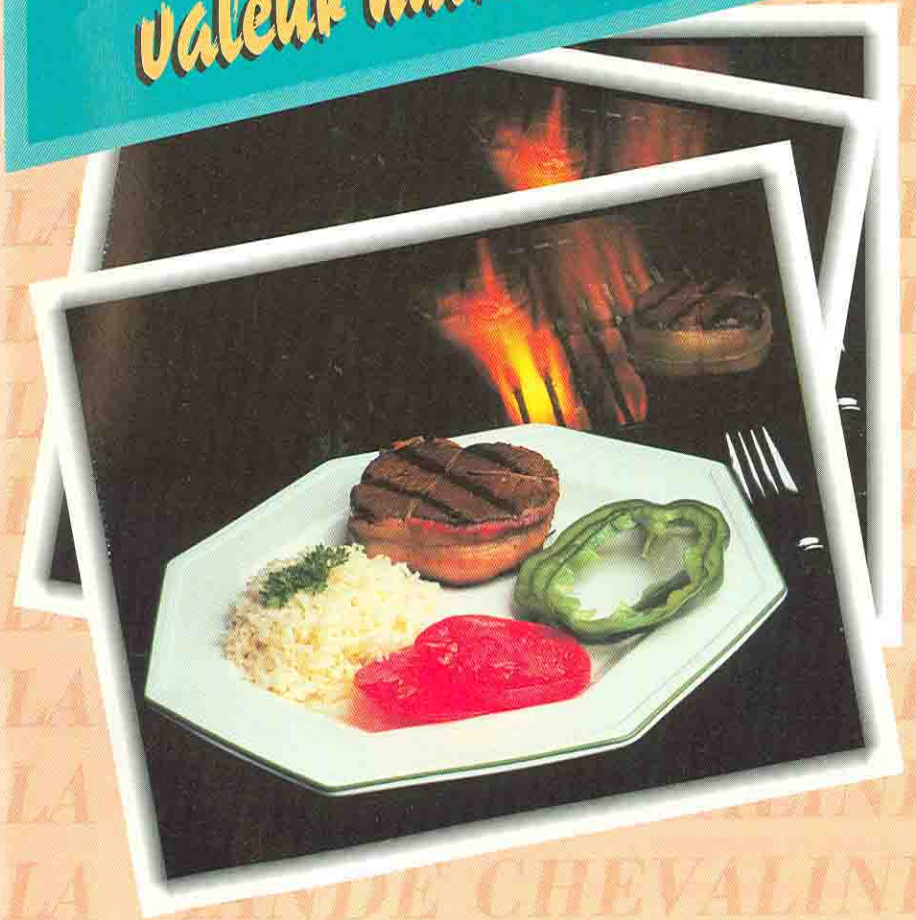


LA VIANDE CHEVALINE

*Un aliment tendre
d'une grande
valeur nutritive !*



LA VIANDE CHEVALINE

*Un aliment tendre
d'une grande
valeur nutritive !*

La viande chevaline

Sa consommation date du début de l'humanité

La consommation de la viande chevaline, est très probablement aussi **ancienne que le monde !** À l'époque paléolithique, on trouve la plus vaste boucherie hippophagique connue de tous les temps dans la région de Saône-et-Loire en France. La plupart des nations de l'Antiquité (Perses, Grecs, Romains, Chinois, Cosaques...) consommaient cette viande.

Par la suite, la première boucherie chevaline ouvre ses portes en 1866 à Paris. La consommation de cette viande s'est alors développée rapidement grâce notamment à l'action vigoureuse de grandes personnalités telles que Antoine Augustin Parmentier, le baron Dominique Larrey, chirurgien de l'armée napoléonienne, et surtout par l'intervention du médecin vétérinaire Émile Decroix et de Isidore Geoffroy Saint-Hilaire, professeur au Muséum d'histoire naturelle de Paris.⁽¹⁾

⁽¹⁾ La boucherie chevaline, *Revue professionnelle des boucheries chevalines de France*, 1988, n° 540-541

LA VIANDE CHEVALINE

*Un aliment tendre
d'une grande
valeur nutritive!*

Au Québec, depuis le 23 juin 1994, à la suite de modifications au *Règlement sur les aliments* (P-29), la vente de la viande chevaline est permise chez tous les détaillants en alimentation.⁽²⁾

Sa provenance et ses caractéristiques

La viande chevaline qu'on trouve en vente au Québec provient uniquement de l'**Amérique du Nord**. Les abattoirs de chevaux sont assujettis aux mêmes normes sanitaires qui régissent les abattoirs de boeuf. Le public consommateur est donc assuré de trouver dans les comptoirs une **viande de qualité**.

On reconnaît la viande chevaline à sa couleur d'un **rouge plus soutenu que les autres viandes**. La teneur élevée en myoglobine des fibres musculaires lui confère cette couleur particulière, ainsi que sa **richesse en fer**. Par ailleurs, la viande de poulain est d'une teinte plus pâle, s'apparentant à celle du veau. La viande chevaline est reconnue comme étant **très tendre**. Contrairement aux autres viandes, sa tendreté augmente avec l'âge, ce qui assure aux consommateurs et consommatrices une viande tendre, qu'elle provienne de poulains ou de chevaux.

La viande chevaline du Québec est aussi exportée notamment en France, en Italie et au Japon.

⁽²⁾ Réglementation provinciale

LA VIANDE CHEVALINE

*Un aliment tendre
d'une grande
valeur nutritive!*

SA VALEUR NUTRITIVE

Dans une portion de **100 g (3,5 oz)** de viande chevaline, on trouve environ **4 mg de fer**, soit 27 % de l'apport quotidien recommandé. Comme la plupart des autres viandes rouges, la viande chevaline constitue également une **excellente source de protéines**, de niacine, de vitamine B₁₂ et de zinc.

Cette viande est extra maigre puisqu'elle ne contient que 4,6 grammes de gras par portion de 100 grammes de viande crue.

Dans les *Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes (1991)* on suggère, entre autres, de choisir des viandes plus maigres. La viande chevaline constitue donc un choix des plus judicieux pour les personnes qui veulent diminuer leur consommation de matières grasses et varier leur alimentation.

VALEUR NUTRITIVE DE LA VIANDE CHEVALINE *

(portion de 100 g crue)

Énergie	133 Cal	560 kJ
Protéines	21,4 g	
Matières grasses	4,6 g	
Glucides	0 g	
% de l'apport quotidien recommandé		
Fer	27 %	Vitamine B ₁₂ 150 %
Niacine	39 %	Zinc 32 %

* Fichier canadien sur les éléments nutritifs

LA VIANDE CHEVALINE

*Un aliment tendre
d'une grande
valeur nutritive !*

DES CONSEILS PRATIQUES POUR LA CUISSON

On doit **saisir dans une poêle très chaude** toutes les pièces de viande chevaline, qu'elles soient destinées à **rôtir** (tranches de filet mignon ou de pointe de surlonge), à **griller** (rôtis de surlonge ou de contre-filet) ou à **braiser**, avant de procéder au mode de cuisson choisi. On protège ainsi la viande de l'assèchement qui se produit souvent à la cuisson d'une viande maigre.

On apprête les découpes de viande chevaline de la même manière que le boeuf. Toutefois, **comme cette viande cuit très rapidement, le temps de cuisson sera plus court**. Règle générale, pour rôtir 450 g (1 lb) de viande, il faut compter de :

10 à 15 minutes pour la viande de cheval

20 à 25 minutes pour la viande de poulain.

Il faut laisser reposer le rôti hors du four de 3 à 5 minutes avant de le trancher. Les pièces congelées telles que les rôtis, les tournedos, les galettes de cheval haché et les tranches peuvent être cuites lorsqu'elles sont encore gelées. Dans ce cas, il faut calculer plus de temps à la cuisson. Enfin, les pièces à braiser doivent être cuites à basse température, soit 150 °C (300 °F). **L'ail et les fines herbes** sont des assaisonnements parfaits pour apprêter la viande chevaline.

LA VIANDE CHEVALINE

*Un aliment tendre
d'une grande
valeur nutritive !*

DES COUPES VARIÉES

La viande de cheval permet une cuisine pleine d'originalité. Elle s'apprête en grillades, en rôtis, en ragoûts et en viandes hachées ou braisées. Pour des plats servis en rôtis ou en tranches, utilisez l'une ou l'autre des coupes suivantes :

très tendre : le filet

tendres : le contre-filet
le faux-filet
la surlonge
la pointe de surlonge
l'intérieur de ronde

assez tendres : la hampe
la bavette
l'épaule

Pour les mets à braiser, on peut utiliser les cubes de viande provenant de l'épaule ou l'extérieur de ronde. **Ces pièces doivent être cuites à basse température, soit 150 °C (300 °F).**

LA VIANDE CHEVALINE

*Un aliment tendre
d'une grande
valeur nutritive !*

LA CONSERVATION

Comme pour les autres viandes, la viande chevaline crue se conserve bien au réfrigérateur entre 0 °C et 4 °C (32 °F et 40 °F).

Les rôtis et les tranches : 2 à 3 jours
La viande hachée : 1 jour

Elle peut se congeler facilement, à -18 °C (0 °F), si l'on prend soin de la placer dans les contenants conçus pour la congélation. Elle conservera encore mieux son goût si elle est enveloppée sous vide.

Les rôtis et les tranches : 4 mois
La viande hachée : 2 mois

Les restes de viande chevaline doivent être bien réfrigérés et consommés dans les 3 à 4 jours.

LA VIANDE CHEVALINE

*Un aliment tendre
d'une grande
valeur nutritive !*

TOURNEDOS PRINCE NOIR

4 portions

4 tournedos - Filet mignon

Ingrédients

poudre d'ail
sel
poivre du moulin
persil frais

Saupoudrer les tournedos de poudre d'ail et de poivre. Si désiré, ajouter le sel seulement après la cuisson.

Cuisson au four

Monter la grille à 10 cm (4-5 po) de l'élément chauffant du haut.

Préchauffer le four à grill.

Placer les tournedos dans une assiette en aluminium et faire cuire de 3 à 5 minutes de chaque côté.

Servir avec une branche de persil ou napper d'une sauce.

Cuisson BBQ

Préchauffer le BBQ.

Déposer les tournedos sur le grill et faire cuire de 3 à 5 minutes de chaque côté.

Servir avec une branche de persil ou napper d'une sauce.

Sauce d'Iberville

1 c. à table de beurre (15 ml)
1 c. à table de ciboulette (15 ml)
1 oignon haché fin
1 tasse de vin rouge sec (250 ml)
1 tasse de sauce brune commerciale (250 ml)

Cuisson

Faire dorer le beurre dans un poêlon, ajouter ensuite l'oignon haché et la ciboulette et cuire 2 minutes. Ajouter le vin rouge, laisser réduire à feu vif. Y incorporer ensuite la sauce brune et porter le tout à ébullition. Laisser mijoter à feu doux durant 20 minutes et brasser à l'occasion.



LA VIANDE CHEVALINE

*Un aliment tendre
d'une grande
valeur nutritive!*

RÔTI PRINCE NOIR

6 portions

Ingrédients

- 1 rôti lardé de 3 à 4 lb (de 1,5 à 2 kg) dans le filet mignon poudre d'ail sel et poivre
- 1 petit oignon haché fin
- 1/2 tasse de vin rouge (125 ml)

Cuisson

Il est très important de préchauffer le four à gril jusqu'à ce qu'il ait atteint sa température.

Saupoudrer le rôti de poudre d'ail.

Verser l'oignon et le vin rouge autour du rôti.

Mettre au four 5 minutes à gril, ensuite baisser la température du four à 220 °C (425 °F) et cuire de 25 à 30 minutes pour une cuisson rosée.

Sauce luçoise

- 2 oignons hachés
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à table de sucre granulé (15 ml)
- 1 c. à table de sauce Chili (15 ml)
- 1 1/2 tasse de bouillon de poulet (375 ml)
- quelques gouttes de sauce Tabasco
- sel et poivre

Cuisson

Incorporer un à un les ingrédients au bouillon de poulet, amener au point d'ébullition.

Couvrir et laisser mijoter durant 30 minutes.



LA VIANDE CHEVALINE

*Un aliment tendre
d'une grande
valeur nutritive!*

BROCHETTES DU PRINCE MICHEL ET HAMBURGERS DE SÉBASTIEN

8 brochettes

Ingrédients

- 32 cubes dans la surlonge (4 par brochette, 1 à 1 1/2 po ou 1/2 à 1 cm)
- 4 courgettes italiennes (zucchinis), 16 morceaux
- 4 tomates fermes, 16 morceaux
- 1 oignon
- poudre d'ail

Cuisson

Préchauffer le BBQ.

Bien alterner les aliments pour en faire ressortir la couleur.

Assaisonner de poudre d'ail toutes les surfaces.

Déposer sur le BBQ, rabaisser le couvercle et tourner les brochettes. Après 2 à 3 minutes, vérifier la cuisson et continuer selon la cuisson désirée.

8 hamburgers

Ingrédients

- 2 lb (1 kg) de viande hachée
- 1 oignon haché fin
- poudre d'ail
- poivre
- 1 oeuf

Cuisson

Bien mélanger les ingrédients.

Préparer vos galettes.

Cuire à votre goût, au poêlon ou au BBQ.

À la dernière minute de cuisson, ajouter une tranche de fromage gruyère sur la galette et servir dans un pain préchauffé avec de la laitue frisée et vos condiments préférés. **Comme pour le boeuf, la viande hachée du cheval doit être bien cuite.**



LA VIANDE CHEVALINE

*Un aliment tendre
d'une grande
valeur nutritive!*

FONDUE DE LA TOUR À RAYMOND

4 portions

Ingrédients

- 2 lb (1 kg) de fondue chinoise
- 3 tasses (750 ml) de bouillon de poulet assaisonné d'oignons hachés finement (quantité au goût)
- 16 tiges de brocoli
- 16 champignons moyens
- 16 tiges de chou-fleur
- 1 petit navet en cubes
- 1 oeuf
- 3 ou 4 sauces pour accompagner la viande après cuisson

Cuisson

Préchauffer le bouillon pour qu'il bouille, plonger la viande et les légumes dans le bouillon à l'aide de fourchettes. Laisser cuire et retirer. Assaisonner de votre sauce préférée.

À la fin du repas, ajouter un oeuf au bouillon et brasser vigoureusement. Quand l'oeuf est bien mélangé, servir le bouillon dans des petites tasses et boire. DÉLICIEUX ET ÉCONOMIQUE !

Sauce de la reine Amélie

- 1/2 tasse de moutarde (125 ml)
- 1/2 tasse de sauce Chili (125 ml)
- 1 oz de cognac (30 ml)
- 4 à 5 gouttes de sauce Worcestershire

Mélanger les ingrédients pour obtenir une sauce douce mais relevée.

Sauce Marie-Ève

- 1/2 tasse de mayonnaise (125 ml)
- 1/2 tasse de ketchup (125 ml)
- 1 oignon vert (échalote) haché fin

Mélanger les ingrédients pour obtenir une sauce douce mais relevée.

LA VIANDE CHEVALINE

*Un aliment tendre
d'une grande
valeur nutritive!*

BOURGUIGNON DU CHEVALIER

De 4 à 6 portions

Ingrédients

- 3 lb (1,5 kg) de viande de cheval en cubes moyens
- 1/2 lb (225 g) de bacon en tranches
- 6 carottes moyennes en rondelles
- 1 boîte de champignons (10 oz ou 284 ml)
- 3 oignons en rondelles
- 2 tasses de vin type Bourgogne (500 ml)
- 2 boîtes de consommé de boeuf
- 1 c. à thé de sel (5 ml)
- 1/2 c. à thé de poivre (2 ml)
- 1 c. à thé de thym (5 ml)
- 2 c. à table de persil (30 ml)
- 1 enveloppe de mélange à sauce à l'oignon
- 1 enveloppe de mélange à sauce aux champignons commerciale

Cuisson

Préparer d'avance votre consommé et le faire bouillir pour s'assurer que l'eau ne fera pas durcir les cubes.

Faire revenir le bacon.

Saisir les cubes de cheval dans le bacon, ajouter les carottes, le vin et le consommé.

Couvrir et laisser mijoter 1 1/2 heure.

Ajouter les oignons, les champignons et les assaisonnements et laisser mijoter 1/2 heure.

Épaissir avec les 2 enveloppes à sauce et laisser mijoter environ 15 minutes.



Ce document d'information a été réalisé par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, pour le sous-comité viande chevaline de la Filière cheval. Voici la liste des intervenants membres de ce sous-comité :



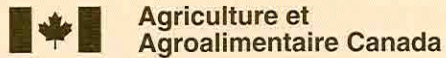
METRO



superC



MARCHÉ RICHELIEU



Agriculture and Agri-Food Canada