

Tartare de bœuf fraîcheur

→ Pour 4 personnes

500 g de viande de bœuf crue et hachée "grosse grille"
150 g de céleri boule
4 brins de persil plat ciselés
8 tiges de ciboulette
1 pain de campagne

Pour la sauce :

2 c. à soupe de miel liquide
1 c. à soupe de sauce soja
1 c. à café de sauce ketchup.
1 filet de vinaigre de Xérès
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de moutarde forte
Fleur de sel et poivre du moulin

→ Préparation : 15 min



Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce. Éplucher le céleri boule, le tailler en fine julienne (filaments) à l'aide de la mandoline (ustensile pour couper très finement). Dans un saladier, mélanger le persil, la julienne de céleri et la viande hachée.

Poivrer, rectifier l'assaisonnement (attention à la forte teneur en sel de la sauce soja). Incorporer une partie de la sauce au fur et à mesure et réserver au réfrigérateur.

Confectionner des quenelles à l'aide des 2 cuillères à soupe. Les disposer sur des assiettes (refroidies au réfrigérateur). Napper avec le restant de sauce.

Décorer avec la ciboulette. Déguster avec de fines tranches de pain de campagne grillées.



Salade thaïe au bœuf tiède

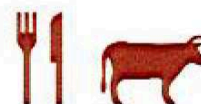
→ Pour 4 personnes

1 morceau de 500 g de faux-filet ou tous morceaux à griller conseillés par votre artisan boucher
4 mini-concombres (ou 1 gros concombre)
1 cœur de laitue
100 g de cacahuètes
Sel et poivre

Pour la sauce :

1 petite carotte
1 citron vert pressé
4 brins de menthe finement ciselés
3 c. à soupe de sauce pour nems (épicerie asiatique)
1 c. à soupe de sauce soja
2 c. à soupe d'huile d'olive parfumée au citron
1 c. à soupe de gingembre surgelé

→ Préparation : 12 min
Cuisson : 6 min



Eplucher la carotte et les concombres. Couper ces derniers en lamelles. Laver, essorer et émincer finement la laitue. Disposer la salade et les concombres dans des assiettes creuses ou des bols larges.

Dans une poêle bien chaude, faire cuire la viande 3 min par face sur feu vif. Saler, poivrer, emballer dans une feuille d'aluminium et laisser reposer.

Mixer la carotte coupée en gros morceaux. Fouetter le jus de citron avec la sauce pour nems, l'huile d'olive au citron et la sauce soja. Ajouter le gingembre décongelé, la carotte mixée et la menthe.

Concasser grossièrement les cacahuètes. Couper la viande en lamelles très fines. Répartir la sauce sur la salade, mélanger, disposer les lamelles de bœuf en étoile, saupoudrer de cacahuètes et servir immédiatement.

