

# Becel Gold : On a tous droit à la gourmandise !

Avec son goût et sa texture unique, Becel Gold fera le bonheur des gourmets, qui ne devront plus choisir entre plaisir et santé. Becel Gold est composé avec un mélange d'huiles de tournesol, de lin et de colza et contient 60% de graisses saturées en moins que le beurre.

Plébiscité par les meilleurs chefs belges, Becel Gold est l'alternative idéale au beurre traditionnel. Il trouve donc tout naturellement sa place à votre table, sur une tranche de pain frais et croustillant. Délicieux au petit déjeuner, il accompagne aussi les recettes les plus élaborées, comme celles réalisées par deux grands chefs bien de chez nous !

En alliant les bienfaits des huiles végétales et le goût riche et onctueux qui rappelle le vrai beurre, Becel Gold vous offre à la fois le plaisir de prendre soin de vous et le plaisir de vous faire plaisir !



## Un ingrédient, deux chefs, une foule de possibilités !

Pour vous aider à être créatifs et à varier les plaisirs, tout en prenant soin de votre santé, Becel Gold a demandé à deux génies de la cuisine, Eric Boschman et Jeroen De Pauw, d'imaginer les meilleures recettes de tartines gourmandes rien que pour vous.



Tous les deux sont gourmands et gourmets, amoureux du terroir et des produits de qualité, venant chacun d'une région linguistique différente. Ils ont tous les deux envahi le petit écran avec leurs idées originales et leur talent, ont travaillé dans les plus grandes maisons étoilées, publié de nombreux ouvrages et fait un chemin très médiatisé dans la gastronomie belge.

Découvrez l'infinité des saveurs et des mélanges qu'ils ont créés pour vous, délicatement mis en valeur par la finesse de Becel Gold.

Et même si ce sont de grands chefs, leurs recettes sont aussi délicieuses que faciles à reproduire chez vous.

Par Jeroen De Pauw

### La tartine Stilton La tartine Pickles-Jambon



Par Eric Boschman

### La tartine norvégienne La tartine New-yorkaise à la belge





**Vous aussi, montrez vos talents de cuisinier avec le Grand Concours 'Tartines gourmandes' !**

Il n'y a pas que les grands chefs qui ont de bonnes recettes.

Et Becel Gold est tellement savoureux qu'il se marie à la perfection avec toutes les préparations de tartines, aussi raffinées qu'elles soient.

C'est pourquoi Becel Gold offre la possibilité à ses consommateurs de faire découvrir leurs meilleures recettes en participant au Grand Concours « Tartines gourmandes » de Becel Gold. Des bagels, wraps ou tartines: les recettes les plus créatives, inventives, et audacieuses remporteront de nombreux cadeaux fantastiques, comme un weekend gastronomique pour deux ou une des machines à pain.

De plus, les meilleures recettes – si envoyées avant le 31 mai – seront publiées dans un livre de recettes Becel.

Envie d'inspirer des milliers de lecteurs avec votre cuisine ?

**- GRAND CONCOURS -**

**Tartines Gourmandes**  
DE BECEL GOLD

Surfez sur [www.becel.be/fr/concours/tartines-gourmandes](http://www.becel.be/fr/concours/tartines-gourmandes) et participez !

**La margarine se la joue fine en cuisine**

Délicieux sur le pain et dans les préparations onctueuses, Becel propose aussi deux autres variantes pour toutes vos recettes cuisinées. Pâtisserie, viandes grillées, woks de légumes, tout est possible avec Becel « Cuire et Rôtir ». Que vous le préfériez liquide ou en barquette, vous êtes sûrs de cuisiner des plats savoureux, tout en profitant des oméga 3 et 6, bons pour votre santé et pour votre cœur.

**Relations presse :**

Sparkies – Julie Jadoul  
jjadoul@sparkies.be - 02 346 90 85



# La tartine norvégienne

Par Eric Boschman



## Ingrédients pour 4 tartines :

- 40 gr de Becel Gold
- 4 tranches de pain complet
- 75 gr de saumon Gravlax en tranches fines
- 1 homard (norvégien) cuit ou à cuire (si homard à cuire, il faut prévoir deux carottes, un oignon, pour réaliser une cuisson rapide)
- 75 gr de feuilles d'huîtres dites Mertensie maritime
- 1 grenade
- 10cl d' Aquavit (pour la vinaigrette)
- 1 yogourt de brebis (pour lier la vinaigrette)
- 1 dl d'huile d'olive extra vierge
- 1 bocal d'œufs de poissons volants
- 1 bocal d'œufs de saumon

## Préparation :

Escaloper finement la queue et les pattes du homard. L'intérieur du coffre est à gratter et à ajouter dans la vinaigrette.

Dans un cul de poule verser les deux tiers du yogourt, monter au fouet ou à la fourchette avec l'huile d'olive. Ajouter les pépins de grenade. Détendre avec l'Aquavit jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Ajouter le homard. Rectifier l'assaisonnement après avoir goûté. Ne pas oublier que le pain et le saumon sont assez fades et donc ne pas hésiter à un peu forcer la dose en assaisonnement pour que l'ensemble soit sapide et équilibré. Pas de sel, les feuilles d'huîtres apportent la salinité qui pourrait manquer.

Tartiner la tranche de pain complet avec le Becel Gold, placer dessus le saumon. Badigeonner mais pas trop généreusement avec la vinaigrette.

Poser les tranches de homard, sur une feuille d'huître. Mettre une pointe de sauce sur le milieu de la tranche.

Garnir entre les tranches de homard avec une pointe de cuillère à café d'œufs de saumon, et une pointe de couteau d'œufs de poissons volants sur les tranches de homard.

Mangez avec amour et délectation.

Accompagner d'une salade.



# La tartine New-yorkaise à la belge

Par Eric Boschman



## Ingédients pour 4 tartines :

- 50 gr de Becel Gold
- 4 tranches de pain aux 7 céréales
- 1 bocal de miel de ville
- 1 bocal de moutarde douce de Gand
- 1 boite de Philadelphia light
- 1 botte de coriandre fraîche
- 1 botte de menthe fraîche
- 10 cl de Gin
- 1 tête d'ail (à confire en peau au four)
- 160 gr de pastrami coupé finement
- 1 papaye verte râpée et légèrement saumurée.
- Baies de genévrier
- 4 tranches très fines de Vieux Comté 24 mois

## Préparation :

Raper la papaye verte, écraser les baies de genévrier avec le plat de la lame du couteau et incorporer à la papaye râpée. Saler très légèrement, attention cela risque de dégorger. Laisser reposer au frais.

Pendant ce temps, faire confire quelques gousses d'ail à feu très doux dans trois cuillères à soupe de Becel Gold. Lorsqu'elles sont colorées, enlever la peau et les ajouter dans la papaye rapée. Bien mélanger et remettre au frais. Dans un blender, placer une bonne cuillère à soupe de Philadelphia light, une cuillère à soupe de miel de ville, une cuillère à soupe de moutarde, 2 cuillères à soupe de Becel Gold. Ajouter une dizaine de feuilles de menthe, l'équivalent de coriandre, 10 cl de Gin, sel et poivre (on peut utiliser du Merken ou du piment d'Espelette).

Mixer le tout, rectifier la consistance à l'aide du Gin pour obtenir une vinaigrette assez liquide.

Tartiner la tranche de pain aux 7 céréales de Becel Gold afin de constituer un film bien étanche. Poser la papaye rapée, veiller à ce que l'ail et les baies de genévrier soient bien répartis. Poser par dessus deux tranches très fines de pastrami. Saucer généreusement, il faut que la vinaigrette soit liquide mais qu'elle garde une certaine consistance. Remettre deux très fines tranches de pastrami et couvrir de deux tranches fines de vieux Comté. Garnir avec une peluche de coriandre et une pincée de poivre. Accompagner d'une salade.



# La tartine Stilton

Par Jeroen De Pauw



## Ingédients pour 4 tartines :

- 45 gr de Becel Gold
- 4 tranches épaisses de pain de blé entier
- 250 gr de Stilton
- 100 gr de canneberges séchées
- 10 raisins frais
- 30 gr de noix de pécan

### Salade

- 1 poire
- Salade de blé
- Sirop de balsamique

## Préparation :

Griller la tranche de pain sur les deux faces. Émietter le Stilton dans un plat et mélanger-le aux canneberges. Hacher les noix de pécan et les torréfier dans une poêle sans matière grasse. Les incorporer ensuite au Stilton. Tartiner le pain de blé entier avec du Becel Gold et le décorer généreusement avec le mélange à base de Stilton. Décorer d'un trait de sirop de balsamique. Ajouter quelques raisins dénoyautés, coupés en deux.

Accompagner d'une salade de blé et de fines tranches de poire.



# La tartine Pickles-Jambon

Par Jeroen De Pauw



## Ingédients pour 4 tartines :

### Tartine

- 45 gr de Becel Gold
- 3 brins de ciboulette
- 4 tranches de pain au levain
- 4 tranches de jambon cuit

### Pickles

- 10 petites têtes de chou-fleur
- 500 gr de cornichons
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 500 gr d'oignons grelots
- 1 blanc de poireau de printemps
- 2 carottes

### Sauce

- 25 cl d'eau
- 25 cl de vinaigre
- 75 gr de maïzena
- 75 gr de sucre
- 6 càs de moutarde
- 25 gr de curcuma
- Un soupçon de poivre de Cayenne
- 50 gr de grains de moutarde

### Salade

- 3 chicons

## Préparation :

Couper les légumes en petits morceaux. Déposer une couche de légumes dans un saladier et les saupoudrer d'un soupçon de sel. Répéter l'opération, couche après couche, jusqu'à ce que tous les légumes soient utilisés. Les recouvrir complètement d'eau et les placer 24 heures au réfrigérateur. Les rincer et les cuire brièvement (pas les oignons grelots et les poivrons). Placer tous les légumes ensemble dans un grand bocal.

Et maintenant, passons à la sauce: placer tous les ingrédients dans une grande marmite et faire cuire. Touiller en permanence et laisser le tout cuire pendant 10 minutes. Verser la sauce sur les légumes. Fermer les petits bocaux et laisser refroidir.

Pour la base de la tartine: mélanger dans un bol le Becel Gold et la ciboulette finement hachée. Tartiner le pain au levain du mélange Becel Gold-ciboulette, y déposer une tranche de jambon sans couenne, sans oublier les pickles en touche finale ! Accompagner d'une salade de chicon.

