



# Tartare Tendred'Oc®

Recette du chef Laurent Sagots



Pour réaliser cette recette, vous aurez besoin des ingrédients suivants

- 800 grs de viande dans la noix ou le filet
- 3 échalotes
- 2 gros cornichons
- 2 c à café de câpres
- Herbes aromatiques (persil plat, coriandre, basilic, ciboulette)
- 1 citron
- 20 cl de mayonnaise maison



- Coupez finement la viande au couteau.
- Hachez les échalotes, les cornichons, les câpres et les herbes.
- Mélangez ces ingrédients avec les 3/4 de la viande hachée, râpez dessus l'écorce d'un citron, salez, poivrez et réservez au frais.
- Pendant ce temps montez une mayonnaise avec le jus du citron.
- Avant de servir, ajoutez la viande crue à la préparation réservée au frigo.
- Dressez harmonieusement selon votre goût.

## La petite astuce du chef !

Vous pouvez accompagner ce tartare d'un peu d'anchois légèrement dessalés et incorporer des fèves tendres dans la préparation pour un croquant gourmand et printanier.

Bonne dégustation !

## Vous cherchez de la viande Bio ?

### BIOCIVAM 11

Andréa Cassagnes  
Chargée de mission élevage  
04 68 78 06 38 - andrea.cassagnes@bio-aude.com



### BIO ARIÈGE-GARONNE

Corinne AMBLARD  
Chargée de mission  
corinne.amblard@bio-occitanie.org



### CHAMBRE D'AGRICULTURE OCCITANIE

Anne Glandières  
Chargée de mission AB  
06 32 52 35 54 - anne.glandieres@occitanie.chambagri.fr



### INTERBIO OCCITANIE

Aurélia Courbieres  
Chargée de mission restauration commerciale  
06 58 94 30 80 - 05 61 75 42 84 - aurelia.courbieres@interbio-occitanie.com



### LA COOPÉRATION AGRICOLE OCCITANIE

Marianne SANLAVILLE  
Responsable de la structuration des filières biologiques  
06 86 12 39 62 - m.sanlaille@coopoccitanie.fr



### OCEBIO

Pauline FOURNIS  
Chargée de mission filière  
06 59 46 65 85 - pauline.fournis@ocebio.fr



### INTERBEV OCCITANIE

Alexandre SANSUS  
Chargé de mission  
06 37 25 72 22



## RETROUVEZ NOS SOURCES

[interbio-occitanie.com/lancement-du-flyer-aimez-la-viande-mangez-la-bio](http://interbio-occitanie.com/lancement-du-flyer-aimez-la-viande-mangez-la-bio)



# Aimez la viande, mangez-la Bio!



Pourquoi choisir la viande bio d'Occitanie  
61 % des Français souhaitent trouver plus de viande bio hors de leur foyer



## Du goût et de la qualité c'est pas nous qui le disons !



*Mon choix s'est orienté sur la viande bio pour sa qualité. La viande bio produit moins d'exsudat à la cuisson, elle contient moins d'humidité.*

*Les carcasses sont globalement plus persillées et marbrées. Une des caractéristiques de la viande bio est la couleur de la viande qui est foncée. Cela s'explique par l'alimentation des animaux et la durée d'engraissement longue.*

*Dans le frigo, les carcasses se tiennent. La viande bio permet une bonne présentation en rayon. La tenue du muscle est compacte.*

*Les anciens qui viennent dans ma boucherie disent que la viande que je travaille leur donne l'impression de retrouver la viande d'autrefois.*



Thomas RAMADE,  
Boucherie PIC-BŒUF, Tarbes



## C'est quoi l'élevage Bio ?

- Des animaux nourris majoritairement à l'herbe, et avec des aliments bio sans OGM
- Une meilleure prise en compte du bien-être animal : une obligation de pâturage et d'accès à l'extérieur, plus de place dans les bâtiments
- Un abattage au plus proche pour limiter le transport des animaux vivants
- Une approche de la santé préventive plutôt que curative : aucun traitement antibiotique et antiparasitaire systématique
- Des fermes contrôlées minimum une fois par an et des produits certifiés garantissant la qualité bio jusqu'au consommateur
- Plus de races rustiques et locales



## Des arguments santé pour en manger...

*D'après des études scientifiques à retrouver sur le site d'Interbio Occitanie [www.interbio-occitanie.com](http://www.interbio-occitanie.com)*

- La viande bio est un atout pour la santé cardio-vasculaire, grâce à ses acides gras (AG) de qualité (type oméga 3), notamment par une alimentation plus riche en herbe
- La viande de veau bio est moins grasse et plus riche en fer
- Meilleure teneur en vitamines et minéraux
- Des études montrent qu'une alimentation bio est associée à des profils d'AG sanguins bénéfiques, réduisant ainsi le risque de diabète, d'obésité et de cancer



## Une viande bio et locale c'est possible !

- Des éleveurs de bœufs, de veaux et d'agneaux bio présents partout en région Occitanie
- Un savoir-faire régional de la ferme bio jusqu'à la distribution

## Une alternative plus respectueuse de l'environnement

- Préservation de la biodiversité grâce à la non utilisation d'engrais et de pesticides de synthèse dans les prés et les champs
- Meilleure séquestration du carbone dans les sols car plus de pâturage
- Préservation de la qualité de l'eau

