

L'EUROPE A DU BON

# LE VEAU du soleil dans votre assiette

---

DOSSIER DE  
PRESSE  
ETE 2020

---



Campagne financée avec  
l'aide de l'Union européenne

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE  
HIGH QUALITY AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE





# LE VEAU PAR CHEF MARTIJN DEFAUW

À Marke, une petite banlieue de Courtrai, vous trouverez l'un des plus grands restaurants du moment. Rebelle – tout est dans le nom - est le rêve du Flanders Kitchen Rebels chef cuisinier Martijn Defauw, et de sa femme, Tessa D'haene. Rebelle est, comme le disent les jeunes couples, un lieu de rencontre chaleureux et accueillant pour les jeunes et les moins jeunes à la recherche d'une gastronomie abordable. La qualité occupe une place centrale, tout comme l'utilisation de produits authentiques et responsables. Une discussion ouverte avec le chef Martijn sur sa passion pour le minimalisme avec un peu d'éclat, une pincée d'épices et comment le veau y conquiert une place.

J'ai entendu dire de bonne source que vous êtes l'un des chefs les plus talentueux de la sélection actuelle des Flanders Kitchen Rebels. Pouvez-vous m'en dire un peu plus sur votre amour pour ce métier et sur la façon dont tout a commencé ? Je viens d'une famille où la gastronomie n'existait pas du tout. Ma mère préparait de délicieux plats flamands de tous les jours. Mais nous n'allions jamais au restaurant. J'ai eu une révélation lorsque j'ai vu Guy Van Cauteren cuisiner des plats classiques français à la télévision sur Vitaya. Grâce à lui, et en tant que rebelle de 10 ans (rires), j'ai pris goût à la bonne nourriture. Un an plus tard, j'ai acheté un livre de cuisine de Jamie Oliver et j'ai tout appris sur les bases de la cuisine. La graine de la restauration était donc plantée et je savais déjà alors ce que je voulais réaliser : avoir mon propre restaurant avant d'avoir 30 ans.

Vous aimez les plats simples agrémentés d'une touche surprenante. Quel chef a le plus contribué à votre amour des plats minimalistes avec une pincée d'épices ? En tant que jeune apprenti qui pensait pouvoir tout faire et qui savait tout (rires), j'ai fait un stage chez Arnold Hanbuckers de l'Auberge De Herborist. Il travaillait déjà à l'époque, et croyez-moi, c'était vraiment avant-gardiste à ce moment-là, avec des plantes et des herbes de son propre jardin. Il m'a appris, et j'ai fait beaucoup d'essais et d'erreurs, comment transformer un simple plat en une véritable surprise gastronomique, dans le respect de la nature. Et c'est ce que Rebelle fait aujourd'hui : j'aime la simplicité mais avec un petit côté épicé. Je fais des assiettes qui ont l'air simples, mais avec des sensations gustatives surprenantes.

Chez Rebelle, on ne peut pas manger à la carte, on propose un menu fixe. Un choix conscient ? J'aime travailler avec des ingrédients locaux. Mes asperges, par exemple, vont directement du champ de Moorslede dans l'assiette de mes clients. Je choisis toujours des produits de saison et j'aime emmener les gens à la découverte culinaire. Un menu fixe est la formule idéale pour cela.

Vous êtes un fier membre des Flanders Kitchen Rebels? Oui, je le suis. Je dois beaucoup aux Flanders Kitchen Rebels. J'aime la façon dont ils rassemblent les jeunes chefs. J'ai déjà participé à des ateliers de formation et j'ai fait la connaissance de nombreux autres chefs. Mais ce que j'aime particulièrement, c'est qu'ils donnent aux jeunes la chance de vivre leur première expérience culinaire dans des restaurants de haut niveau comme le nôtre !

Vous êtes vous-même un amateur de viande ? Je me souviens encore de l'amour que vous avez porté au canard que vous avez fait mijoter dans un mélange d'épices fait maison. Je suis un grand amateur de viande ! Ma femme prépare des plats végétariens une fois par semaine. Attention, je les apprécie aussi même si je préfère un bon morceau de viande. Mon moment de gloire absolu est lorsque je peux déguster un steak Tomahawk parfaitement cuit avec mes deux fils. C'est parfois si simple de profiter d'une bonne nourriture, n'est-ce pas ?

Le veau revient régulièrement dans votre menu. Est-ce un choix conscient ? Je suis un vrai fan de veau. J'aime chaque pièce de la même façon. Une joue de veau, une côtelette ou l'épaule pour un tartare d'été. Je serai toujours content avec du veau. J'aime aussi l'utiliser dans ma cuisine parce que le veau est très léger en couleur et en goût. Il s'intègre parfaitement dans la cuisine raffinée et élégante que j'aime tant.

Saviez-vous que 85% de la viande de veau européenne est produite aux Pays-Bas, en France, en Italie et en Belgique ? Ah oui ?! Je ne savais pas du tout. Je choisis toujours la viande de veau européenne, et de préférence celle d'un éleveur local, car elle répond aux normes les plus strictes. Mais aussi parce que je sais que le bien-être des veaux est très important. Les très bons éleveurs savent comment soigner et traiter les veaux. Et vous pouvez compter sur une viande de qualité absolue !

**Le chef Martijn du restaurant Rebelle nous présente trois de ses recettes préférées :**

# Vitello tonato

## façon Rebelle

### Ingrédients pour 4 personnes :

1 longe de veau  
Beurre  
Ail  
Sauge  
Romarin  
Citron  
Thym

### Toast

Pain grillé (ou baguette)  
Ail  
Huile d'olive

### Mayonnaise aux anchois

200 g d'anchois  
60 g de câpres  
10 g d'ail  
200 g de parmesan  
100 g de moutarde  
50 ml de vinaigre  
240 g jaunes d'œufs  
1l d'huile de soja

### Compote de tomates épicée

3 échalotes émincées  
3 morceaux d'ail hachés  
Romarin haché  
1 morceau de gingembre, coupé en petits morceaux  
2 tiges de citronnelle taillées en brunoise fine  
300 ml de vin blanc  
15 ml de Siracha (sauce chili piquante)  
1 piment rouge taillé en brunoise  
30 ml de vinaigre à sushi  
20 g de miel  
1 boîte de 250 g de tomates pelées en dés  
2 cuillères à soupe de concentré de tomate  
Sauce soja



# Vitello tonato

## façon Rebelle

### Préparation :

Faites fondre le beurre dans la poêle. Assaisonnez la viande et faites-la revenir dans une poêle chaude. Ensuite, ajoutez les épices. Placez la viande dans un plat et mettez-la dans le four préchauffé à 150°C. Faites-la cuire doucement jusqu'à ce que la température de la viande soit de 54°C à cœur. Laissez-la viande refroidir à l'extérieur du frigo pendant 15 minutes puis mettez-la au frigo. Juste avant de la couper, placez-la au congélateur pendant environ 15 minutes. Ensuite, coupez-la en tranches très fines.

### Toast

Prenez un bon pain grillé ou une baguette et découpez de jolis rectangles. Tapissez-les d'huile d'olive et frottez-les avec de l'ail. Mettez-les au four à 160°C jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

### Mayonnaise aux anchois

Mélangez finement le tout dans le Thermomix et assemblez avec l'huile pour obtenir une belle crème onctueuse.

### Compote de tomates épicées

Faites revenir les légumes coupés en petits morceaux à la poêle avec des épices. Ajoutez ensuite le concentré de tomate. Faites réduire à 1/3 avec le vin blanc. Ajoutez maintenant les cubes de tomates et le reste des ingrédients. Laissez bouillir jusqu'à l'épaisseur souhaitée. Assaisonnez avec la sauce soja.

Tartinez les toasts avec la compote de tomates. Placez la longe de veau finement hachée sur le dessus. Garnissez ensuite avec un peu de crème d'anchois entre les deux et terminez avec les câpres aigres.





# Escalope de veau 'Milanaise'

## avec sauce gribiche

### Ingrédients pour 4 personnes :

Schnizzle de veau  
800 g de filet de veau  
Farine  
2 œufs  
Chapelure type Panko  
Jeune laitue  
1 citron

### Sauce gribiche

4 œufs  
1 morceau d'ail coupé haché  
1 cuillère à soupe d'échalote émincée  
1 cuillère à soupe de câpres aigres  
1 cuillerée à soupe de cornichons hachés  
1 c. à soupe de persil haché  
1 cuillère à soupe de moutarde  
1 cuillère à soupe de vinaigre

# Escalope de veau 'Milanaise'

## avec sauce gribiche

### Préparation :

Couper la longe de veau en fines tranches de +/- 80 gr. Étalez-les bien à plat. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Remplissez un bol de farine, un avec l'œuf battu et un autre avec la chapelure Panko. Roulez les steaks de veau d'abord dans la farine, puis dans le blanc d'œuf battu et enfin dans le Panko. Mettez une poêle sur le feu avec un peu d'huile d'olive. Laissez l'huile d'olive se réchauffer. Mettez ensuite l'escalope dans la poêle et faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Ajoutez un peu d'huile supplémentaire si nécessaire. Retournez l'escalope et laissez l'autre côté frire. Veillez à ce que la viande ait une belle croûte croustillante. Retirez ensuite de la poêle, tamponnez sur du papier absorbant et assaisonnez de poivre et de gros sel.

### Sauce gribiche

Faites bouillir les œufs pendant 9 minutes et laissez-les refroidir. Pelez les œufs et écrasez-les finement à la fourchette. Mélangez les œufs écrasés avec les autres ingrédients et assaisonnez selon votre goût.

Mettez l'escalope dans l'assiette et ajoutez une grande trainée de sauce Gribiche. Terminez avec la jeune laitue et un morceau de citron.



# Côte de veau aux aubergines

## Ingrédients pour 4 personnes :

800 g de côte de veau (Côte a l'os) à température ambiante

Huile d'olive

Sel et poivre

### Tapenade d'aubergines

8 aubergines

Huile d'olive

Ail, thym, laurier, romarin

8 courgettes taillées en brunoise

4 cuillères à soupe de brunoise d'échalotes

12 c. à soupe de parmesan râpé

200 ml d'huile d'olive

4 cuillères à soupe de vinaigre de Cabernet Sauvignon

16 feuilles de basilic hachées

3 cuillères à soupe de graines de tournesol

Sel et poivre

### Chips d'aubergines

4 aubergines

Huile d'olive

Gros sel

### Sauce Chimichurri

300 ml d'huile d'olive

100 ml de vinaigre de vin rouge

50 ml de vinaigre à sushi

10 g de paprika en poudre fumé

5 g de cumin en poudre

3 oignons rouges coupés finement en brunoise

4 morceaux d'ail hachés

6 tomates coupées en brunoise

1 botte de coriandre hachée

1 botte de persil plat haché

1 piment rouge coupé finement en brunoise

2 cuillères à soupe d'origan haché

10 g de sel

Poivre noir



# Côte de veau aux aubergines

## Préparation :

Badigeonnez la viande avec de l'huile d'olive et assaisonnez avec du sel. Chauffez le four jusqu'à une température de 240-270°C et saisissez la viande. Laissez cuire brièvement jusqu'à ce que la viande atteigne une température à cœur de 55 °C. Laissez reposer la viande pendant 10 minutes hors du four et coupez-la. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

### Tapenade d'aubergines

Coupez le bout des aubergines et faites une entaille tout le long. Mettez de l'huile d'olive, du sel et du poivre dans l'encoche. Mettez au four +/- 40 min à 160°C. Laissez refroidir et retirez la chair. Hachez la chair et la mélangez à la brunoise de courgettes, avec l'échalote finement hachée, le parmesan, de l'huile d'olive, le vinaigre, le basilic. Puis salez et poivrez. Vous obtiendrez une belle tapenade.

### Chips d'aubergines

Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur, puis coupez des fines tranches avec un couteau très aiguisé. Frottez-les avec l'huile d'olive et saupoudrez de gros sel. Placez les tranches sur du papier sulfurisé dans le four et laissez-les cuire à 120°C pendant environ trente minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes.

### Sauce Chimichurri

Mélangez bien tous les ingrédients pour obtenir une bonne sauce.

Faites une belle trainée avec la tapenade d'aubergines. Coupez la viande en belles tranches et disposez-les à côté. Remuez bien et laissez couler 1 cuillerée à soupe de sauce entre la viande et la tapenade. Terminez avec les chips d'aubergines.



# LE VEAU UN PUR DÉLICE

## 1, 2, 3, SOLEIL... ET LE VEAU FAIT RAYONNER NOS ASSIETTES !

Avec le veau, pas besoin d'être un vrai cordon bleu, ni de passer des heures derrière les fourneaux avant de se régaler. Il suffit de connaître quelques astuces toutes simples pour le préparer.

**CÔTÉ CONSERVATION** On entrepose sa viande de veau au frigo, dans la partie la plus froide, entre 0 et 4°C, idéalement dans son emballage d'origine, et ce, durant 2 à 3 jours maximum. Si on opte pour le congélateur, on peut la conserver pendant 9 mois, bien protégée dans un sachet hermétique. La décongélation se fera ensuite au réfrigérateur pour une durée variant de 4h à une nuit, en fonction de la taille du morceau.

**CÔTÉ CUISSON** On commence par sortir sa viande du réfrigérateur pour la remettre à température ambiante quelque temps avant de la cuisiner, et préserver ainsi tout son moelleux. En cours de cuisson, on retourne la viande à l'aide d'une pince ou d'une cuillère, pour ne pas la piquer et laisser son jus s'échapper. Enfin, on la cuit à peine rosée pour profiter pleinement de ses saveurs et de sa tendreté : rosée ou à peine rosée, c'est ainsi qu'elle est meilleure !

**CÔTÉ DÉGUSTATION** Dernière étape, valable pour toutes les viandes : juste après la cuisson, on laisse sa viande reposer quelques minutes. Pour cela, on la place sur une grille ou dans un plat, recouverte d'une feuille de papier cuisson ou d'une assiette creuse.

**RÉSULTAT** : la chaleur et les sucs se diffusent uniformément, pendant que la viande se détend. Et il est temps de passer à table !

## 8 MORCEAUX DIFFÉRENTS, SOIT AUTANT DE RAISONS DE SE RÉGALER !

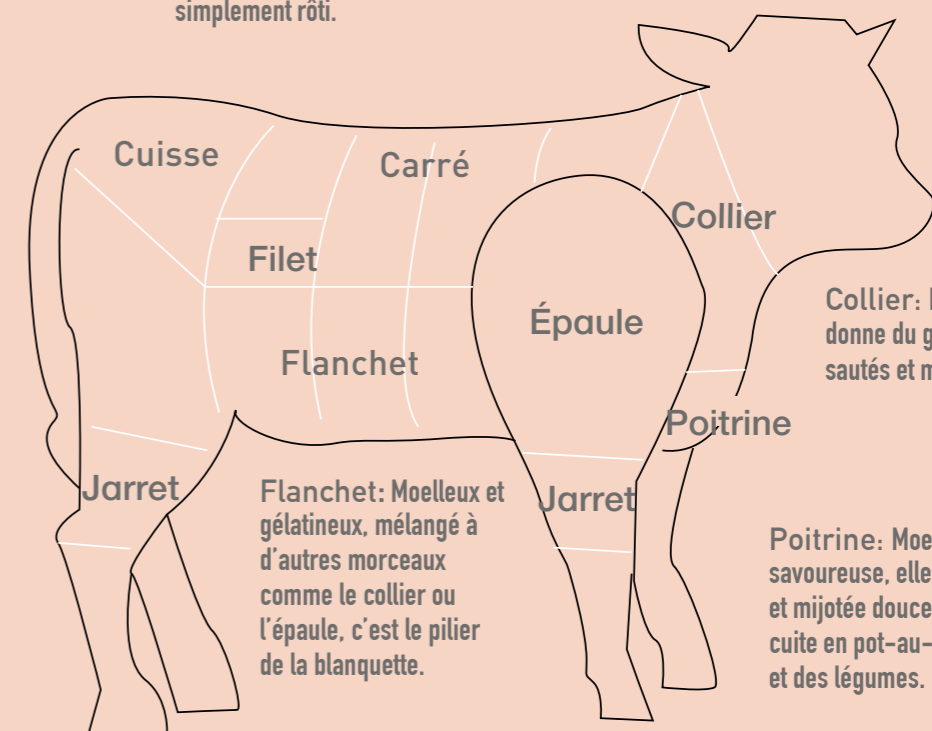
Lorsqu'on évoque la viande de veau, on pense bien souvent aux côtes ou au jarret, à l'épaule ou à la noix. Mais il existe d'autres morceaux, chacun ayant ses spécificités, ses saveurs particulières et ses déclinaisons en cuisine.

**Cuisse:** Moelleux et savoureux, c'est le morceau à choisir pour une escalope bien large et très tendre, des pavés bien épais, un beau rôti, ou des émincés à saisir rapidement.

**Filet:** Il offre une viande tendre et juteuse, à déguster en grenadins à poêler doucement ou tout simplement rôti.

**Carré:** Il est légèrement entrelardé, sa noix de viande est moelleuse et son manche incurvé. Il se fait griller, poêler ou rôti en carré.

**Jarret:** Le morceau à mijoter par excellence. Il comporte un os riche en moelle qui donne du fondant et de l'onctuosité aux plats. Coupé en tranches épaisses, il est le pilier de l'osso buco.



**Collier:** Moelleux et savoureux, donne du goût et du fondants aux sautés et mijotés ou à la blanquette.

**Flanchet:** Moelleux et gélatineux, mélangé à d'autres morceaux comme le collier ou l'épaule, c'est le pilier de la blanquette.

**Poitrine:** Moelleuse et savoureuse, elle peut être farcie et mijotée doucement ou encore cuite en pot-au-feu avec un jarret et des légumes.

**Épaule:** Elle se prête à de nombreuses préparations : mélangée à d'autres morceaux comme le flanchet ou le tendron dans la blanquette, rôtie en cocotte ou émincée et sautée en wok.

Pour plus d'informations :  
Liliane Driesen Porte-parole VLAM  
liliane.driesen@vlam.be  
T. +32 2 552 80 32

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive pour les consommateurs, la santé, l'agriculture et l'alimentation (CHAFEA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.

Pour plus d'informations:  
[www.foudeveau.be](http://www.foudeveau.be)



Campagne financée avec  
l'aide de l'Union européenne

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE  
HIGH QUALITY AGRICULTURAL PRODUCTS.

