Cuisez-les à point dans de l'eau salée et égouttez-les. Faites fondre un morceau de beurre et cuisez-y les pommes de terre nouvelles. Assaisonnez avec du sel, du poivre. Ajoutez le persil finement haché.