

# Barbecue : conseils pratiques



Cà y est, l'été est là !

Profitez du bon air et des activités qui l'accompagnent.

C'est le retour du traditionnel barbecue estival.

Faites attention toutefois : les températures de l'été sont favorables au développement de toutes sortes de micro-organismes, et c'est certainement le cas dans les délicieuses préparations à base de viande de votre boucher. D'autres convives tels les insectes comptent d'ailleurs aussi en profiter, et ils ne font pas les difficiles.

Pour que tout se passe bien, il y a quelques règles à respecter !

## La préparation

- N'achetez pas les ingrédients, tels que viandes

fraîches, poissons, produits hachés, trop à l'avance. Inscrivez-les tout à la fin de votre liste de courses. Utilisez donc de préférence un frigobox ou un sac isotherme avec des éléments réfrigérants. Rentrez directement chez vous et placez les produits immédiatement au frigo ou au congélateur. Si vous utilisez des produits surgelés, retirez-les à temps du congélateur et faites les dégeler au frigo. Si vous voulez quand même les dégeler au dernier moment, faites-le au four à micro-ondes.

- Si vous souhaitez faire mariner les produits, recouvrez-les et mettez-les au frigo.
- Les grosses pièces de viande ou de volaille seront de préférence découpées ou précuites.
- Les accompagnements (salades, pommes de terre froides, pâtes froides, etc...) peuvent être préparées à l'avance, mais resteront dans le frigo jusqu'au service. Idem pour les desserts faits 'maison' ou les desserts prêts à la consommation, qui doivent être conservés au frais. Ne les sortez du frigo qu'à la fin du repas.
- Allumez le barbecue à temps et laissez brûler le charbon de bois suffisamment longtemps, avant de mettre les mets sur la grille.

## **Le barbecue et ses environs**

- Ne sortez les accompagnements du frigo que lorsque les

mets du barbecue sont cuits. Mettez-les le plus loin possible du barbecue et si possible à l'ombre.

- Attention aux contaminations croisées ! Les viandes, poissons et volailles contiennent toujours une certaine quantité de bactéries. Lorsque ces ingrédients entrent en contact avec de la nourriture prête à servir, ces bactéries peuvent passer sur ces aliments. Gardez toujours la viande crue séparée des plats préparés.
  
- Après cuisson, ne laissez pas traîner les mets trop longtemps, mettez-les au frigo. Si, malgré tout, ils sont restés à température ambiante, il est préférable de les jeter.
  
- Faites cuire à cœur les produits hachés tels que les saucisses, le poisson, le poulet, la dinde et les viandes de veau et de porc. Si le produit est carbonisé à l'extérieur, cela ne signifie pas nécessairement qu'il est bien cuit à l'intérieur.

## Le barbecue selon les règles de l'art

Nous connaissons tous les plaisirs des « soirées BBQ ». Dès les premières vagues de chaleur, le Belge a tendance à sortir la grille et à inviter ses proches. Voici

quelques recommandations afin de consommer en toute tranquillité...

- Conservez les viandes au réfrigérateur jusqu'au moment de leur cuisson au BBQ. Ce respect de la chaîne du froid est également valable pour les crudités et les sauces qu'il est préférable de ne sortir du réfrigérateur qu'au moment de passer à table.
- Evitez les contacts entre les viandes crues et les crudités car ils sont source de contaminations croisées risquées.
- Avant utilisation, lavez soigneusement la grille et passez-la à la flamme quelques minutes. Le barbecue doit lui aussi être entretenu et bien lavé (les restes de graisses et de viandes carbonisées sont indésirables !).
- Attendez que le lit de braise soit blanc avant de mettre les viandes à cuire.
  - Evitez à tout prix la formation de flammes et surtout le contact direct de celles-ci avec les viandes car elles brûlent les viandes et entraînent la formation de substances nocives de type « HAP » (hydrocarbures aromatiques polycycliques).
- Les graisses qui tombent sur les braises sont à éviter également, car elles conduisent aussi à la production de substances de type « HAP ».
- Afin de limiter la formation de ces HAP, placez la grille à une hauteur de 10 cm au dessus des braises.
- Lors de la cuisson des viandes, veillez à ne pas « relancer » le barbecue si la chaleur n'est pas assez forte. Ou alors, retirez les viandes et attendez que les flammes se soient calmées et que le lit de braise soit redevenu blanc. Si ces différents conseils de cuisson sont respectés, le risque de formation de composés toxiques lors du barbecue sera maîtrisé.
- Evitez tout contact direct, mais aussi indirect via les ustensiles de cuisine par exemple, entre les viandes cuites et les viandes crues.
- Enfin, une fois le repas terminé, placez rapidement (dans les deux heures) les restes au frigo et consommez-les dans les 24 à 48h, après les avoir bien réchauffés.
- Bien que cela ne concerne pas directement la sécurité alimentaire, rappelons que les enfants doivent être tenus à l'écart du barbecue... Une brûlure arrive plus vite qu'on ne le pense!

# Menus de fêtes

*Venez, réservez vos plats de fêtes*

**Menu traiteur 2018 à emporter**

**Nos entrées froides**

Saumon fumé maison	49,70 € / kg
Salade de Saumon fumé	25,50 € / kg
Pâté en croûte de Saumon	29,10 € / kg
Pâté en croûte Périgourdin	29,10 € / kg
Rillettes d'Oie	25,50 € / kg
Jambon d'Ardenne (1 an) IGP	29,90 € / kg
Terrine de Chevreuil aux Myrtilles	5,00 € / pièce
Terrine de Lapin aux Champignons	5,00 € / pièce

**Nos foies gras**

Foie gras de Canard Prestige	8,40 € / 100 grs
Foie gras d'Oie torchon	14,44 € / 100 grs
Confit d'oignons-rambouse maison	1,80 € / 100 grs

**Menu Gaumais**

Salade de saumon fumé maison (150 grs / pers)  
Tranche de pâté en croûte Périgourdin

1/2 coquelet sauce foie gras avec ses accompagnements (gratin dauphinois et champignons à l'ail avec brunoise de petits légumes ou autres propositions sur demande)

Un saucisson gaumais gratuit (100 grs) à l'achat de 4 menus

**22,90 € / personne**

**Menu Gastronomique**

Assortiment de boudins apéritifs (5 amuse-bouches par personne)

Cassolette de Cuisses de Grenouilles et Foie Gras Prestige (une tranche par personne)

Cuise de canard confite avec ses accompagnements (timbale de riz camarguais et champignons à l'ail avec brunoise de petits légumes ou autres propositions sur demande)

**28,90 € / personne**

**Nos entrées chaudes**

Voi-au-vent (maison)	11,90 € / kg
Quiche au Saumon épinard (maison)	8,60 € / pièce
Cassolette de Scampis à l'anis étoilé	8,60 € / pièce
Cassolette de St-Jacques	8,60 € / pièce
Cassolette de Saumon	8,60 € / pièce
Cassolette de Cuisses de Grenouilles	8,60 € / pièce
Feuilleté de Cuisses de Grenouilles ail	8,60 € / pièce
Feuilleté de Coquilles St-Jacques	8,60 € / pièce
Feuilleté de Scampis	8,60 € / pièce
Feuilleté de Foie gras aux figues	9,70 € / pièce
Coquille St-Jacques	3,50 € / pièce

Toutes nos préparations et charcuteries sont faites sans nitrite.

Allergènes : Les recettes sont susceptibles d'évoluer. N'hésitez pas à nous demander la liste des allergènes.

*Les dimanches 23 et 30/12 la boucherie est ouverte jusqu'à midi, les lundis 24 et 31/12 jusqu'à 18h00.*

**Bon de commande**

Quantité	Produits

Réservation souhaitée jusqu'au 19/12 pour Noël et 26/12 pour Nouvel An.

**Vos coordonnées**

Nom et prénom : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

Mail : .....

A préparer pour le ..... (date de votre passage à la boucherie)

**Nos plats à cuisiner**

Dinde fermière ou Chapon ou Coquelet	Prix du jour
Pintadeau farci aux marrons - 2 kg	19,70 € / kg
Rôti gigou de Faon	34,80 € / kg
Rôti gigou de Maccassin	29,80 € / kg

**Nos plats cuisinés**

Filet de Dinde farci	17,90 € / kg
Rôti de gigou de Faon	34,80 € / kg
Civet de Faon cuisiné	22,70 € / kg
Caille semi-déossée farcie au foie gras (avec sauce raisin foie gras)	39,70 € / kg
Pintadeau farci à la crème de marrons	22,70 € / kg

**Accompagnements**

Poire au vin	1,30 € / pièce
Pomme de terre macaire	2,27 € / pièce
Champignons à l'ail	1,77 € / pièce
Brunoise de légumes cuisinés (kg)	7,97 € / kg
Gratin Dauphinois	2,90 € / pièce
Timbale de riz Camarguais	2,90 € / pièce

**mdviandes.be**  
BOUCHERIE CHARCUTERIE TRAITEUR  
*Sauveurs authentiques gaumais*

*Notre livre a quelques pages d'écrites. Comme vous le savez la boucherie a l'immense plaisir d'avoir son premier boucher: Christophe. A ses côtés depuis septembre. Cyril est venu rejoindre notre équipe. Vous pouvez retrouver Didier sur différents marchés (Wintzen, Aulon, Habay, Liégeois). Venez y découvrir nos saveurs authentiques.*

**Bonne et heureuse année 2019 !**

Didier, Charlotte et Agnes

**Prix international du meilleur boudin Médaille d'Or**

Boudin noir nature	12,97 € / kg
Boudin noir pommes et foie gras	27,67 € / kg
Boudin blanc nature	12,97 € / kg
Boudin blanc aux noix et pruneaux	12,97 € / kg
Boudin blanc aux morilles et fruits des bois	16,97 € / kg
Boudin blanc au chou et pignons de pins	12,97 € / kg
Boudin blanc aux mandarines	12,97 € / kg

**Toutes nos sauces (prix au kg)**

Crème marrons raisins et foie gras	19,70 €
Grand Veneur et fruits des bois	14,70 €
Whisky	14,70 €



2, rue des Vieux Sarts, 54769 Metz-d'Avant-Vion  
+32 (0)484 87 98 27 - +32 (0)63 57 74 21 - mdviandes@hotmail.com - www.mdviandes.be

Retrouvez nos menus de fêtes dans notre [boutique en ligne](#)

# Le goût naturel et l'authenticité de nos recettes

Chez Mdviandes, nous développons sans cesse de nouvelles recettes encore meilleures et toujours plus saines pour vous et votre famille.

Comme nos produits à faible teneur en sel ou même sans sel nitrité ajouté.

Nous préparons nos charcuteries sans sel nitrité ajouté avec un délicieux mélange d'épices naturelles.

## **Pourquoi sommes-nous toujours à la recherche de méthodes de conservation alternatives ?**

Tout simplement parce que nous croyons au goût naturel et à l'authenticité de nos recettes. Et parce que vous, tout comme nous, recherchez jour après jour l'alimentation la plus saine et la plus équilibrée pour votre famille.

### Qu'est-ce qu'un nitrite?

Les nitrates et les nitrites sont des composés chimiques présents naturellement dans notre environnement. Comme l'explique le Centre international de recherche sur le cancer, "les deux sont des produits de l'oxydation de l'azote (qui compose environ 78% de l'atmosphère terrestre) par des micro-organismes dans les plantes, les sols ou l'eau".

L'industrie chimique fabrique des nitrates pour produire de l'engrais, ou encore des nitrites de synthèse, utilisés comme agents de conservation dans l'industrie alimentaire.

### À quoi sert le nitrite dans le jambon?

Les fabricants de jambon ajoutent souvent du nitrite de sodium

à la viande de porc, un additif aussi appelé E250. Comme c'est un conservateur, il sert à éviter la prolifération des micro-organismes. Les industriels expliquent que cela permet en particulier de lutter contre la bactérie toxique *Clostridium botulium*, qui provoque le botulisme. Surtout, l'ajout de nitrite sert à donner sa belle teinte rose au jambon. En effet, le nitrite de sodium fixe la couleur, très importante pour bien vendre le jambon, car les consommateurs y sont habitués.

### De quoi sont accusés les nitrites?

D'après les conclusions du Centre international de recherche sur le cancer, les nitrites sont "probablement cancérigènes" dans des conditions engendrant certaines transformations à l'intérieur du tube digestif.

Car le problème avec l'ingestion de nitrites, c'est la formation de composés dits "N-nitrosés".

Qu'est-ce que c'est?

D'une part, lors de la digestion d'une tranche de charcuterie, les nitrites interagissent avec des acides aminés.

Des nitrosamines se forment alors: il s'agit de composés N-nitrosés liés à un risque de cancer du côlon.

D'autre part, comme l'explique Fabrice Pierre, chercheur dans le laboratoire Toxalim à l'Inra Toulouse, lorsque l'on consomme de la charcuterie, "une interaction entre le fer dit héminique -contenu dans la viande- et les nitrites forme un composé appelé fer nitrosylé. Il apparaît donc pendant la digestion, mais il est aussi déjà présent dans la charcuterie. Or ce fer nitrosylé est associé à un effet promoteur du cancer du côlon". Voilà donc un autre composé N-nitrosé ennuyeux pour la santé. Notons bien, cependant, que d'autres réactions liées à la consommation de charcuterie sont associés au risque de cancer, comme l'oxydation des lipides par le fer.

### Que recommandent les autorités?

Un groupe de travail de l'EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments) se penche sur une réévaluation des

nitrites et des nitrates comme additifs alimentaires.  
Pour le moment, l'Union européenne interdit d'employer plus de 150 mg de nitrite par kilo de jambon.

Pour les législateurs, c'est un compromis entre le besoin de sécurité microbiologique et le risque de formation de nitrosamines.

Un rapport visant à évaluer la mise en oeuvre de la réglementation de l'usage des nitrites par l'industrie, publié en 2016 et réalisé pour la Commission européenne, juge cependant qu'un seuil de 80 à 100 mg/kg serait raisonnable pour la majorité des produits de charcuterie.

**Nos produits sans nitrites :**





# Eurobeef 2018 – Seul représentant gaumais !



A l'occasion de Meat Expo 2018, l'organisation de Meat Expo (département de Kortrijk Xpo) a organisé les Concours professionnels nationaux EUROBEEF 2018 sous les auspices et avec la collaboration de la Fédération nationale des Bouchers, Charcutiers et Traiteurs de Belgique.

Leur but est de confirmer et de stimuler le savoir-faire, la spécialisation et la créativité du boucher, du charcutier et du traiteur belge au moyen d'un concours professionnel au rayonnement promotionnel indéniable.

Nous avons présenté 11 produits pour lesquels nous avons 11 médailles :



Noix d'Ardenne



Pâté de  
campagne à  
l'ancienne



Saucisson à la Gengoulf

**Les médailles d'Or :**

Boudin blanc à l'ancienne  
Noix d'Ardenne

**Les médailles d'Argent :**

Pâté campagne à l'ancienne  
Pâté crème  
Saucisson d'Ardenne à la Bière Gengoulf (sans nitrite)  
Saucisson d'Ardenne à la Bière D'Orval (sans nitrite)  
Saucisson d'Ardenne (sans nitrite)  
Boudin noir Gaumais  
Saucisson d'Ardenne au miel et aux fleurs de Gaume

**La médaille de bronze :**

Le pâté Gaumais  
Jambon cuit sans nitrite ni phosphate



Jambon



Pâté Gaumais

---

## La traditionnelle choucroute du jour de l'an



Ce mode de préparation du chou viendrait de Chine, où, selon la légende, il aurait été inventé au III<sup>e</sup> siècle avant notre ère par les constructeurs de la Grande Muraille pour résister au froid.

Si la grande muraille était d'abord destinée à se protéger des hordes venues du nord, Mongols ou Huns, il est probable que ce soit Attila et les Huns qui auraient, après avoir échoué à conquérir la Chine, porté ensuite leurs conquêtes vers

l'ouest, passant par la Bavière et l'Autriche avant d'atteindre l'Alsace en 451. C'est la date probable à laquelle cette préparation du chou est apparue dans ces régions, qui utilisaient du reste la lacto-fermentation pour la conservation d'autres légumes, notamment du navet.

La choucroute reste le principal plat de la province du Heilongjiang dans l'extrême Nord-Est de la Chine. Le kimchi, un plat de choux fermenté pimenté, de la Corée voisine, est aussi très connue.

En France, les premières références à la cuisson du chou ainsi préparé datent du xv<sup>e</sup> siècle, des textes du xvi<sup>e</sup> siècle en attestent la présence à la table des monastères. Auxvii<sup>e</sup> siècle, on le trouve sous l'amusant nom de « *Kompostkrut* » (chou compost)<sup>3</sup>, et au siècle suivant il se généralise en Alsace, dans une partie de la Lorraine et dans leBade-Wurtemberg voisin.

En France, ce n'est qu'au xix<sup>e</sup> siècle que la choucroute désignera le plat de chou cuit avec son accompagnement. Le chou fermenté est généralement cuit dans du vin blanc mais peut aussi l'être dans le cidre, la bière ou le champagne. D'autres variantes, plus récentes, remplacent la viande et charcuterie par un assortiment de poissons, nommée « choucroute de la mer », ou des saucisses de soja « choucroute végétarienne ».

Pendant le repas, la coutume veut qu'il faille placer une pièce de monnaie sous son assiette afin d'attirer l'argent pour l'année à venir.

**Commandez [votre colis choucroute](#)**

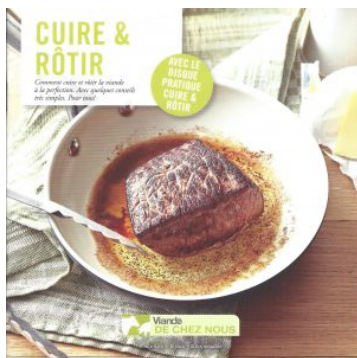
---

# Cuire et rôtir

Nul doute que si vous êtes sur le site d'un boucher, c'est que vous aimez la viande !

Mais savez vous au fond comment obtenir cette délicieuse croûte craquante et cette chair si tendre après la cuisson ? Le boeuf se cuit-il de la même façon que le porc, comment faire pour conserver la tendreté d'un morceau. Comment faire un bon rosbeef ...

Des conseils sont toujours bons à prendre.



Lors de votre passage à la boucherie demandez la brochure cuire et rôtir. Elle vous sera d'une aide précieuse en cuisine pour choisir le meilleur mode de cuisson, la bonne durée en fonction du poids et du résultat souhaité.

Profitez bien de ces conseils et amusez vous bien en cuisine !

---

# Cake pomme boudin noir à la bière



Rouelle de boudin  
noir

Le **boudin noir** est l'une des plus anciennes charcuteries connues. Il est fabriqué à partir de sang de porc, de graisse de porc et de condiments, et, dans une moindre mesure, de sang de mouton et de chèvre. Le sang de volaille ou de cheval est également employé, mais plus rarement.

La tradition veut que le boudin noir ait été inventé par un cuisinier de la Grèce antique dénommé Aptonite, ce qui en fait l'une des plus anciennes charcuteries. Il y aurait des références antiques à ce type de plat, par exemple dans l'*Odyssée* d'Homère. Le *De re coquinaria* d'Apicius, du iv<sup>e</sup> siècle, est le premier à transmettre sa recette. Au Moyen Âge, le boudin noir était dégusté dans les tavernes.

L'origine du mot est obscure ; il pourrait venir de *bedaine*, de l'ancien français *boudine*, signifiant « gros ventre », ou encore du radical *bod-* qui signifie quelque chose d'enflé<sup>1</sup>.

Le boudin noir se mange en Italie (le plus connu est le type *sanguinaccio*, souvent mélangé à de petits lardons), en Suisse, en Belgique et en France aux repas de midi et du soir ; dans les pays anglophones, il fait partie du petit déjeuner anglais. Dans la cuisine des pays de l'Est, il est connu sous

le nom de *krovianka* en russe (*кровянка*, de *кровь* : « sang ») et de *sângerete* en Roumanie (*sânge* étant le mot roumain pour « sang »). Dans les pays d'Amérique latines, il se consomme chaud et est appelé *morcilla*. Il se consomme aussi bien chaud que froid avec de la moutarde. À Bruxelles, le *bloempanch* est un boudin noir avec des morceaux de gras.

---

## Macreuse de boeuf mijotée au vin rouge, parfum d'Italie



Située sous l'omoplate, la macreuse, morceau de deuxième catégorie, comprend elle-même plusieurs morceaux : la macreuse à bifteck (ou noix, ou boule de macreuse), assez maigre, tendre et d'un très bon goût ; la macreuse à braiser (ou palette), pièce gélatineuse à laquelle un lent braisage conserve son moelleux ;

et le dessous de macreuse (ou dessus de palette), qui se fait griller ou poêler. Nous l'appelons plus communément la carbonade.