

A gourmet dish of foie gras is presented on a rustic, two-toned ceramic plate. The plate has a light beige upper half and a dark, almost black, lower half. The foie gras is cooked to a golden-brown, crispy exterior, with some pieces showing a more tender, lighter interior. It is garnished with fresh green herbs, including basil and arugula, and thin slices of radish. Small red berries and green olives are also scattered around the dish. The background is a dark, textured surface, possibly a table or countertop.

Le Précis du **Foie Gras**

Traité gourmand
sur l'histoire et la cuisine
du Foie Gras

Le Précis du Foie Gras

CHAPITRE 1

Il était un foie

Histoire du Foie Gras page 4

CHAPITRE 2

Tradition et savoir-faire

La production du Foie Gras page 10

CHAPITRE 3

Les artisans du Foie Gras

Des éleveurs engagés et impliqués page 16

CHAPITRE 4

Le Foie Gras sous toutes ses formes

Pour une utilisation
optimale en restauration page 22

CHAPITRE 5

À table

Cuisiner le Foie Gras page 28

Sommaire

Il était un foie

Histoire du Foie Gras

*Un mets découvert
il y a des millénaires*
p. 6

*Un savoir-faire ancestral,
une ressource
économique rurale*
p. 7

*Tout est bon
dans le canard*
p. 8



Un mets découvert il y a des millénaires

Des rives du Nil aux tables d'Europe



Il y a 4 500 ans, les Égyptiens observent les oies se gaver de nourriture avant leur migration.

Lors des rituels divinatoires à l'issue desquels les animaux sacrifiés sont dégustés, ils découvrent de volumineux foies et un goût unique : **ainsi naît le Foie Gras.**

Pour reproduire ce phénomène d'engraissement, les palmipèdes sont peu à peu domestiqués. Prisé des Hébreux, des Grecs, des Romains, le Foie Gras va ensuite s'exporter sur tous les continents.

Chronologie : la découverte du Foie Gras

Ancien Empire
2845-2400
ans av. J-C

TÉMOIGNAGES DE L'ÉLEVAGE DE L'ENGRAISSEMENT PRATIQUÉS EN ÉGYPTÉ, DÉCOUVERTE DE NOMBREUX BAS-RELIEFS CONTANT CES PROCÉDÉS À GIZEH ET SAQQARAH

À partir de 476 ap. J-C

TRANSMISSION DE LA TRADITION DE L'ÉLEVAGE / L'ENGRAISSEMENT PAR LES HÉBREUX : DE LA PALESTINE VERS L'EUROPE DE L'EST ET LA FRANCE.

Entre 1643 à 1715

C'EST SOUS LOUIS XIV QUE L'ON PARLE POUR LA PREMIÈRE FOIS DE « FOIES GRAS ». DÈS LORS, LE FOIE GRAS NE QUITTERA PAS LES CUISINES DES GRANDS CHEFS FRANÇAIS.

25 avril 1994

ARRÊTÉ ROYAL CONTRÔLÉ PAR LE SERVICE QUALITÉ ET BIEN-ÊTRE ANIMAL DE LA DIRECTION GÉNÉRALE OPÉRATIONNELLE DE L'AGRICULTURE, DES RESSOURCES NATURELLES ET DE L'ENVIRONNEMENT DU SERVICE PUBLIC DE WALLONIE. MODIFIÉ PAR L'ARRÊTÉ ROYAL DU 8 DÉCEMBRE 2010.



Cuisine diplomatique

Le 6 octobre 1896, Félix Faure, Président de la République Française, reçoit le tsar Nicolas II de Russie. Au menu, un repas gargantuesque en 20 services, mais sacrilège : le Foie Gras n'est pas servi en début de repas comme le veut la tradition mais en fin de dîner avec la salade. Les critiques gastronomiques créent un tel tapage que le chef des cuisines de l'Élysée est renvoyé !

De plat des rois à emblème du patrimoine gastronomique français

À partir du XVII^e siècle, l'élevage des oies et des canards se démocratise dans les campagnes françaises. La conservation de la viande dans des pots de grès, appelée confisage, permet de faire des provisions de nourriture en prévision de l'hiver. Les Foies Gras, quant à eux, sont vendus crus sur les marchés et deviennent une source de revenus et d'alimentation dans les campagnes.

Au XVIII^e siècle, le Foie Gras fait son apparition lors des banquets royaux. Au XIX^e siècle avec le

développement des procédés de conservation de Nicolas Appert et des conserveries, le Foie Gras s'exporte dans le monde entier et gagne ses lettres de noblesse.

En 2006, le législateur introduit dans le code rural la distinction officielle pour le Foie Gras de « Produit du Patrimoine Culturel et Gastronomique Français protégé », véritable reconnaissance de la qualité, du goût, de l'histoire et de l'importance culturelle de ce produit. (Art 654-27-1)

Un savoir-faire ancestral, une ressource économique rurale

Source d'alimentation et de revenus

En Wallonie, le secteur réunit 7 producteurs, installés en circuits courts à partir d'un modèle de production artisanal.

La production de Foie Gras en Wallonie se trouve principalement en zones rurales. Cette activité contribue à maintenir la population et à stimuler l'économie locale où

se trouvent toutes les fermes certifiées pour l'élevage de canards.

Les producteurs élèvent de petits lots d'animaux, transforment et commercialisent eux-mêmes leurs produits très diversifiés (Foie Gras cru, entier mi-cuit, cuisses confites, Magrets fumés, rillettes, boudins, tourtes, ...). Ils ont recours à un abattoir agréé. Il s'agit donc d'un petit secteur qui se maintient grâce au dynamisme de ses producteurs,

à la passion pour leurs animaux, à un savoir-faire exceptionnel dans la préparation des produits et un contact direct avec leurs clients. Cette vente directe assure la meilleure promotion possible pour leurs produits. Dans ce sens, le Foie Gras belge se différencie particulièrement des autres produits importés par leur confection artisanale mettant à l'honneur le Foie Gras mi-cuit privilégié par le consommateur belge.

La Belgique est le **7^e producteur mondial**

et 5^{ème} européen de Foie Gras, derrière la France, la Bulgarie, la Hongrie et l'Espagne.

La Belgique **2^e consommateur** de Foie Gras par habitant au monde avec 100 grammes par an

13 tonnes de Foie Gras produites en 2023, uniquement du canard

La Belgique **2^e plus grand pays importateur au monde** de Foie Gras cru

60 % des Belges consomment du Foie Gras

*Etude Profacts 2024

Les 7 producteurs en Belgique

1 Le Foie Gras de Floumont
Floumont, 112
6983 ORTHO

2 Au Canard Gourmand
Rue de la Ferme, 4
4140 SPRIMONT

3 Ferme Louis Legrand
Rue Nechin, 78
7520 TEMPLEUVE

4 Daniel Malotaux
Rue de Liernu, 3
5081 LA BRUYERE (MEUX)

5 Ferme de la Sauvenière
Chemin de Philippeville, 9
5620 HEMPTINNE-LEZ-FLORENNES

6 Ferme aux Plumes
Timonheid, 1
4910 THEUX

7 Ferme Le Paysan des Collines
Rue du Marais, 3
7912 FRASNES-LES-ANVAING



Une activité protégée par un cadre réglementaire européen

Pour être qualifié de Foie Gras, les Foies Gras de canard doivent peser au minimum 300 grammes et 400 grammes pour le Foie Gras d'oie.



Anecdote du Foie Gras

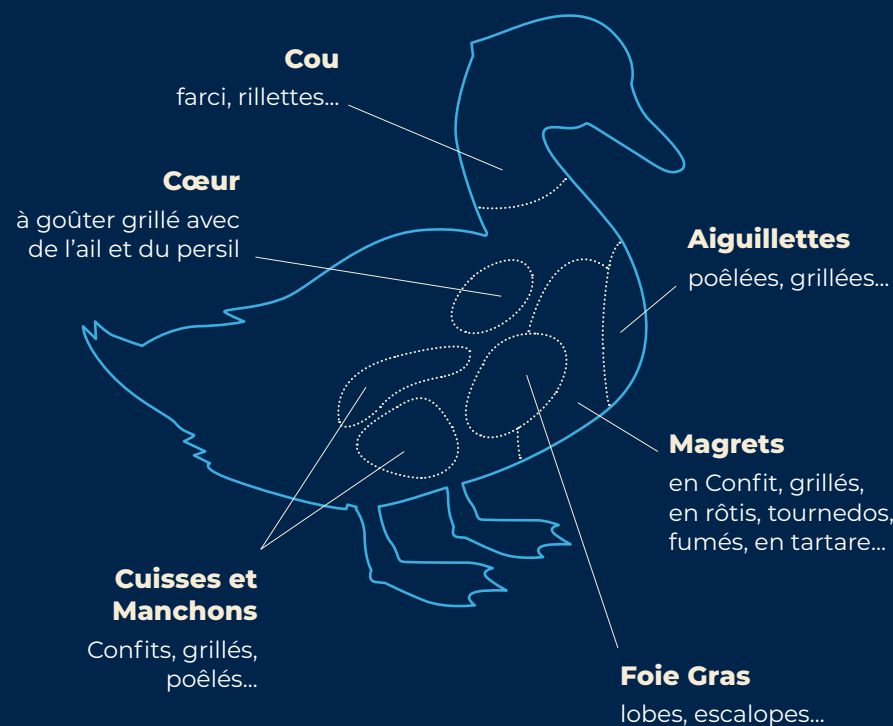
Dans son étymologie latine, le Foie Gras tire son nom de la figue, « ficatum », fruit avec lequel s'engraissaient les oies : « jecur ficatum », le foie aux figues.



Tout est bon dans le canard

Rien ne se perd, tout se cuisine

On connaît le Magret et le Confit mais il y a également les manchons, les gésiers, les cous, les cœurs... et même les langues et les pattes dont sont friands les Chinois ! La graisse de canard et d'oie se réutilise aussi en cuisine : idéale pour donner du goût et une belle coloration à vos poêlées ou pour réaliser vos propres confisages.



Le Confit : apprécié depuis le Moyen Âge

Le Confit doit ses origines aux anciennes techniques de conservation de la viande.

Frottée au sel pour être préservée 24h à 48h avant d'être cuite dans sa graisse, la viande ainsi confite se conservait plusieurs mois dans des pots en grès. Le nom Confit vient du verbe confire, du Latin « confectus », qui signifie préserver. Aujourd'hui le Confit se présente de diverses façons : en frais sous vide, en bocaux ou boîtes métalliques.

Tout comme le Magret, l'appellation « Confit de canard » est soumise à une réglementation spécifique en France depuis 1981 afin de garantir l'authenticité et la qualité du produit. Le Confit de canard, doit ainsi être fabriqué exclusivement à partir de morceaux de canard gras (principalement cuisses ou manchons), cuits et conservés dans leur propre graisse. Seule la graisse de canard ou d'oie est autorisée pour cette préparation. L'étiquetage doit préciser le nom, les ingrédients, le mode de conservation et l'origine des canards.

(Décret n° 81-605 du 18 mai 1981)

Le Magret : du Gers à New-York

Dans les années 60, André Daguin, le Chef gersois des prestigieuses cuisines de l'Hôtel de France à Auch, propose à sa carte une viande rouge jusqu'alors uniquement consommée en Confit dans le Sud-Ouest. De passage dans le restaurant d'André Daguin, le célèbre écrivain et journaliste, Bob Daley, découvre le Magret. Ce fin gourmet est totalement séduit.

À son retour aux États-Unis, il écrit un article dithyrambique dans le New York Times :

« J'ai découvert une nouvelle viande : le Magret ! ».

Selon le règlement 543/2008, le magret est un filet de canard issu d'un canard engraisé. Le terme « Magret », dérivé de l'occitan « magre » signifiant

maigre, fait référence à la partie du muscle pectoral du canard constituant le filet, prélevé sur un canard ou une oie engraisée pour la production de Foie Gras. Le Magret ne comprend pas le muscle de l'aiguillette et doit être proposé avec peau et graisse. Cette dénomination sera reprise dans le règlement européen sur les normes de commercialisation des volailles en 1995.

Le Magret de canard, en tant que pièce prisée de la gastronomie belge, peut se décliner en plusieurs types en fonction des modes de préparation et de cuisson.

Chaque type de Magret apporte des saveurs et des textures différentes, adaptées à divers usages culinaires.

VOICI LES PRINCIPAUX TYPES DE MAGRETS DE CANARD ET LEURS USAGES EN CUISINE :

Magret fumé

Ce type de Magret subit un processus de fumage après une étape de salaison, ce qui lui confère un goût délicatement fumé. Tranché froid, pour les entrées ou les plats froids, il apporte une note fumée.



Magret séché

Préparé en le salant, puis en le laissant sécher à l'air libre pendant plusieurs semaines, ce processus lui donne une texture ferme et une saveur intense, semblable à de la charcuterie. Tranché finement, en apéritif ou en salade.



Magret frais

Poêlé ou grillé, accompagné de sauces sucrées-salées, idéal pour les plats principaux.



Magret mariné

Avant cuisson, le Magret peut être mariné dans des herbes, des épices, du vin, ou des agrumes, ce qui en modifie légèrement la texture et renforce la complexité des saveurs. La marinade permet de rehausser les saveurs et de varier les accompagnements, notamment pour des plats plus exotiques ou épicés. Idéal pour être grillé au barbecue ou rôti au four.

Magret Confit

Le Magret peut aussi être préparé en Confit, une méthode de cuisson lente dans la graisse de canard. Cela donne une viande extrêmement tendre et juteuse, avec une saveur riche et une texture fondante... À servir chaud avec des légumes simples.

Le saviez-vous ?

Le Magret est un filet issu d'un canard engraisé.



Tradition et savoir-faire

La production du Foie Gras

*Des canetons
aux canards*
p. 12

*Le cycle de production
d'un Foie Gras*
p. 13

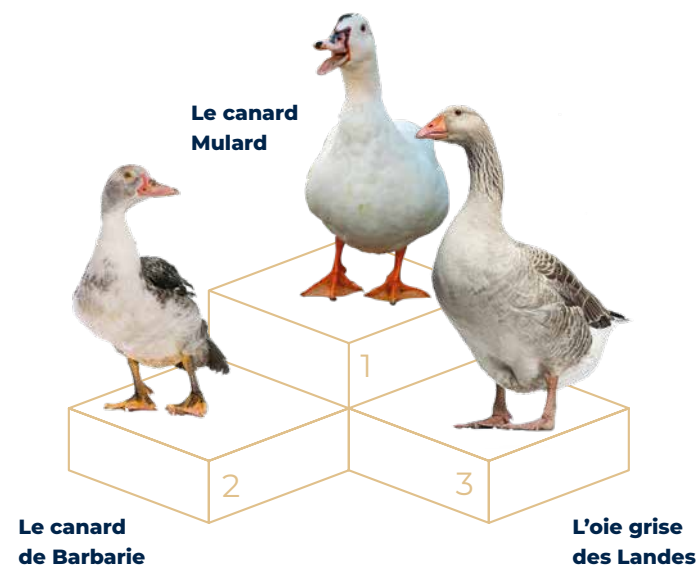
*L'engraissement,
la reproduction
d'un phénomène naturel*
p. 14



Des canetons aux canards

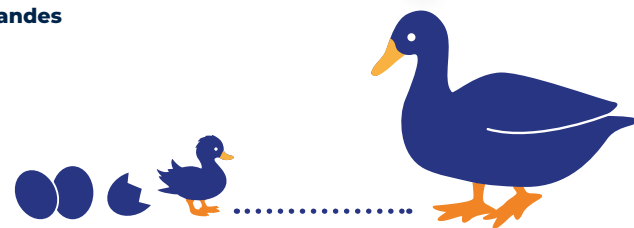
Un casting de choix

Seules 3 espèces de souches rustiques permettent la production du Foie Gras.



Le saviez-vous ?

Si nos producteurs wallons ont choisi le canard et non l'oie pour la production de Foie Gras, ce n'est pas sans raison. De plus, il ne s'agit pas de n'importe quel canard. C'est le canard mulard mâle qui produit le Foie Gras. Le canard mulard est issu du croisement entre un mâle de Barbarie et une femelle commune. Son jabot bien développé permet un engraissement plus facile que pour l'oie, celle-ci doit être engraisée 3 fois par jour pendant 3 semaines, alors que notre mulard se contente de 2 engraisements par jour pendant généralement 12 jours.



Un élevage traditionnel respectueux du bien-être animal



1^{er} mois

LES CANETONS SONT INSTALLÉS DANS DES BÂTIMENTS CHAUFFÉS ET SORTENT À L'EXTÉRIEUR, DANS LES CHAMPS, DÈS QUE LA MÉTÉO LE PERMET.



2^e mois

LA PHASE DE CROISSANCE : LES ANIMAUX VONT ET VIENNENT DES BÂTIMENTS AUX PRAIRIES À LEUR GUISE.



3^e mois

DURANT CETTE DERNIÈRE ÉTAPE, LES PALMIPÈDES SONT PRÉPARÉS À L'ENGRAISSEMENT EN RECEVANT 1 REPAS PAR JOUR.

Le cycle de production d'un Foie Gras

La phase d'élevage dure environ 3 mois



90 %
de la vie
en extérieur
**Élevage
extensif**

Toutes plumes dehors : les canards profitent d'un accès libre à des prairies herbagées et arborées. Leur alimentation est **100 % végétale**, à base du maïs produit directement sur la ferme.

Préparation à l'engraissement : à partir du 3^e mois d'élevage, les canards s'alimentent une fois par jour pendant 15 jours et ingèrent spontanément une grande quantité de maïs, ce qui augmente la taille de leurs jabots, stimule les fonctions digestives et augmente naturellement le poids du foie. Le foie ainsi pré-engraissé permet aux animaux d'être dans des conditions idéales pour l'engraissement.

La phase d'engraissement se limite à 10-14 jours

Dernière phase, brève mais essentielle : les canards sont nourris, un à un, 2 fois par jour manuellement par l'éleveur pendant 10 à 14 jours, soit de 20 à 28 repas. Les rations, à base de maïs augmentent de 20 grammes chaque jour. En Belgique, le cadre légal, unique au niveau mondial, autorise un engraissement pendant 14 jours maximum. Dans la pratique, les canards en Wallonie reçoivent plutôt de l'ordre de 24 repas (12 jours d'engraissement maximum).

10 %
de la vie en intérieur
**Engraissement par
des professionnels
formés**
(obligation d'une
formation certifiée
en Wallonie).



L'engraissement

*la reproduction d'un phénomène naturel
de stockage des graisses dans le foie
totalement réversible*

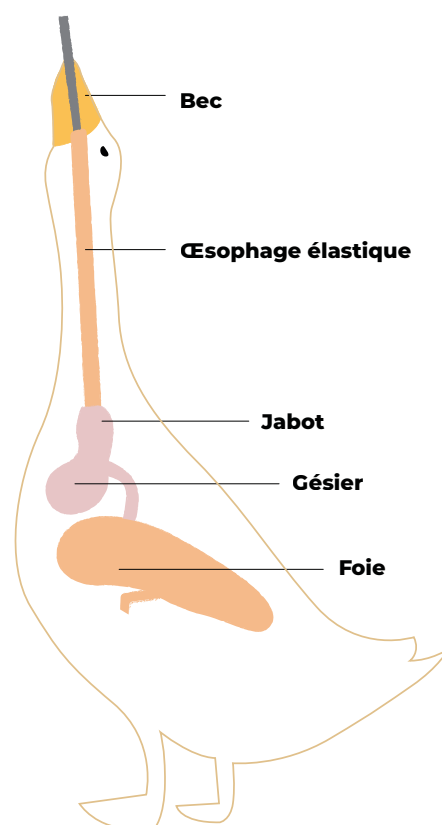
Des caractéristiques anatomiques et biologiques spécifiques aux palmipèdes, pas d'anthropomorphisme !

Les palmipèdes sont dotés d'un œsophage (cou) aux parois souples et élastiques (contrairement aux humains qui possèdent un œsophage cartilagineux), ce qui leur permet d'avaler aisément de grosses quantités de nourriture et ce très rapidement.



Contrairement aux humains, les oiseaux possèdent également un jabot, poche de stockage très extensible et située à la base du cou. Ainsi, le cou d'un canard peut aisément tripler de volume.

Après ingestion et stockage dans le jabot, l'aliment est digéré au niveau du gésier (qui correspond à l'estomac chez l'oiseau) puis assimilé par le système digestif : les glucides apportés par le maïs sont transformés en acides gras et stockés dans le foie. **Ainsi, les palmipèdes, contrairement à l'Homme, ont cette capacité naturelle à stocker des réserves énergétiques sous forme d'acides gras dans leur foie** avant leur migration.



Un geste expert effectué par des éleveurs qualifiés

Les canards sont nourris manuellement un à un à l'aide d'un embuc, un tube parfaitement adapté à l'anatomie de l'animal, qui est introduit d'un geste sûr et précis dans l'œsophage pendant quelques secondes à peine, afin de déposer une ration dans le jabot.

Avec une grande dextérité, et réalisé avec soin par un professionnel, l'engraissement ne provoque aucune blessure chez l'animal.

Après une dizaine de jours d'engraissement, on obtient un Foie Gras de canard de 400 à 600 grammes. Le poids minimal légal du Foie Gras de canard est de 300 grammes.*.

* À noter que certains clients étrangers, par exemple les Chinois, Japonais et Américains recherchent des foies plus gros avec un optimum de poids autour de 600 grammes.



Le Foie Gras, un produit parfaitement sain

Chez les palmipèdes, l'ingestion d'aliments riches en amidon – comme le maïs – conduit à la transformation des glucides en lipides dont une part importante est stockée dans le foie.

L'accumulation de graisse dans les cellules hépatiques porte le nom de stéatose.

La stéatose ne doit pas être confondue avec la cirrhose, qui résulte elle d'une dégradation des sucres en alcool, destructeur des cellules du foie qui se nécrosent.

Les études scientifiques le prouvent : il n'y a aucune dégénérescence des cellules du foie des palmipèdes pendant et après l'engraissement.

L'accumulation de graisse dans le foie des oies et des canards est un mécanisme biologique naturel et totalement réversible.

Si un palmipède engraisé est remis hors du circuit de l'engraissement, son foie retrouvera son poids et son aspect normal, comme cela se produit dans la nature lorsque l'oiseau a épuisé ses ressources énergétiques après un long voyage migratoire.



Le saviez-vous ?

La phase d'engraissement a été diminuée de 4 jours en 20 ans, en particulier grâce à la phase de préparation en fin d'élevage.

L'engraissement est totalement réversible. En 15 jours un foie va retrouver sa taille initiale si l'animal n'est plus nourri.

Depuis 30 ans, les éleveurs sont rémunérés selon la qualité des Foies Gras. Un canard bien élevé est la garantie d'un Foie Gras de qualité. Les Foies Gras les mieux valorisés doivent respecter un poids compris entre 450 et 550 grammes.



Les artisans du Foie Gras

Des éleveurs engagés et impliqués



Être à l'écoute des attentes sociétales **p. 17**

Offrir aux consommateurs
et aux utilisateurs des produits
de qualité **p. 18**

Maintenir une agriculture familiale
ancrée dans le milieu rural et favorisant
un lien direct avec le consommateur **p. 19**

Préserver l'environnement,
notre bien commun **p. 19**

Respecter la vie, la santé
et le bien-être des animaux **p. 20**

Portraits d'éleveurs **p. 21**

Être à l'écoute des attentes sociétales :

une préoccupation majeure des professionnels de la filière

La production belge de Foie Gras de canards s'est structurée à partir de 1985, principalement en Wallonie. Dès 1994, des règles contraignantes de bien-être animal spécifiques aux palmipèdes gras ont été instaurées, faisant de la Belgique le seul pays à bénéficier d'un cadre légal strict. Plus récemment, en 2011, un pas de plus a été franchi en appliquant les nouvelles règles européennes privilégiant l'engraissement des canards dans des logements collectifs, plutôt que dans des cages individuelles. Durant la

période d'élevage, le canard passe une grande partie de son temps en plein air, avant d'être placé pendant maximum 14 jours dans une salle appropriée afin d'assurer l'engraissement du foie, soit 10 % de la vie de l'animal. Le Belge, avec 100 grammes de Foie Gras par habitant, est le deuxième plus grand consommateur de Foie Gras au monde.

La production de Foie Gras en Wallonie est strictement réglementée et contrôlée par le Service Bien-être animal de la Direction générale

opérationnelle de l'Agriculture, des Ressources naturelles et de l'Environnement du Service Public de Wallonie. Ce service certifie des conditions de bien-être optimales dans l'intégralité des sites de production et à chaque étape de l'élevage selon une grille d'évaluation détaillée (superficie des cages collectives, normes concernant la formation du personnel, l'équipement, l'éclairage, la nourriture et l'eau, etc.) et sur la base de l'Arrêté Royal du 25 avril 1994, modifié par l'Arrêté Royal du 8 décembre 2010.

4 axes de travail

8 ENGAGEMENTS



AXE 1

Offrir aux consommateurs
et aux utilisateurs
des produits de qualité

GARANTIR
LE NIVEAU
D'EXCELLENCE
DES PRODUITS POUR
LE CONSOMMATEUR

FAVORISER
LA TRANSPARENCE
SUR LES PRODUITS



AXE 2

Maintenir une agriculture
familiale ancrée dans le
milieu rural et favorisant
un lien direct avec
le consommateur

FAVORISER LA
TRANSPARENCE
ET LE DIALOGUE
ENTRE PRODUCTEURS
ET CITOYENS

PRÉSERVER
SON ANCRAGE
TERRITORIAL



AXE 3

Préserver
l'environnement,
notre bien commun

MIEUX CONNAÎTRE ET
ÉVALUER LES IMPACTS
ET LES CONTRIBUTIONS
POSITIVES DE NOS PRODUITS
SUR L'ENVIRONNEMENT

ÊTRE ACTEUR
DE LA LUTTE
CONTRE LE CHANGEMENT
CLIMATIQUE



AXE 4

Respecter la vie,
la santé et le bien-être
des animaux

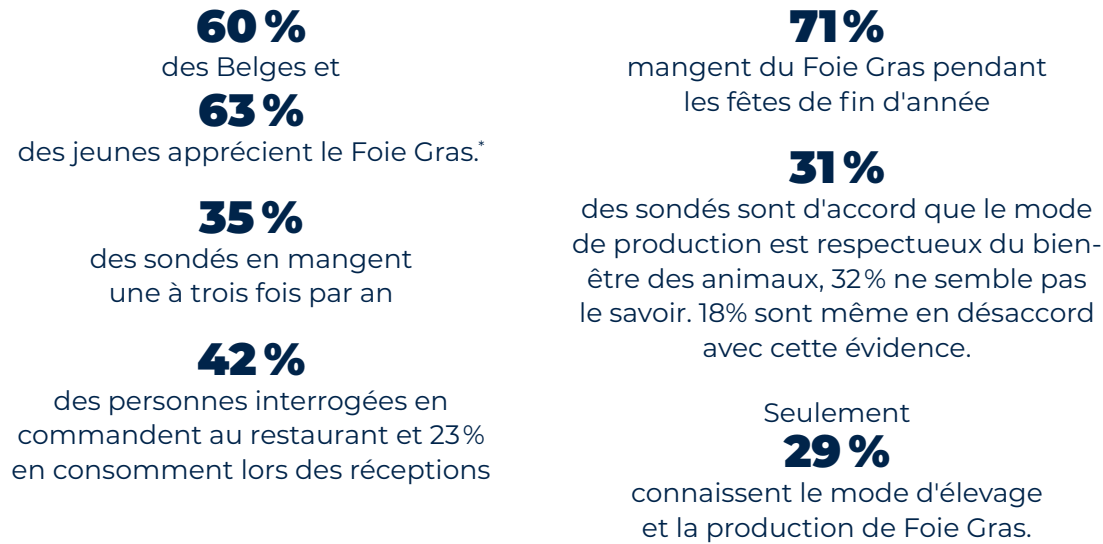
VALORISER TOUS
LES CANETONS ÉCLOS
COMMERCIALISABLES

MAINTENIR
UN HAUT NIVEAU
DES CONDITIONS
D'ÉLEVAGE

AXE 1

Le Foie Gras est largement apprécié par les belges

À l'occasion de cette campagne pédagogique d'une durée de 3 ans (2024-2026) auprès des jeunes générations (18-34 ans), le CIFOG en collaboration avec le Collège des Producteurs, a sondé les Belges sur leur perception et leur consommation actuelles de Foie Gras.



* Sondage Profacts réalisé auprès de 1000 Belges de plus de 18 ans sur la période du 11/06 au 15/07/2024.

Les signes officiels pour se régaler en toute confiance

En Belgique et en Europe, des reconnaissances officielles garantissent aux consommateurs **la qualité** et **l'origine** du Foie Gras. Les démarches de certification pour obtenir ces labels impliquent de suivre des cahiers des charges exigeants à chaque étape.

En Wallonie, le Foie Gras peut bénéficier d'une reconnaissance officielle dans le cadre du dispositif wallon dédié aux produits de qualité différenciée. Ce cadre repose sur l'établissement de cahiers des charges stricts qui garantissent :

- **Une production issue de l'agriculture familiale :** la fabrication du Foie Gras doit s'inscrire dans un modèle agricole de petite ou moyenne taille, favorisant les circuits courts et un ancrage territorial fort.
- **Des exigences dépassant les législations en vigueur dans plusieurs domaines clés :**
 - **Bien-être animal :** des standards plus rigoureux que ceux imposés par la législation européenne et belge, visant à garantir des conditions d'élevage respectueuses des animaux.
 - **Environnement :** des pratiques agricoles et de production visant à minimiser l'impact écologique,

notamment en matière de gestion des ressources et de réduction des pollutions.

- **Sécurité sanitaire :** des normes renforcées pour assurer une traçabilité optimale et une qualité irréprochable du produit.
- **Une différenciation gustative :** le produit doit présenter des caractéristiques organoleptiques spécifiques qui le distinguent des autres Foies Gras disponibles sur le marché, attestant de son excellence et de son authenticité.

Ce cadre de reconnaissance repose sur un cahier des charges validé par un comité d'experts représentant les différents secteurs concernés. Une fois ce cahier des charges approuvé, il est officiellement reconnu par le Ministre wallon de l'Agriculture, garantissant ainsi la légitimité et la crédibilité du label de qualité attribué au Foie Gras produit en Wallonie.

AXE 2

Maintenir une agriculture familiale ancrée dans le milieu rural et favorisant un lien direct avec le consommateur

En Wallonie, le maintien d'une agriculture familiale passe par un ancrage fort dans le milieu rural et une relation de proximité avec les consommateurs. Pour renforcer ce lien essentiel, de nombreuses initiatives sont mises en place afin de favoriser la transparence et le dialogue entre producteurs et citoyens.

Dans cette optique, les agriculteurs ouvrent régulièrement les portes de leurs exploitations, notamment à l'occasion des Journées Fermes Ouvertes, un événement

organisé par l'Agence Wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité (APAQ-W). Ces journées offrent aux visiteurs l'opportunité de découvrir le quotidien des producteurs, d'en apprendre davantage sur leurs pratiques agricoles et de mieux comprendre les exigences liées à une production locale et de qualité.

Au-delà de ces événements annuels, certains producteurs vont encore plus loin en permettant l'accès à leurs fermes tout au long de l'année, à la

demande des consommateurs. Ces visites renforcent la confiance entre producteurs et citoyens, en valorisant un modèle agricole fondé sur la transparence, l'authenticité et la proximité.

Grâce à ces initiatives, l'agriculture familiale wallonne préserve son ancrage territorial tout en répondant aux attentes des consommateurs soucieux de connaître l'origine et les méthodes de production des aliments qu'ils consomment.

AXE 3

Préserver l'environnement, notre bien commun

L'élevage de canards gras se fait majoritairement en plein air dans des exploitations à taille humaine, ce qui contribue au maintien d'une agriculture extensive. Ces pratiques favorisent la biodiversité et limitent l'artificialisation des terres agricoles. En maintenant des pratiques traditionnelles en Wallonie, l'élevage contribue également à préserver les paysages ruraux et les écosystèmes locaux.

Dans une démarche d'amélioration continue et parce que l'environnement est un bien commun que l'on souhaite préserver, la filière Foie Gras met en place de nombreuses actions afin de protéger l'environnement et ses ressources :

- **Une intégration harmonieuse dans le paysage rural :** les fermes d'élevage de canards gras, de petite taille et souvent familiales, s'insèrent naturellement dans leur environnement. Elles sont

fréquemment situées au cœur des villages, maintenant ainsi une activité agricole vivante au sein des communautés rurales.

- **Des parcours aménagés pour le bien-être animal et la biodiversité :** les espaces extérieurs dédiés aux canards sont conçus pour favoriser leur bien-être tout en s'intégrant aux paysages existants. Ces parcours en plein air permettent aux animaux d'exprimer leur comportement naturel tout en contribuant à la diversité écologique locale.

- **Le maintien du modèle de plein air comme élément clé :** l'élevage en extérieur participe à la préservation des prairies et des terres agricoles, évitant leur artificialisation et favorisant un équilibre naturel entre l'activité humaine et l'environnement.

- **Une gestion raisonnée des ressources :** dans ces petites exploitations, les pratiques agricoles visent à

limiter l'impact écologique en optimisant l'utilisation des sols, en préservant la qualité des eaux et en réduisant la consommation d'intrants.

Grâce à ces engagements, la filière Foie Gras en Wallonie démontre que tradition et durabilité peuvent aller de pair, garantissant ainsi un élevage respectueux des équilibres naturels et des attentes sociétales.

Le saviez-vous ?

Les canards, étant des monogastriques (un estomac à un seul compartiment), ne produisent pas de méthane, un puissant gaz à effet de serre, lors de leur digestion, contrairement aux ruminants tels que les vaches ou les moutons. L'élevage de canards a donc une empreinte carbone beaucoup plus réduite que d'autres types d'élevage.

* (Haut Conseil Climat, rapport grand public 2022).

Respecter la vie, la santé et le bien-être des animaux



Le cadre législatif relatif au bien-être animal (BEA) pour l'engraissement des palmipèdes a été présenté plus haut dans ce manuel, page 14. En Wallonie, la réglementation impose des contrôles stricts, qui sont confiés à l'Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire (AFSCA). Cette dernière effectue des inspections régulières dans les élevages à l'aide d'une check-list réglementaire, couvrant divers aspects liés au bien-être des animaux et à la gestion des élevages.

En complément de ces inspections, la police du contrôle du BEA, relevant des compétences de la Wallonie, réalise également des contrôles inopinés afin de s'assurer du respect des réglementations en vigueur.

Les contrôles portent sur plusieurs aspects essentiels de l'élevage et de l'engraissement des palmipèdes, parmi lesquels :

Suivi sanitaire des animaux

- L'enregistrement des mortalités et des médicaments fait partie du registre d'exploitation qui obligatoire et qui comprend également d'autres éléments (enregistrement de l'alimentation, de l'eau, ...).
- La durée de conservation est de minimum 5 ans.

Alimentation et abreuvement

- Distribution d'une nourriture et d'une eau en quantité et en qualité suffisantes pour garantir la bonne santé des animaux.
- Durant la phase d'engraissement, augmentation progressive de la ration alimentaire.
- Durée maximale d'engraissement de 14 jours pour les canards.
- Mise à disposition d'abreuvoirs d'une profondeur minimale suffisante, permettant aux canards d'y plonger leur tête.

Conditions d'élevage et d'engraissement

- Liberté de mouvement assurée : les animaux doivent pouvoir se lever, se coucher et se toiletter sans difficulté.
- Conception et utilisation des équipements d'engraissement de manière à éviter toute lésion ou douleur aux animaux.
- Éclairage et ventilation suffisants et contrôlés pour assurer un environnement sain.
- Certification obligatoire attestant de la formation à l'installation et à l'élevage.

Grâce à ces mesures de contrôle rigoureuses, la Wallonie veille à garantir des conditions d'élevage respectueuses des animaux, tout en assurant la qualité et la conformité des pratiques dans la filière du Foie Gras.

Portraits d'éleveurs



Valérie

Productrice de Foie Gras dans sa ferme familiale, Ferme de la Sauvenière

« J'adorais le Foie Gras, et en plus, je pouvais manipuler les canards facilement moi-même. En 1997, j'ai suivi la formation d'engraisseur. Depuis quelques années, mon mari m'a rejoint pour travailler sur notre ferme familiale qui compte aujourd'hui environ 12 000 canards annuellement. »



Marc

Producteur de Foie Gras artisanal, Ferme Au canard gourmand

« L'idée nous est venue lors de vacances dans le Gers en France. Pendant 3 ans nous avons arpenté la région et bien sûr visité plusieurs exploitations et dégusté de nombreux produits à base de Foie Gras. De là, est né notre idée de produire du Foie Gras chez nous aussi. »



Louis

Éleveur de génération en génération, Ferme Louis Legrand

« Nous avons en permanence environ 3000 canards chez nous. Nos canards passent 90 % de leur vie dans nos prairies, à l'extérieur. L'objectif serait d'en faire des grands sportifs en bonne santé ! Ce qui nous garantit un produit d'une qualité exceptionnel. »

Le Foie Gras sous toutes ses formes Pour une utilisation optimale en restauration

La préparation
des Foies Gras

p. 23

Quel Foie Gras
choisir ?

p. 26

La segmentation
du marché du Foie Gras

p. 27

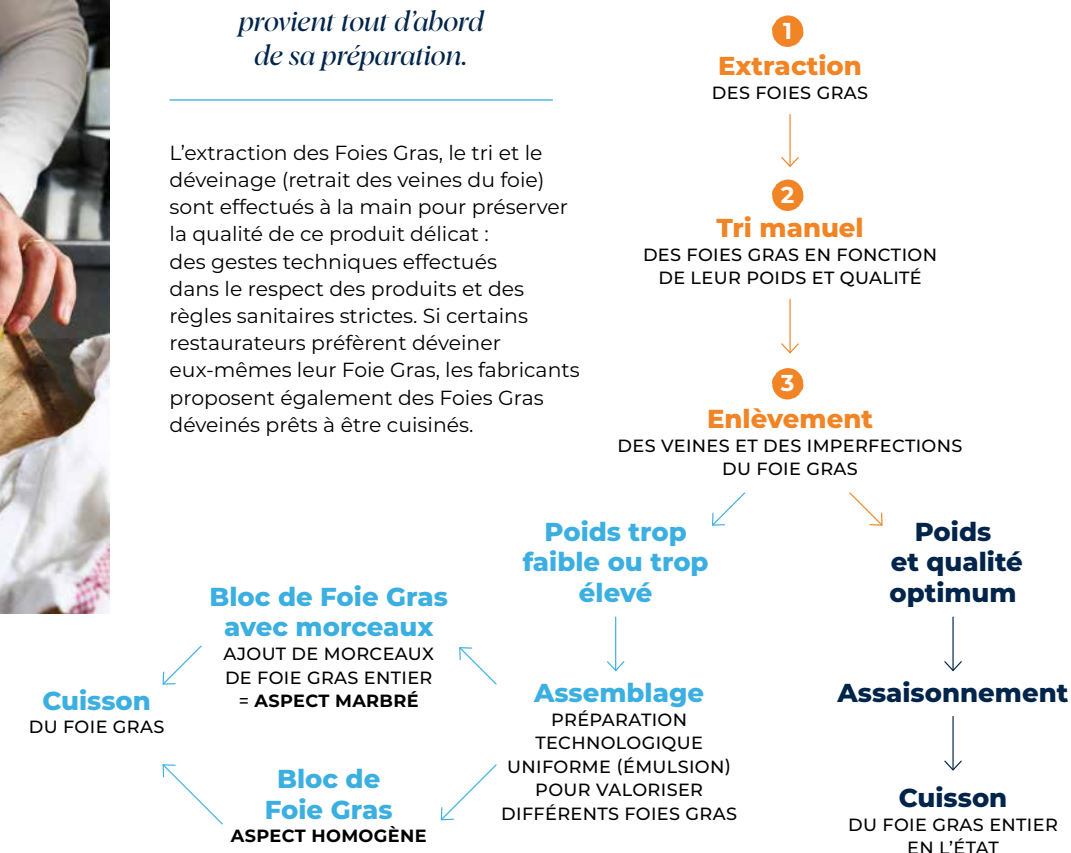


La préparation des Foies Gras

Un savoir-faire artisanal et manuel

L'excellence du Foie Gras
provient tout d'abord
de sa préparation.

L'extraction des Foies Gras, le tri et le déveinage (retrait des veines du foie) sont effectués à la main pour préserver la qualité de ce produit délicat : des gestes techniques effectués dans le respect des produits et des règles sanitaires strictes. Si certains restaurateurs préfèrent déveiner eux-mêmes leur Foie Gras, les fabricants proposent également des Foies Gras déveinés prêts à être cuisinés.



D'autres préparations culinaires comportent du Foie Gras

Dans ce cas, la teneur en Foie Gras peut varier, mais ces préparations n'ont pas droit à l'appellation Foie Gras dans leurs dénominations commerciales. Elles ne doivent utiliser que la dénomination Foie d'oie ou Foie de canard sur l'étiquette (à l'exclusion de la mention « Foie Gras »).

Le parfait de foie d'oie ou de canard : 75 % minimum de Foie Gras.

Les médaillons, pâtés, mousses, galantines de foie d'oie ou de canard : 50 % minimum de Foie Gras.

Les préparations « au Foie Gras », telles que les pâtés au foie d'oie ou de canard, doivent contenir au minimum 20 % de Foie Gras.

Le Foie Gras Truffé : la dénomination « Foie Gras Truffé » garantit un taux de truffe (*tuber melanosporum* exclusivement) d'au moins 3 %. Entre 1 % et 3 %, le taux est indiqué dans l'appellation.

Les grandes maisons de Foie Gras proposent plusieurs aides culinaires à destination des chefs et des professionnels de la restauration : **ganache de Foie Gras, pépites**, etc.



Les escalopes de Foie Gras

Les escalopes de Foie Gras sont classées en fonction de leur poids, et chacune des trois tailles principales (environ 30 grammes, 50 grammes et 70 grammes) a des usages spécifiques en cuisine. Voici un aperçu des trois types d'escalopes de Foie Gras et leurs usages différenciés :

1. Escalopes de Foie Gras de 30 grammes environ :

Caractéristiques : ces escalopes sont relativement petites, idéales pour des portions délicates et raffinées.

Usages : elles sont parfaites pour des entrées légères, des amuse-bouche, ou des tapas. Elles peuvent être servies sur des toasts ou accompagnées d'une petite garniture, comme des fruits caramélisés ou une compote de figues, pour un début de repas élégant.

2. Escalopes de Foie Gras de 50 grammes environ :

Caractéristiques : taille moyenne, la plus courante dans la restauration pour des plats équilibrés.

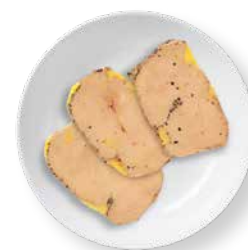
Usages : ces escalopes sont bien adaptées pour un plat principal ou une entrée plus généreuse. Elles offrent une portion plus substantielle tout en restant suffisamment légères pour accompagner d'autres mets. Elles peuvent être poêlées et servies avec des sauces sucrées-salées ou accompagnées de légumes, de purées ou de champignons.

3. Escalopes de Foie Gras de 70 grammes environ :

Caractéristiques : ces escalopes sont les plus grandes, offrant une portion généreuse.

Usages : parfaites pour un plat principal en tant que vedette de l'assiette. Ces escalopes peuvent être poêlées et servies avec des accompagnements plus robustes, comme des viandes (canard ou bœuf) ou des plats en sauce. Leur grande taille permet de les préparer pour des recettes élaborées, telles que le Tournedos Rossini, où une tranche de Foie Gras poêlée est déposée sur un steak.

Les principales appellations officielles de Foies Gras prêts à consommer



Foie Gras Entier

Préparation composée d'un ou plusieurs lobes de Foies Gras et d'un assaisonnement.

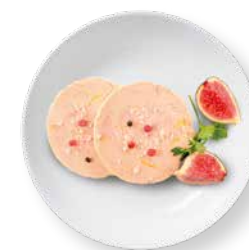
Les assaisonnements autorisés sont : le sel, le sucre, les épices et plantes aromatiques, les eaux-de-vie, les vins de liqueur et les vins. Le Foie Gras Entier présente une coloration uniforme.



Foie Gras

Il s'agit d'un assemblage de morceaux de Foies Gras entiers complétés d'un assaisonnement.

Celui-ci présente un aspect marbré esthétique, très recherché au tranchage.



Bloc de Foie Gras

Préparation technologique uniforme (émulsion) avec un aspect final homogène pour valoriser les différents Foies Gras.



Bloc de Foie Gras avec morceaux

Préparation technologique uniforme (émulsion) dans laquelle on rajoute des morceaux de Foie Gras entier pour obtenir un aspect final marbré.

Foie Gras de canard ou Foie Gras d'oie ? Une battle sans prise de bec !

En Belgique, les 7 producteurs de Foie Gras proposent uniquement de Foie gras de canard.

Les quelques différences à noter :

Le goût du Foie Gras de canard est plus fort, plus prononcé que celui du Foie gras d'oie. Le Foie gras d'oie a moins le goût 'sauvage'.

L'engraissement des oies se fait pendant les 21 derniers jours, tandis que chez les canards c'est entre les 10 et 14 derniers jours

de leur vie. De plus la fréquence est aussi différent : les oies sont engraisées 3 à 4 fois par jour car leur jabot est plus petit, les canards sont engraisés 2 fois par jour.

Les oies et les canards n'ont pas le même régime alimentaire ! Les oies, véritables végétariennes, raffolent des graines et des herbes. Les canards, plus opportunistes, mangent aussi

des insectes, des poissons et même des grenouilles ! Une petite anecdote qui montre à quel point ces deux animaux, pourtant souvent confondus, sont uniques dans leur mode de vie.

Last but not least, une différence de la culinarité du produit. La viande d'oie est assez difficilement utilisable en cuisine, à part les Confits.





Quel Foie Gras choisir ?

Pour chaque recette, le bon produit !

Selon la préparation envisagée, on ne choisit pas le même type de Foie Gras. Le choix de cuisson du Foie Gras détermine sa texture, son temps et sa température de conservation.

Foie Gras cru, surgelé, à préparer vous-même ou en terrine maison, pour cuisiner le Foie Gras, plusieurs possibilités s'offrent à vous !

Et en cuisine ?

FOIE GRAS CRU	Foie Gras frais cru	Caractéristiques : le Foie Gras cru est non transformé. Il se distingue par sa fraîcheur et sa qualité. Conditionnement : généralement vendu sous vide, en lobes entiers ou en escalopes. Conservation : au réfrigérateur à une température de 2°C à 4°C pendant 7 jours.	Le lobe cru est idéal pour être transformé en terrine, en conserve ou bien cuisiné tel quel tout simplement poêlé en escalopes.
	Foie Gras cru surgelé	Caractéristiques : contrairement à la congélation qui est une méthode de refroidissement relativement lente, la surgélation est une méthode ultra-rapide et ne laisse pas le temps aux cellules de se dégrader pendant la descente en température du Foie Gras. Le vieillissement du Foie Gras est alors stoppé en quelques minutes seulement. Le Foie Gras est surgelé quelques instants après l'abattage, alors qu'il est encore chaud. Lors de sa désurgélation, vous aurez alors un Foie Gras de quelques heures de vie seulement, comparable à un Foie Gras frais du jour. Conditionnement : le Foie Gras cru peut être surgelé sous vide, en lobes ou en escalopes. Conservation : entre 6 à 10 mois.	Un lobe surgelé ne perd pas sa qualité et peut être cuisiné comme un Foie Gras frais cru. Les escalopes quant à elles sont particulièrement pratiques pour être poêlées alors qu'elles sont encore surgelées et servies en entrée et/ou plat principal.
FOIE GRAS PRÊT À CONSOMMER	Foie Gras mi-cuit	Mode de cuisson : pasteurisé à 65°C/75°C à cœur pendant 1h à 2h. Caractéristiques : le mi-cuit préserve les arômes et la fraîcheur du produit. Conditionnement : il se présente sous plusieurs formes : en barquette, sous-vide, en bocal, en terrine ou au torchon. Conservation : 3 à 6 mois au frais en raison d'une cuisson à 65°C. Une fois le conditionnement ouvert : il se conserve 4 à 5 jours au réfrigérateur. Filmez le produit pour éviter toute oxydation.	Prêt à l'emploi pour être servi en apéritif, en entrée, en plat ou en velouté !
	Foie Gras conserve	Mode de cuisson : stérilisé à 105°C pendant 1h à 2h dans un autoclave. Caractéristiques : sa texture est plus ferme que celle du mi-cuit mais il s'affine avec le temps et gagne en onctuosité en 6 mois à 1 an. Conditionnement : en bocal ou boîte métallique. Conservation : cuit à plus haute température, il peut être conservé à température ambiante. Sa date limite d'utilisation optimale (DLUO) correspond à un temps de vieillissement optimal de 4 ans.	Il peut être servi en tranches d'environ un centimètre, directement dans l'assiette ou sur une belle tranche de pain.



Le saviez-vous ?
Le Foie Gras peut aussi se cuire au gros sel !

Le Foie Gras frais est alors assaisonné avec du Porto et du gros sel, puis roulé dans un linge fin et propre, ce qui va lui permettre de cuire au frais pendant 12h. Pour un Foie Gras encore plus savoureux, le placer 12h supplémentaires au réfrigérateur dans un film alimentaire. Il se conserve une semaine au réfrigérateur.

La segmentation du marché du Foie Gras

FOIE GRAS CRU

Traiteur / Boucherie volaille

Frais Lobe entier Lobe déveiné Escalopes Autres découpes crues	Surgelé Lobe entier Lobe déveiné Escalopes Autres découpes crues
---	---

FOIE GRAS PRÊT À CONSOMMER

Frais libre-service

Mi-cuit (issu d'une pasteurisation) Barquette Sous-vide Terrine Torchon Bocal

Épicerie

Conserve (issu d'une stérilisation) Bocal Boîte métallique

Où se fournir en Foie Gras ?

Auprès des producteurs et des transformateurs à la ferme ou en saison sur de nombreux marchés.

Auprès des traiteurs, boucheries en région wallonne

En épicerie fine.

1 UNE CONSOMMATION AU BEAU FIXE

L'enquête révèle également que la consommation de Foie Gras en Belgique se maintient, puisque les Belges sont 61% à en avoir consommé autant, voire plus de juin 2023 à juin 2024 par rapport à la période de juin 2022 à juin 2023. Parmi les jeunes de 18-34 ans, 63% l'apprécient, on note d'ailleurs que 22% d'entre eux en ont même consommé davantage sur les douze derniers mois par rapport aux douze mois précédents.

2 CONSOMMATION OCCASIONNELLE, CONVIVIALE ET DÉCOMPLEXÉE

Adeptes fidèles mais occasionnels, 35% des sondés en mangent une à trois fois par an. Les Belges consomment du Foie Gras surtout chez eux ou chez leurs amis (91%). Près de 42% des personnes interrogées en commandent au restaurant et 23% en consomment lors de réceptions. Sans surprise, les fêtes de fin d'année représentent le moment de dégustation de Foie Gras par excellence, puisque près de trois-quarts de la population belge (71%) en mangent à cette occasion.

Le Foie Gras se déguste avant tout en début de repas, notamment à l'apéritif (58%) et encore plus en entrée (65%).

4 bonnes raisons de mettre le Foie Gras à la carte



3 CONTRIBUER AU MAINTIEN DU PATRIMOINE GASTRONOMIQUE BELGE

Le Foie Gras et le Magret reflètent l'art de vivre à la belge. Les proposer à vos clients, c'est valoriser le savoir-faire gastronomique belge auprès des clients locaux et des touristes internationaux.

4 UNE FILIÈRE QUI GAGNE À ÊTRE (MIEUX) CONNUE

Aujourd'hui, la production belge de Foie Gras est très réglementée en termes de bien-être animal et de mode de production. Elle est également strictement et très régulièrement contrôlée par des organismes externes. Pour autant, il reste sur ce plan-ci également à la filière un important travail d'information à réaliser. En effet, si près d'un tiers (31%) des sondés sont d'accord que le mode de production est respectueux du bien-être des animaux, un pourcentage quasiment égal (32%) ne semble pas le savoir. Et 18% sont même en désaccord avec cette évidence. La production de Foie Gras belge se caractérise aussi par ses élevages qui se distinguent par leur caractère résolument familial répartis sur les quatre provinces de Namur, Liège, Hainaut et Luxembourg. Toutes se caractérisent par leur production traditionnelle basée sur un mode d'élevage extensif en circuit court. Il est important de le rappeler car, toujours selon le sondage, seul un petit tiers (29%) des sondés semblent être au courant de cette réalité. La campagne d'information co-financée par l'UE a donc toute sa raison d'être, au regard du manque de connaissances au sujet de la production (belge) responsable de Foie Gras, comme le révèle le sondage.

À table

Cuisiner le Foie Gras



Des qualités nutritionnelles reconnues

p. 29

Déveinage du Foie Gras pas-à-pas

p. 29

Terrine de Foie Gras pas-à-pas

p. 30

Bocal de Foie Gras pas-à-pas

p. 31

Foie Gras mi-cuit au torchon pas-à-pas

p. 32

Foie Gras poêlé pas-à-pas

p. 33

Place au dressage

p. 34

Conseils de dégustation

p. 35

Les astuces de Jean-Philippe Watteyne et Sam D'Huyvetter

p. 36

Les tips des Chefs

p. 37

Les 6 recettes par Jean-Philippe Watteyne

p. 38

Les 4 recettes par Sam D'Huyvetter

p. 44

Des qualités nutritionnelles reconnues

Le Foie Gras de canard, comme celui d'oie, est riche en acide oléique, un acide gras poly et mono-insaturé, plus proche de l'huile d'olive que d'une graisse animale comme le beurre ou le saindoux. Foie Gras et graisse de canard apportent ainsi à l'organisme une importante quantité de « bons gras » sans effet néfaste sur les coronaires. (Professeur Serge RENAUD – INSERM Toulouse et étude Monica - Le Régime Santé chez Odile Jacob - 1998)

Le Foie Gras est également riche en minéraux, notamment en fer, potassium et phosphore qui contribuent à diverses fonctions corporelles, notamment la formation du sang et le renforcement du système immunitaire. (Table de composition REGAL - 1995)

TENEUR POUR 100 G*			
Énergie STD (kcal)	448	Phosphore (mg)	190
Énergie STD (kj)	1851	Potassium (mg)	170
Eau (g)	42	Calcium (mg)	10
Protéines (g)	10	Fer (mg)	6,4
Glucides disponibles (g)	3	Rétinol (µg)	950
Glucides dispon. (g mono)	3,3	Eau. µ-Carotène (µg)	n.d.
Sucres (g)	n.d.	Vitamine D (µg)	n.d.
Amidon (g)	n.d.	Vitamine E (mg)	0,35
Fibres (g)	0	Vitamine C (mg)	2
Lipides (g)	44	Thiamine (mg)	0,03
AG saturés (g)	12	Riboflavine (mg)	0,6
AG mono-insaturés (g)	25,2	Niacine (mg)	n.d.
AG poly-insaturés (g)	4,8	Acide pantothénique (mg)	n.d.
Cholestérol (mg)	380	Vitamine B6 (mg)	n.d.
Alcool (g)	0	Vitamine B12 (µg)	n.d.
Sodium (mg)	740	Folates (µg)	566
Magnésium (mg)	15	Proposition comestible	1

* Table de composition REGAL (Version 1995).

Déveinage du Foie Gras pas-à-pas



2.

1. Sortez votre Foie Gras du réfrigérateur au moins 30 minutes avant de le déveiner pour le remettre à température ambiante. Si votre Foie Gras est froid, vous aurez plus de mal à le déveiner et il sera cassant.
4.

2. Quand votre Foie Gras est à température ambiante, séparez le grand lobe du petit lobe et posez-les à plat sur votre plan de travail.
5.

3. Commencez par déveiner le grand lobe. Les veines forment un Y au milieu du lobe. Avec un couteau ou vos doigts, repoussez le Foie Gras situé sur cette artère principale.
6.

4. Retirez la première artère et tous les vaisseaux en plaçant le doigt dessous et en tirant vers vous.
7.

5. Répétez l'opération avec la seconde artère située un demi-centimètre sous la première. Une fois que les deux artères sont retirées, reformez votre Foie Gras et réservez.
8.

6. Le déveinage du petit lobe est plus technique puisque les deux étages de veines sont entremêlés. Utilisez la même technique en dégageant les veines du Foie Gras sans trop l'effriter.

Le saviez-vous ?

On entend souvent à tort « dénerver » le Foie Gras mais il n'y a pas de nerfs dans le Foie Gras, ce ne sont que des veines : on déveine !

Vos deux lobes sont prêts à être assaisonnés avant cuisson.

Terrine de Foie Gras pas-à-pas

Une préparation facilement réalisable

🔪 20 min | repos : 24h | 🍲 variable en fonction du poids
100 g = 7 min | conservation : 7 jours



2.



3.



4.

Ingédients

- 7 g de sel
- 1 g de poivre
- 2 cuillères à café d'alcool
- 500 g de Foie Gras cru



La terrine

**Pour démouler
au mieux votre Foie Gras,
chauffer les bords de votre
terrine avec un chalumeau.**

Sortez votre Foie Gras du réfrigérateur 1 heure avant de le préparer.

1. Déveinez votre Foie Gras et ouvrez-le en 2.

2. Préparez l'assaisonnement : pour un Foie Gras de 500 g, mélangez 7 g de sel avec 1 g de poivre moulu et parsemez ce mélange sur chaque face.

3. Placez le Foie Gras dans la terrine.

4. Préparez la marinade directement dans la terrine : aspergez le Foie Gras de 2 cuillères à café d'alcool de votre choix (Sauternes ou autre vin liquoreux, Porto rouge ou blanc, Armagnac, Floc de Gascogne, Cognac, Pineau,...). Tassez bien les deux lobes pour évacuer l'air. Filmez et laissez le Foie Gras s'imprégner de la marinade pendant 24h.

5. Sortez le Foie Gras du réfrigérateur et préchauffez le four à 110°C en position ventilée.

6. Dans un plat allant au four, préparez un bain-marie à 100°C et placez-y la terrine. L'eau chaude doit arriver à mi-hauteur.

7. Couvrez la terrine et enfournez. Comptez 7 minutes de cuisson pour 100 g de Foie Gras.

8. Sortez la terrine du four, laissez-la refroidir au réfrigérateur pendant 72h avant de déguster.



Bocal de Foie Gras pas-à-pas

Une stérilisation pour une conservation longue

🔪 20 min | 🍲 30 à 60 min | conservation : 3 ans

Ingédients

- 7 g de sel
- 1 g de poivre
- 2 cuillères à café d'alcool

- La quantité de Foie Gras dépend de la taille de vos bocaux : pour un bocal de 500 ml, comptez 1 Foie Gras cru de 450 g

1. Déveinez votre Foie Gras.

2. Préparez l'assaisonnement et parsemez ce mélange sur chaque face du Foie Gras cru.

3. Redonnez au Foie Gras sa forme initiale en disposant le petit lobe sur le gros lobe.

4. Glissez le Foie Gras dans le bocal, sans le remplir entièrement (laissez 1-2 cm du bord). Tassez bien pour qu'il y ait le moins d'air possible dans le bocal et que le Foie Gras rende moins de graisse pendant la cuisson.

5. Préparez la marinade directement dans le bocal : aspergez le Foie Gras de 2 cuillères à café d'alcool de

votre choix (Sauternes ou autre vin liquoreux, Porto rouge ou blanc, Armagnac, Floc de Gascogne, Cognac...).

6. Fermez hermétiquement le bocal en nettoyant parfaitement le contour pour assurer une bonne stérilisation.

7. Placez le bocal dans une casserole, recouvrez d'eau froide, portez à ébullition et laissez cuire.

→ **30 minutes pour un bocal de 200 g**

→ **45 minutes pour un bocal de 350 g**

→ **60 minutes pour un bocal de 500 g**

8. Sortez le bocal de l'eau à l'aide d'une pince à bocaux ou d'un torchon. Laissez le bocal refroidir à température ambiante. Conservez-le jusqu'à 3 ans dans un endroit frais, sec et obscur. Placez-le au réfrigérateur un jour avant de le consommer.



La stérilisation

**Pour une bonne
conservation, stérilisez
parfaitement vos bocaux.**



5.



7.



8.



Foie Gras mi-cuit au torchon pas-à-pas

Pour obtenir de belles tranches à la découpe

🕒 20 min | repos : 48h | 🍲 30 à 60 min | conservation : 7 jours

Ingédients

- 500 g de Foie Gras cru
- Court-bouillon
- 7 g de sel
- 1 g de poivre
- 2 cuillères à café d'alcool

Le Foie Gras cuit au torchon est une autre technique de préparation permettant au Foie Gras d'absorber toutes les saveurs du court-bouillon. Dans l'idéal, préparez votre Foie Gras 8 jours avant de le consommer pour que celui-ci s'imprègne bien de l'assaisonnement.



4.



6.



7.

1. Déveinez votre Foie Gras cru.

2. Assaisonnez-le sur chaque face, filmez le plat et laissez mariner au réfrigérateur de 2h à 24h selon la force que vous voulez donner à votre assaisonnement.

3. Préparez un court-bouillon à votre goût.

4. Posez votre Foie Gras sur deux torchons propres intercalés avec une feuille de papier sulfurisé, réagglomérez vos morceaux de lobes et roulez fermement les torchons pour former un boudin.



5. Ficelez les extrémités du boudin avec des ficelles.

6. Plongez le Foie Gras dans le bouillon frémissant. Portez à ébullition, stoppez aussitôt la cuisson. Couvrez et laissez refroidir à température ambiante.

7. Sortez le Foie Gras de l'eau, égouttez longuement et placez au réfrigérateur pendant 12h. Une fois solidifié, déroulez le Foie Gras du torchon et roulez-le dans un film alimentaire.

8. Laissez rassir 48h au réfrigérateur avant de servir. Vous pourrez le conserver 7 jours au réfrigérateur.



Foie Gras poêlé pas-à-pas

🕒 5 min | 🍲 5 min

Ingédients

- 2 escalopes de Foie Gras

1. Quadrillez vos escalopes de Foie Gras à l'aide de la pointe d'un couteau fin pour dessiner de légères incisions en croisillons sur la surface.

2. Déposez les escalopes dans une poêle bien chaude, sans matière grasse. Cette étape est essentielle pour saisir les escalopes rapidement, leur permettant de dorer à l'extérieur tout en restant moelleuses et fondantes à l'intérieur.

3. Colorez vos escalopes à votre convenance. Environ 30 secondes à 1 minute de chaque côté, selon leur épaisseur.



1.



2.



3.



Une cuisson homogène

Poêlez le Foie Gras sur les 4 faces (également sur les côtés) pour une cuisson homogène et caramélisation sur toutes les faces.



Les escalopes surgelées

Vous pouvez utiliser des escalopes surgelées à mettre directement dans la poêle, sans passer par l'étape décongélation. Le résultat n'en sera que meilleur.

Place au *dressage*

L'art de la découpe

La découpe du Foie Gras doit être faite quelques minutes avant le service.

- Démoulez votre Foie Gras en plaçant la terrine quelques minutes dans l'eau chaude.

- Si vous ne possédez pas de fil à découper, utilisez une grande lame fine que vous passerez sous l'eau tiède entre chaque tranche.

- Coupez des tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.

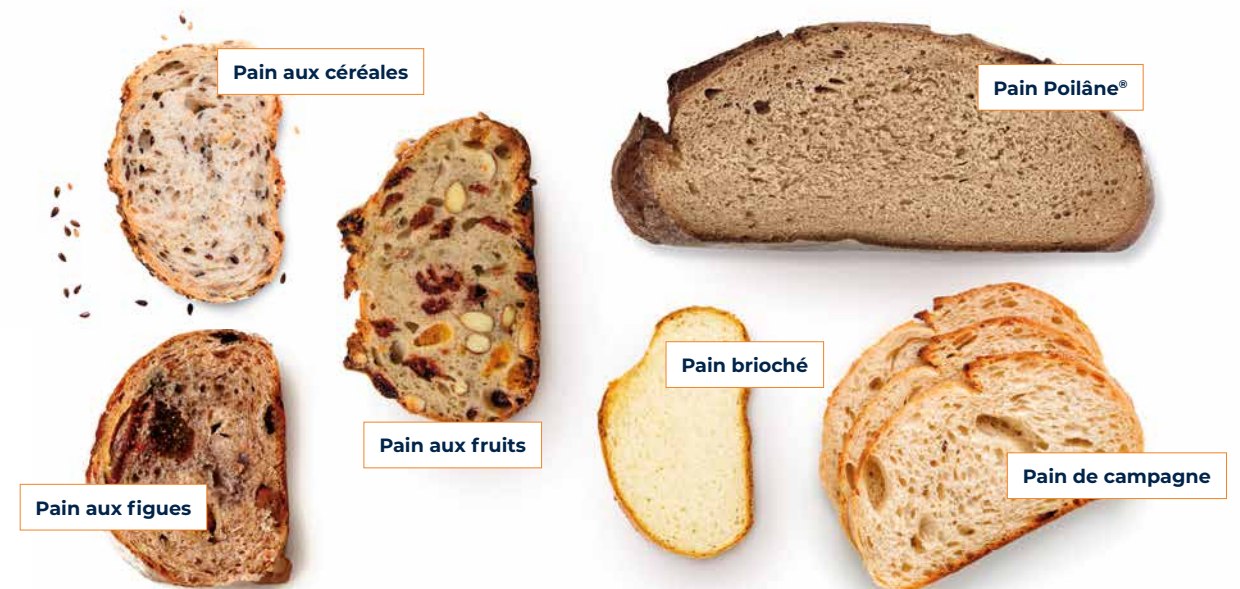
Sortez votre Foie Gras du réfrigérateur 1 h avant la dégustation pour lui laisser le temps de s'ouvrir.

Préférez une dégustation en début de repas quand les papilles sont encore bien équilibrées.

Comptez 50 à 70 grammes de Foie Gras par personne pour une entrée et 130 grammes en plat principal.

Conseils de *dégustation*

Le pain, l'allié qui sublime le Foie Gras



*Chutney, confitures, fruits
le sucré salé
accompagne
merveilleusement
le Foie Gras*

Figues, oignons, abricots, oranges, pommes, dattes, fruits confits, légumes verts... Vous avez l'embarras du choix pour apporter une touche d'originalité à votre Foie Gras. Une pincée de fleur de sel ou quelques baies de poivre concassées rehausseront les saveurs !



On trinque ?



Vin rouge

Pour révéler les saveurs du Foie Gras servi chaud.



Champagne

Idéal avec un Foie Gras entier de canard ou d'oie à l'apéritif.



Vins blancs

Un vin blanc moelleux ou liquoreux, le classique pour sublimer l'entrée. Le vin blanc sec, idéal pour apporter une note de fraîcheur.



Vins cuits et doux

Les vins cuits et les vins doux naturels pour accompagner les Foies Gras poêlés.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Nos 2 chefs ambassadeurs



Sam D'Huyvetter

Un plaisir gourmand ! Sam n'a pas pu résister. Le chef gantois du Bar Bask et Taberna Bask dont même Peter Goossens encense désormais la cuisine, a imaginé par exemple comme petit casse-croûte exquis un Club Sandwich au Foie Gras à vous faire chavirer de plaisir. Une idée simple et géniale à la fois, que ce soit à midi pour tenir jusqu'au soir du réveillon, ou pour terminer le lendemain la terrine en beauté. Jambon d'Ardenne IGP, tapenade de tomates séchées et mayonnaise d'épinards à l'ail, Sam aime les accompagnements simples et savoureux. Sa cuisine de caractère reflète son tempérament de chef proche de la terre : franc, pragmatique et amoureux de la nature.

Plus de 60 %¹ des Belges en consomment, et comme le veut la tradition, ils seront nombreux à le déguster à nouveau lors des fêtes de fin d'année. Le Foie Gras séduit un large public en Belgique, y compris les jeunes entre 18 et 35 ans, et reste un incontournable des tables festives, notamment entre Noël et le Nouvel An.

Mais si sa présence est une évidence, la manière de le servir pourrait bien en étonner plus d'un ! Jean-Philippe Watteyne et Sam D'Huyvetter, deux jeunes chefs de renom de la gastronomie belge, se sont lancé un défi gourmand : revisiter le Foie Gras à travers des recettes originales et inattendues, pour le plus grand plaisir des amateurs de saveurs surprenantes.



Jean-Philippe Watteyne

Jean-Philippe se base avant tout sur le produit pour sublimer son raffinement et ses qualités organoleptiques. Il négocie chaque saveur avec justesse et élégance. Jean-Philippe et ses délicieux amuse-bouche... au Foie Gras, of course ! La journée avance, les convives vont bientôt arriver pour le dîner. A l'apéro, le chef montois, qui se revendique « fier et heureux d'être aujourd'hui ambassadeur du Foie Gras produit en Wallonie, selon des principes artisanaux, respectueux de l'environnement et du bien-être animal, pour le plaisir du plus grand nombre de consommateurs épicuriens » a prévu une petite mise en bouche aussi délicieuse qu'amusante : des sucettes de Foie Gras en forme de boulette, à savourer avec une variété de dips : oignons rouges caramélisés, gelée de groseille légèrement chauffée, pistaches concassées. Tout ce qu'il faut pour réussir ses amuse-bouche. Succès garanti !

1 : Sondage Profacts réalisé auprès de 1000 Belges de plus de 18 ans sur la période du 11/06 au 15/07 2024.

Les tips des Chef

Maîtrisez la cuisson de vos escalopes de Foie Gras



1. Préservez la structure du Foie Gras avec une manipulation délicate. Lorsque vous préparez le Foie Gras cru, évitez de trop le manipuler avec les mains, car la chaleur corporelle peut le ramollir et altérer sa texture. Travaillez-le rapidement et, si besoin, placez-le quelques minutes au réfrigérateur pour le raffermir avant la cuisson.

2. Optez pour une découpe précise pour des escalopes parfaites. Utilisez un couteau bien aiguisé ou une lame légèrement chauffée pour trancher votre Foie Gras cru en escalopes. Cela permet d'éviter qu'il ne s'écrase sous la pression et garantit une découpe nette, idéale pour une cuisson homogène.

3. Quadrillez vos escalopes pour une cuisson uniforme et un visuel élégant. Cela permet non seulement d'obtenir une présentation raffinée, mais aussi de faciliter la diffusion de la chaleur pour une cuisson homogène.

4. Salez et poivrez avant la cuisson. Le sel et le poivre rehaussent les saveurs naturelles du Foie Gras.

5. Faites chauffer une poêle à feu vif sans ajouter de matière grasse. Le Foie Gras libère naturellement ses propres graisses pendant la cuisson.

6. Respectez un temps de cuisson court. Snakez les escalopes environ 30 secondes à 1 minute de chaque côté, selon leur épaisseur.

7. Colorez vos escalopes sur les 4 faces, sans oublier les côtés, pour une cuisson homogène et une caramélisation sur toutes les faces. L'objectif est d'obtenir une belle coloration dorée tout en conservant un cœur tendre.

8. Épongez l'excédent de graisse. Une fois les escalopes cuites, déposez-les sur du papier absorbant pour retirer l'excès de graisse et préserver leur finesse en bouche.

9. Finalisez avec une touche de Fleur de Sel après la cuisson.

Jouez avec les assaisonnements

Thym, 5 épices, baies, muscade, piment d'Espelette, vin doux ou alcool fort... Soyez créatifs pour parfumer votre Foie Gras et faites-vous plaisir !

Garnissez vos plats de Foie Gras

Le Foie Gras surgelé rend le râpage plus facile. Pensez-y pour garnir votre tagliata ou bien d'autres repas délicieux et copieux.



Le bon dosage

Sel : comptez 14 g pour 1 kg de Foie Gras cru.

Poivre : 2 g pour 1 kg de Foie Gras cru.



Tagliata de veau, copeaux de Foie Gras cru, *roquette et caramel de vinaigre de framboise*

6 recettes par
Jean-Philippe Watteyne

1

20 min
10 min
4 pers.

Ingrédients

- 1 escalope de Foie Gras de 80 g préalablement mise au congélateur
- 400 g de filet de veau
- 30 g de beurre
- 100 g de roquette
- 50 g de vinaigre de framboise
- 50 g de sucre

Thématique : **accessible**

Réalisation

1. Assaisonner le veau avec du sel et du poivre, chauffer une poêle avec de l'huile d'olive, bien colorer la pièce de viande, ajouter le beurre et arroser.
2. Laisser refroidir et couper en tranches de 5 mm.
3. Pour faire le caramel, faire chauffer le vinaigre et le sucre jusqu'à avoir une consistance crémeuse.
4. Dresser la viande dans l'assiette ajouter la roquette et le caramel.
5. Râper le Foie Gras encore congelé sur l'assiette.
6. Saler.

Dos de cabillaud rôti, tranche de terrine de Foie Gras tiède, *condiment artichaut citron vert*

2

15 min
15 min
4 pers.

Ingrédients

- 4 dos de cabillaud de 150 g
- 4 fines tranches terrine de Foie Gras (30 g par tranche)
- 1 bocal d'artichaut à l'huile
- 1 citron vert
- 1 tomate
- 4 belles feuilles de basilic

Thématique : **accessible**

Réalisation

1. Cuire les dos de cabillaud à la poêle et terminer au four à 180° quelques minutes.
2. Égoutter les artichauts et les émincer.
3. Ajouter la tomate en petits dés, de l'huile d'olive et le jus de citron vert, assaisonner.
4. Au moment de servir, poser sur chaque poisson une tranche de Foie Gras pour qu'elle ramollisse.
5. Décorer avec le condiment et le basilic.
6. Râper du zeste de citron vert.
7. Servir avec du riz basmati.

Sucette de Foie Gras, *dipp au choix*

3

Thématique : **fêtes**

15 min

10 min

4 pers.

Ingrédients

- 250 g de terrine de Foie Gras de canard
- 12 bâtons de sucette
- 100 g de gelée de groseilles
- 20 g de vinaigre de vin
- 100 g d'oignons rouges
- 20 g de sucre
- 20 g de beurre
- 100 g de pistache salée
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

Réalisation

1. Couper le Foie Gras en dés, le rouler dans les mains pour en faire des boules, les piquer avec un bâton et les mettre au frais.
2. Chauffer la gelée de groseille et la rallonger légèrement avec le vinaigre et légèrement saler (dip 1).

3. Caraméliser les oignons rouges avec le sucre et le beurre, mixer avec un mixeur plongeant ou à la moulinette (dip 2).

4. Concasser les pistaches décortiquées (dip 3).
5. Dresser les trois condiments en petits bols.

Suggestion :

percer un morceau de bois avec une foreuse et une mèche du diamètre du bâton de sucette ce qui permettra de dresser les sucettes avec originalité.

Soupe de Foie Gras, *sarrasin torréfié et croûton*

4

Thématique : **fêtes**

10 min

10 min

4 pers.

Ingrédients

- 100 g de « reste » de terrine de Foie Gras ou de Foie Gras cru
- 6 cl de cognac
- 1 dl de bouillon de volaille
- 2 dl de crème culinaire
- 40 g de graines de sarrasin
- 1 tranche de pain
- 30 g de beurre

Réalisation

1. Couper le Foie Gras en dés.
2. Chauffer une poêle sans matière grasse et poêler le Foie Gras pour le colorer.
3. Déglacer avec le cognac, flamber si on veut.
4. Ajouter le bouillon et la crème et faire cuire 10 minutes.
5. Mixer le tout.

6. Faire revenir les graines de sarrasin à sec dans une poêle pour les torréfier.

7. Découper la tranche de pain en petits dés et les colorer au beurre.

8. Dans des petits bols poser les graines de sarrasins, verser la soupe et ajouter les croûtons.

Suggestion :

cette préparation peut être servie en entrée mais prévoir un repas léger par la suite.

Escalope de Foie Gras poêlée sur une tartelette feuilletée, courge en purée et pickles

5



25 min
20 min
4 pers.

Ingédients

- 4 escalopes de Foie Gras cru
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 1 œuf
- 250 g de courge (style butternut ou potimarron)
- 50 g de beurre
- 50 g de sucre
- 100 g de vinaigre blanc
- 150 g d'eau
- Graines de potiron (facultatif)

Thématique : fêtes

Réalisation

1. Fariner les escalopes de Foie Gras légèrement pour créer une croûte croustillante, réserver sur un papier absorbant.
2. Tailler à l'emporte-pièce rond 4 cercles de pâtes feuilletée, les placer entre deux papiers cuisson et couvrir d'une deuxième plaque de four.
3. Cuire à 220° pendant 10 minutes dans un four préchauffé.

4. Cuire les 2/3 de la courge en dés dans de l'eau ou du lait, égoutter et écraser avec le beurre, assaisonner.
5. Chauffer l'eau, le vinaigre et le sucre jusqu'à ébullition.
6. Tailler des tranches de courges et les plonger dans l'appareil à pickles, reporter à ébullition et mettre de côté.
7. Dresser de la purée sur le cercle de feuilletage, poser le Foie Gras et réchauffer au four à 180°.

8. Ajouter des petites tranches de pickles et quelques graines de potiron préalablement torréfiées.
- Suggestion :**
congeler les escalopes la veille vous permettra de réussir à coup sûr votre cuisson.

Magret de canard façon Rossini (Magret et Foie Gras cru)

6



20 min
15 min
4 pers.

Ingédients

- 1 kg de Magret de canard gras
- 4 escalopes de Foie Gras (60-80 g)
- 5 dl de fond de veau
- 50 g de beurre
- 12 carottes fanes
- 200 g de petits pois
- 4 pommes de terre
- 1 œuf

Thématique : fêtes

Réalisation

1. Enlever le bord du gras du Magret et garder le centre (2 cm).
2. Faire fondre les chutes de gras et cuire les Magrets assaisonnés de sel et de poivre dedans, côté peau en premier.
3. Faire réduire le jus de veau et beurrer pour mettre à consistance.
4. Cuire les carottes et les petits pois à l'eau bouillante et les repasser au beurre au moment de servir.

5. Faire chauffer une poêle à vif et cuire les tranches de Foie Gras, les déposer sur un papier absorbant et saler.
6. Rapper les pommes de terre, mélanger l'œuf, assaisonner et cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive.
7. Au moment de servir repasser les Magrets au four avec le Foie Gras.

Terrine de foie de canard, Jambon d'Ardenne sec IGP

*Ail - Tapenade de tomates,
Mayonnaise aux épinards*

1



15 min
15 min
4 pers.

Ingédients

- 500 g de terrine de Foie Gras
- 1 tartine de pain gris
- 1 tartine de pain blanc
- 10 tranches de Jambon d'Ardenne sec IGP
- 100 g de tomates séchées
- 500 g de jeunes épinards
- 1 citron
- 250 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 6 œufs
- 1 bouquet de cerfeuil
- 2 bulbes d'ail
- 2 branches de thym
- 100 ml d'huile d'olive
- 100 ml d'huile de tournesol
- Vinaigre à l'estragon
- Sel et poivre
- 10 g d'huile de sésame
- Tabasco
- Sel
- Poivre

Réalisation

1. Faire dorer les toasts dans un peu de beurre. Faire cuire les bulbes d'ail dans de l'huile d'olive au four à 220 degrés jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés.

2. Mélanger les tomates séchées avec un peu d'huile d'olive.

3. Faire blanchir les épinards et les mélanger pour obtenir une bouillie lisse, mélanger 2 jaunes et 1 œuf entier, 2 cuillères à soupe de moutarde et 1 cuillère à soupe de vinaigre d'estragon avec l'huile de tournesol pour obtenir une mayonnaise, colorer le tout en vert avec la bouillie d'épinards et terminer avec du citron, du sel et du poivre.

4. Mélanger le beurre avec l'ail confit, tartinez-en les toasts et faites-les frire brièvement. Tartiner d'un côté la tapenade de tomates et de l'autre côté la mayonnaise aux épinards.

5. Couper une belle tranche de terrine de Foie Gras et assaisonner de sel et de poivre noir.

6. Assembler et couper en jolis carrés. La mayonnaise et la tapenade peuvent être servies séparément en tant que trempette.

Foie Gras en vert : Foie Gras cuit champignons de Paris vinaigre balsamique herbes vertes

2



20 min
15 min
4 pers.

Ingédients

- 8 morceaux de Foie Gras cru (50 g / morceau)
- 500 g de champignons de Paris
- 500 g de jeunes épinards
- 1 salade frisée
- 1 cuillère à soupe de Noilly Prat
- 100 ml de bouillon de volaille
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet d'estragon
- 1 bouquet de menthe
- 1 botte de mélisse
- 1 botte d'oseille
- 1 basilic
- 1 bouquet de cerfeuil
- 10 gousses d'ail
- Vinaigre balsamique (vieux)
- Sel et poivre

Réalisation

1. Couper toutes les herbes et les mélanger, en mettant de côté un peu de cerfeuil et de basilic. Les faire bouillir et les laisser refroidir dans de l'eau glacée.

2. Mixer le tout et passer au tamis pour obtenir une belle purée verte.

3. Assaisonner les morceaux de Foie Gras avec du sel et du poivre, faire chauffer la poêle et mettre le Foie Gras à dorer en le tournant, mettre la poêle sur feu doux et déglacer avec du Noilly Prat et du vinaigre balsamique.

4. Mettre le Foie Gras de côté sur une assiette et ajouter le bouillon de volaille dans la poêle. Assaisonner et terminer par la purée verte.

5. Mélanger le cerfeuil, le basilic, la salade frisée et terminer par un peu d'huile d'olive, du sel et du vinaigre balsamique.

6. Verser quelques cuillères de sauce dans l'assiette, placer 2 morceaux de Foie Gras et terminer par une salade d'herbes et quelques fines tranches de champignons de Paris.



3

Saltimbocca de Foie Gras :

*jambon sec, sauge,
sauce à la crème
de truffe, parmesan*

25 min

20 min

4 pers.

Ingrédients

- 4 filets de Magret de canard
- 4 x 50 g de Foie Gras cru
- 4 tranches de Jambon d'Ardenne sec IGP
- 25 g de truffe fraîche - ou 50 g de pâte de truffe
- 150 g de beurre de ferme
- 100 ml de crème fraîche
- 100 ml de bouillon de volaille
- 100 g de parmesan
- 1/2 botte de sauge
- 4 branches de thym
- 2 gousses d'ail

Réalisation

1. Dépouiller les filets, les couper en fines et longues tranches, les assaisonner de sel, de poivre et d'huile d'olive. Faire frire les morceaux de Foie Gras dans une poêle très chaude et les assaisonner.

2. Les enrouler dans le jambon cru, en laissant les côtés libres.

3. Rouler le tout dans les fines tranches de Magret de canard et les faire revenir dans du beurre avec 1 gousse d'ail, une branche de thym et une feuille de sauge.

4. Placer le tout dans un plat de cuisson. Déglacer la poêle avec un trait de vin blanc, le bouillon de volaille et assaisonner de sel et de poivre.

5. Râper la truffe dans le bouillon en ajoutant une branche de thym et de sauge, ajouter la crème entière et laisser mijoter.

6. Faire mijoter la saltimbocca dans la sauce et compléter avec du parmesan.



4

Filet pur Rossini Foie Gras, *frites fines et laitue pommée*

15 min

20 min

4 pers.

Ingrédients

- 4 morceaux de Foie Gras frais 50 g
- 4 filets pur tournedos (250 g chacun)
- 5 toasts
- 2 os à moelle
- 6 grosses pommes de terre
- 8 échalotes
- 6 gousses d'ail
- 3 branches de thym
- 1 tête de laitue
- 100 ml de fond brun
- 150 g de beurre
- Graisse de canard
- 1 verre de porto
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 3 cuillères à soupe de mayonnaise
- Vinaigre de vin rouge

Réalisation

1. Mettre les filets à chauffer, émincer l'échalote, l'ail et le thym et faites cuire. Ajouter le sucre et déglacer ensuite avec le porto, le vinaigre de vin rouge et le bouillon. Bien laisser réduire.

2. Faire cuire l'os et retirer la moelle de l'os. Faire revenir le filet de porc dans le beurre avec la gousse d'ail et le thym jusqu'à ce qu'il soit bien croustillant et le laisser reposer.

3. Découper 4 belles tranches de pain et les mettre à griller afin de les rendre croustillantes.

4. Couper les pommes de terre en frites et les faire précuire dans de l'huile végétale, puis les faire frire une seconde fois dans la graisse de canard pour leur donner de la saveur.

5. Faire cuire le Foie Gras dans une poêle chaude et assaisonner avec du sel.

6. Passer la sauce au tamis, l'assaisonner et la mixer avec du beurre froid.

7. Mélanger un peu de mayonnaise avec la laitue lavée et assaisonner de poivre.

8. Placer le filet de porc sur une assiette, le recouvrir de pain grillé, de Foie Gras grillé et de sauce.

9. Dresser de beaux morceaux de moelle autour de la viande. Accompagner le tout d'un bol de salade.

LE PATRIMOINE GASTRONOMIQUE EUROPÉEN, ÇA SE PARTAGE !



Le
FOIE GRAS



Jean-Philippe Watteyne

Suivre

Jean-Philippe
Watteyne

@jeanfcook



Cofinancé 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 REA. Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables.
Photos : ©Kevin Rauzy - David Levron - Guillaume Czerw - Louise De Groote - Shutterstock - Gettyimages - CIFO / Megalofood / Adcom-RP.
GULFSTREAM COMMUNICATION - RC Nantes B 389 788 993

Pour une alimentation plus saine et équilibrée, veuillez consulter les guides pratiques du Plan Fédéral Nutrition Santé en vigueur en Belgique :



www.health.belgium.be/fr/alimentation/politique-alimentaire/alimentation-et-sante/politique-nutritionnelle



www.rencontres-foiegras.fr

CIFO
7 rue du Faubourg Poissonnière
75009 PARIS



Cofinancé par
l'Union européenne

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

