

Le petit Flexitarien

Je cuisine pour mes copains et copines !



Sommaire

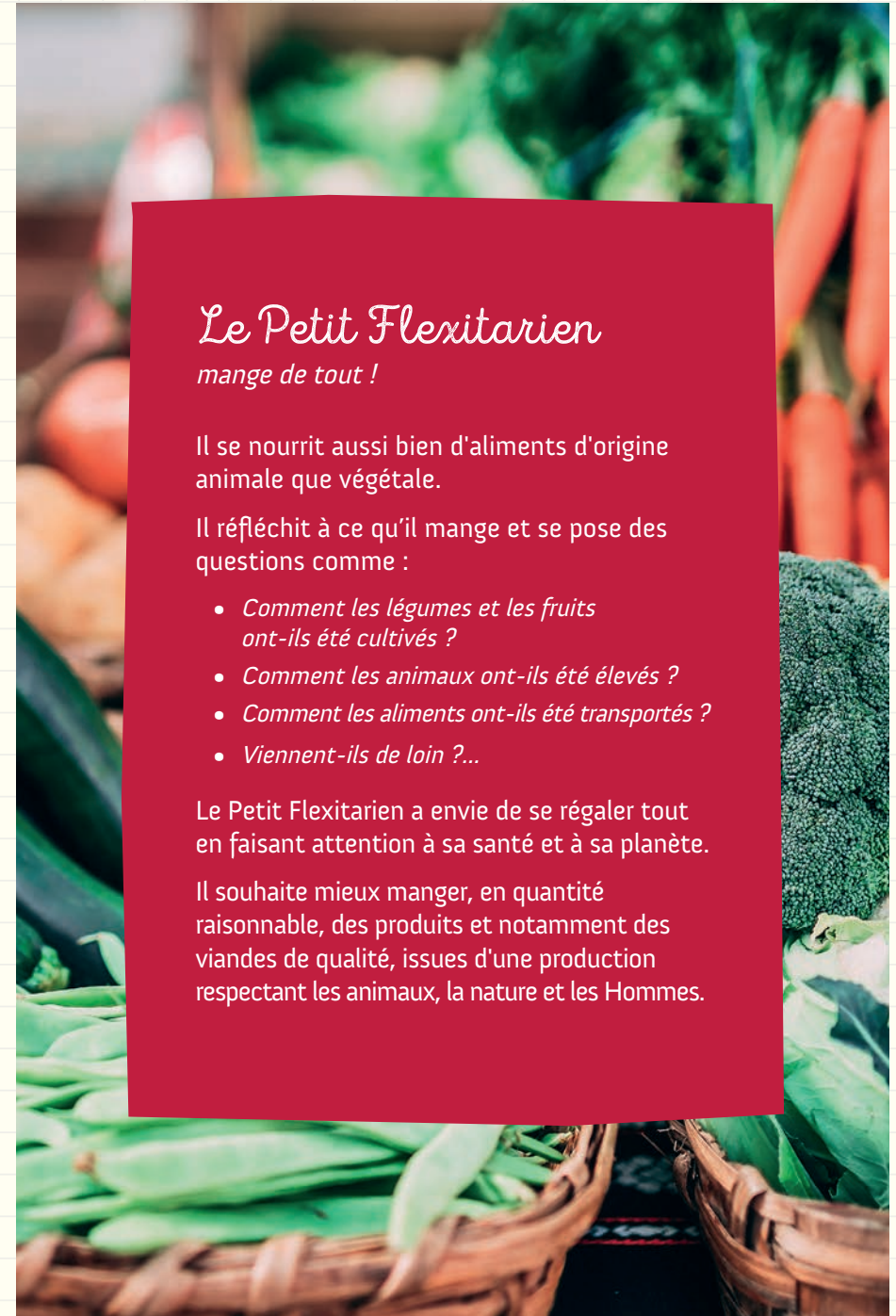
Aujourd'hui, tu as décidé de cuisiner pour toi, tes copains ou bien encore pour tes parents. Quelle bonne idée !

Ce livret te propose des recettes faciles, ludiques et variées et de la page 4 à la page 11, tu trouveras pleins de conseils pour cuisiner en toute sécurité.



Les recettes

FLEUR DE PIZZA, SALADE & BŒUF	p.12
CORDON VERT, PETITS POIS & VEAU	p.13
BURGER DE TOMATE, MOZZA & BOEUF	p.14
ESQUIMAUX EN FORÊT, QUINOA & VEAU	p.15
KEBAB MULTICOLORE & VEAU	p.16
MÉGA TARTINE, FROMAGE DE CHÈVRE, BŒUF ET LÉGUMES CROQUANTS	p.17
ROULEAUX DE PRINTEMPS ROUGES, CHOU & AGNEAU	p.18
WOK DU SOLEIL EN HOT-DOG POIVRONS & BOEUF	p.19



Le Petit Flexitarien

mange de tout !

Il se nourrit aussi bien d'aliments d'origine animale que végétale.

Il réfléchit à ce qu'il mange et se pose des questions comme :

- *Comment les légumes et les fruits ont-ils été cultivés ?*
- *Comment les animaux ont-ils été élevés ?*
- *Comment les aliments ont-ils été transportés ?*
- *Viennent-ils de loin ?...*

Le Petit Flexitarien a envie de se régaler tout en faisant attention à sa santé et à sa planète.

Il souhaite mieux manger, en quantité raisonnable, des produits et notamment des viandes de qualité, issues d'une production respectant les animaux, la nature et les Hommes.



Aujourd'hui c'est toi le Chef !

Les recettes que nous te proposons ont été créées pour 4 personnes. En fonction de l'âge de tes invités, tu peux augmenter ou diminuer les quantités.

Tu peux maintenant prendre possession de la cuisine, manier les poêles et les casseroles, combiner les épices et les herbes... C'est toi le Chef !



n°1

AVANT DE COMMENCER

Lave-toi les mains

Mets un tablier

Ais à portée de main un torchon
et un gant de cuisine
(appelé aussi "manique")

Lis entièrement la recette

Prépare tous les ingrédients et le
matériel dont tu vas avoir besoin !



FAIS-TOI AIDER SI BESOIN

Pour couper les légumes ou la viande.

Pour allumer le gaz ou les plaques.

Pour sortir les plats du four...



LE + IMPORTANT : CUISE EN TOUTE SÉCURITÉ

Tourne toujours les manches des
casseroles et des poêles
vers l'intérieur de la plaque de cuisson.

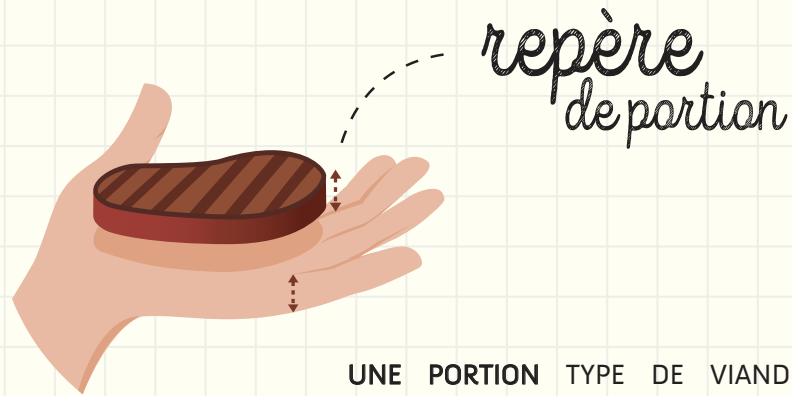
Ne touche jamais un appareil
ou une prise électrique avec
les mains mouillées.

Quand tu débranches un
appareil, ne tire jamais sur le fil,
il faut le débrancher par la prise.

Une fois que tu as fini de
cuisiner, n'oublie pas d'éteindre
les plaques de cuisson ou le four.



Pour connaître la bonne portion de viande



UNE PORTION TYPE DE VIANDE CUITE CORRESPOND À LA TAILLE DE LA PAUME DE LA MAIN ET À L'ÉPAISSEUR DU PETIT DOIGT.

Pour cuire la viande

BLEU

La viande est dorée à l'extérieur, presque crue à l'intérieur ; juste un aller-retour dans la poêle ou sur le grill bien chaud, 10 à 20 secondes environ pour chaque face.



SAIGNANT

La viande est peu cuite, à peine 1 minute pour chaque face dans la poêle ou sur le grill bien chaud, et bien rouge à l'intérieur.



À POINT

La viande est cuite plus longtemps, 1 minute et 30 secondes environ pour chaque face, et moins rouge à l'intérieur. Au début, la viande est saisie dans la poêle ou sur le grill bien chaud pour avoir une belle couleur dorée à l'extérieur, puis la poursuite de la cuisson se fait à feu plus doux.



BIEN CUIT

La viande n'est plus rouge à l'intérieur et la cuisson est plus longue, 2 minutes par face sur feu vif au début, plus doux ensuite.

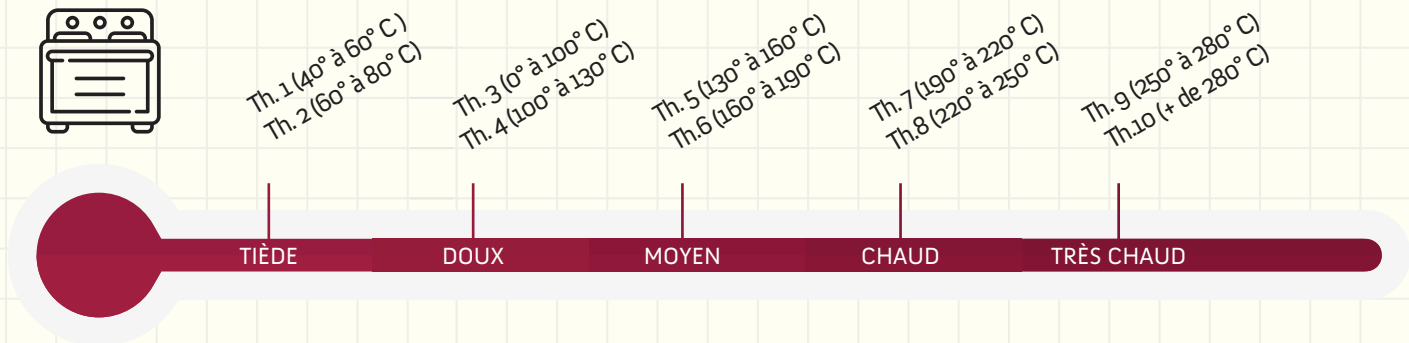


⚠ Le steak haché doit être servi bien cuit !

Pour bien se servir du four

Pour utiliser le four, mieux vaut que tu te fasses aider par un adulte mais il faut tout de même que tu connaisses les différentes températures.

Elles varient en fonction des aliments que tu vas y faire cuire : les gâteaux cuisent à four doux ou moyen, les viandes blanches à four moyen/chaud et les viandes rouges à four chaud, comme les gratins.



Pour choisir les fruits et légumes de saison

Janvier

Fruits

Citron
Kiwi
Mandarine
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme



Légumes

Ail
Betterave
Carotte
Céleri
Chou de Bruxelles
Courge
Endive
Épinards
Navet
Oignon
Poireau
Pomme de terre

Février

Fruits

Citron
Kiwi
Mandarine
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme



Légumes

Ail
Betterave
Carotte
Céleri
Chou de Bruxelles
Endive
Frisée
Mâche
Navet
Oignon
Poireau
Pomme de terre

Mars

Fruits

Citron
Kiwi
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme

Légumes

Asperge
Betterave
Blettes
Carotte
Céleri
Chou de Bruxelles
Endive
Épinards
Frisée

Navet
Oignon
Poireau
Pomme de terre



Avril

Fruits

Citron
Pamplemousse
Pomme
Rhubarbe



Légumes

Asperge
Betterave
Blettes
Carotte
Endive
Épinards
Navet
Oignon
Poireau
Pomme de terre
Radis

Mai

Fruits

Cerise
Fraise
Framboise
Rhubarbe



Légumes

Ail
Asperge
Aubergine
Betterave
Blettes
Carotte
Céleri
Chou-fleur
Concombre
Courgette

Épinards
Laitue
Navet
Oignon
Petits pois
Poireau
Poivron
Pomme de terre
Radis
Tomate

Juin

Fruits

Abricot
Cassis
Cerise
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Pomme



Légumes

Ail
Artichaut
Aubergine
Betterave
Blettes
Carotte
Céleri
Chou blanc
Chou-fleur
Concombre
Courgette

Épinards
Fenouil
Laitue
Navet
Oignon
Poireau
Petits pois
Poivron
Pomme de terre
Radis

Juillet

Fruits

Abricot
Cassis
Cerise
Figue
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Mirabelle
Nectarine
Pêche
Pomme
Prune

Légumes

Ail
Artichaut
Asperge
Aubergine
Betterave
Blettes
Carotte
Céleri
Chou blanc
Chou-fleur
Concombre
Courgette

Épinards
Fenouil
Haricots
Laitue
Maïs
Oignon
Poireau
Petits pois
Poivron
Pomme de terre
Radis
Tomate



Août

Fruits

Abricot
Cassis
Figue
Melon
Mûre
Myrtille
Nectarine
Pastèque
Pêche
Poire
Pomme
Prune
Pruneau

Légumes

Ail
Artichaut
Aubergine
Betterave
Blettes
Carotte
Céleri
Chou blanc
Chou-fleur
Concombre
Courgette

Épinards
Fenouil
Haricots
Laitue
Maïs
Oignon
Poireau
Poivron
Pomme de terre
Radis
Tomate



Septembre

Fruits

Melon
Mûre
Myrtille
Pamplemousse
Pastèque
Pêche
Poire
Pomme
Prune
Pruneau
Raisin

Légumes

Ail
Artichaut
Aubergine
Betterave
Blettes
Brocoli
Carotte
Céleri
Chou blanc
Chou-fleur
Choux de Bruxelles
Concombre



Courgette
Épinards
Fenouil
Haricots
Laitue
Maïs
Oignon
Poireau
Poivron
Pomme de terre
Radis
Tomate

Octobre

Fruits

Coing
Pamplemousse
Poire
Pomme
Raisin



Légumes

Ail
Aubergine
Betterave
Brocoli
Carotte
Céleri
Chou blanc
Chou-fleur
Choux de Bruxelles
Concombre
Courge
Courgette

Endive
Épinards
Fenouil
Frisée
Haricots
Laitue
Mâche
Maïs
Oignon
Poireau
Pomme de terre
Radis

Novembre

Fruits

Coing
Mandarine
Kiwi
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme
Raisin



Légumes

Ail
Aubergine
Betterave
Brocoli
Carotte
Céleri
Chou blanc
Chou-fleur
Choux de Bruxelles
Courge
Endive

Épinards
Fenouil
Frisée
Laitue
Mâche
Navet
Oignon
Poireau
Potiron
Pomme de terre

Décembre

Fruits

Mandarine
Kiwi
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme



Légumes

Ail
Betterave
Carotte
Céleri
Choux de Bruxelles
Courge
Endive

Épinards
Mâche
Navet
Oignon
Poireau
Potiron
Pomme de terre

Parle comme un chef!



Les cuisiniers ont leur vocabulaire. Des mots parfois bizarres, pas toujours faciles à comprendre... Si tu veux parler comme un Chef, ce petit lexique culinaire est fait pour toi.

Découper



Faire une **brunoise** de légumes

(n.f.) ex : céleri-rave, carotte, oignon, navet, taillés en petits dés pour garnir les sauces des viandes mijotées.

Ciseler

(v.) Couper des herbes ou des légumes en feuilles avec des ciseaux ou un couteau pour en faire de fines lamelles.

Concasser

(v.) Casser en tout petits morceaux.

Faire une **julienne** de légumes

(n.f.) ex : céleri-rave-carotte, navet, taillés en bâtonnets minces et réguliers (plus fins que des allumettes).



Émincer

(v.) Tailler en lamelles plus ou moins fines des légumes, des fruits, de la viande, etc.

Ajouter un **zeste**

(n.m.) Partie extérieure jaune, verte ou orange de l'écorce des agrumes (citron, orange, pamplemousse...), que l'on prélève à l'aide d'un zesteur, d'une râpe ou d'un couteau économe. Râpé ou découpé en julienne, le zeste est utilisé pour parfumer les sauces, plats ou gâteaux.

Cuisiner



Assaisonner

(v.) Ajouter du sel, du poivre ou tout autre épice et condiment selon son goût.

Réserver

(v.) Au cours de la préparation d'un plat, mettre de côté des ingrédients en attente de leur utilisation.

Lier

(v.) Ajouter de la farine, de la fécule, du beurre, du jaune d'oeuf... à un potage, une sauce ou à une crème pour lui donner de la consistance.

Napper

(v.) Recouvrir un plat de sauce.

Cuire



Braiser

(v.) Faire cuire un aliment à couvert avec un corps gras et très peu de liquide.

Blanchir

(v.) Faire bouillir à partir de l'eau froide des aliments crus quelques minutes avant une préparation, pour les nettoyer, les attendrir ou faciliter leur épluchage.

Déglacer

(v.) Verser un liquide dans un récipient de cuisson, faire chauffer, puis gratter avec une cuillère en bois pour dissoudre les sucs caramélisés au fond.

Faire suer

(v.) Donner une première cuisson à un aliment (champignons, oignon, échalote...) jusqu'à ce qu'il ait éliminé l'eau de cuisson qu'il contient.

Libérer les sucs

(n.m.) Mélange caramélisé de jus et/ou de sang qui sort de la viande pendant la cuisson.

Mouiller

(v.) Ajouter du liquide (eau, lait, vin, fonds blanc ou brun) à une préparation afin de permettre sa cuisson.

Saisir

(v.) Faire colorer un aliment dans un corps gras brûlant.

La légende des recettes

Pour t'aider tout au long des recettes, suis cette légende qui te donne de précieuses informations.



Nombre de personnes



Temps de repos



Ustensiles



Temps de préparation



Temps de cuisson



Ingrédients

Fleur de pizza, Salade & Boeuf

🕒 10' 🍴 1h 🍳 15'



PÂTE À PIZZA

Eau tiède : 10 cl

Huile d'olive : 4 cl

Sel : 5 g

Sucre : 3 g

Herbes de Provence : 5 g

Farine : 200 g

Levure boulangère sèche :

1 cuillère à café

GARNITURE

Sauce tomate : 10 cl

Viande de boeuf hachée : 100 g

Huile d'olive : 3 cl

Emmental râpé : 50 g

Salade : 100 g

Tomate cerise : 20 pièces

Oeuf : 1 pièce

Sel : 5 g

Moulin à poivre : 4 tours



Une cuillère à soupe

Une balance

Un fouet

Un rouleau à pâtisserie

Un couteau

Une poêle



La recette



POUR LA PÂTE

Mélange la farine, le sel, le sucre, les herbes de Provence et la levure boulangère. Ajoute l'huile d'olive puis l'eau petit à petit jusqu'à la formation d'une boule de pâte. Laisse la pâte lever pendant 1 heure.



GARNITURE

Étale la pâte très finement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et de farine. Tartine la pâte avec la sauce tomate et ajoute le fromage râpé puis la viande hachée. Mets le four à préchauffer à 180° C pendant 10 minutes. Roule ensuite la pâte sur elle-même, en serrant bien. Avec un couteau, coupe le rouleau en rondelles pas trop épaisses. Place-les sur une plaque allant au four, et enfourme-les. En fin de cuisson, ajoute de l'emmental râpé sur la pizza et mets le four en position grill pendant 5 minutes.



DRESSAGE

Dresse les rondelles en forme de fleur sur un lit de salade, puis ajoute quelques tomates cerise.



12

Cordon vert, Petits pois & Veau

🕒 15' 🍳 10'



VIANDE

Escalope de veau : 4 pièces (fines)

Jambon blanc : 4 tranches

Emmental : 80 g

Sel : 3 g

Moulin à poivre : 2 tours

Beurre : 10 g (cuisson)

CHAPELURE VERTE

Chapelure de pain : 150 g

Persil plat frais : 1 botte

Oeuf : 3 pièces

Farine de blé : 150 g

PETITS POIS

Petits pois : 350 g

Beurre : 10 g

Fleur de sel : 3 g



Un blender

Une casserole

Une balance

Une poêle



La recette



CHAPELURE VERTE

Dans un blender, mixe le persil avec la chapelure et mets le mélange de côté.



PETITS POIS

Fais bouillir de l'eau avec du sel, une fois à ébullition mets-y les petits pois. Au bout de 2 minutes, retire les petits pois de l'eau chaude et trempe-les dans de l'eau glacée.



MONTAGE ET CUISSON

Bats les œufs dans une assiette creuse, dépose la chapelure verte et la farine dans deux autres assiettes creuses.

Gamis chaque escalope d'une tranche d'emmental et d'une tranche de jambon blanc. Sale et poivre, puis roule chaque escalope sur elle-même et ferme-les à l'aide de piques en bois.

Trempe les escalopes dans la farine, dans les œufs battus puis dans la chapelure verte, de chaque côté.

Fais ensuite revenir un peu de beurre dans une poêle, et fais-y cuire les cordons verts 5 minutes de chaque côté à feu doux.



DRESSAGE

Au moment de dresser, réchauffe les petits pois dans une casserole avec un peu de beurre. Mets-les ensuite dans une assiette et par-dessus dépose le cordon vert.

13

Burger de tomate, Mozza & Boeuf

🕒 10' 🍳 5'



Tomate à farcir : 4 pièces
Rumstek de boeuf : 200 g
Oignon rouge : 1/2 pièce
Mozzarella : 2 pièces
Huile d'olive : 5 cl
Aubergine : 1 pièce
Roquette : 200 g
Sel : 10 g
Moulin à poivre : 4 tours
Chips de pommes
de terre vitelotte : 200 g

PESTO

Basilic : 1/2 botte
Huile d'olive : 5 cl
Gousse d'ail : 1 pièce
Pignons de pin : 30 g
Parmesan râpé : 30 g
Gros sel : 5 g



Un blender
Une poêle
Un économe
Un couteau
Une planche à découper
Papier aluminium



La recette

PESTO

Dans un blender, mixe l'ail avec une bonne pincée de gros sel. Ajoute les pignons de pin et les feuilles de basilic : mixe grossièrement de manière régulière. Après quelques minutes, ajoute le parmesan. Ajoute l'huile d'olive et mélange.

GARNITURE

Lave et taille en tranches l'aubergine, puis fais-les griller 3 minutes de chaque côté dans une poêle chaude, sans matière grasse. Épluche et émince l'oignon, puis taille des tranches de mozzarella. Coupe les tomates en 2.

CUISSON

Dans une poêle, verse un filet d'huile et fais chauffer. Colore la viande de chaque côté à feu vif. Retire ensuite la viande de la poêle et mets-la dans une feuille de papier aluminium. Sale et poivre puis laisse-la reposer 2 minutes. Taille la viande en fines lamelles. Enfin, mets la mozzarella par-dessus la viande (la chaleur va faire fondre le fromage).

MONTAGE

Ajoute le pesto sur la base de la tomate, superpose ensuite la viande, le fromage, l'aubergine, les oignons et la roquette. Ferme le burger avec le chapeau de la tomate. Déguste-le avec des couverts, accompagné de quelques chips de pommes de terre vitelotte.



Esquimaux en forêt, Quinoa & Veau

🕒 10' 🍳 20'



Veau haché : 200 g
Chapelure de pain : 50 g
Oignon : 1 pièce
Persil plat : 1/2 botte
Menthe : 1/2 botte
Œuf : 1 pièce
Sel fin : 10 g
Moulin à poivre : 4 tours
Feuille de brick : 2 pièces
Quinoa : 200 g



Une casserole
avec un couvercle
Un couteau
Un économe
Une planche à découper
Une balance



La recette

CUISSON QUINOA

Rince abondamment le quinoa, égoutte-le, et mets-le dans une casserole avec deux fois son volume d'eau froide salée. Porte l'eau à ébullition puis baisse le feu. Couvre et laisse cuire pendant 20 minutes. Retire le quinoa du feu et laisse-le gonfler à couvert pendant 10 minutes supplémentaires.

HACHÉ DE VEAU

Lave et cisèle le persil et la menthe. Épluche et émince l'oignon. Dans un bol, mélange tous les ingrédients de la préparation en terminant par l'œuf. Cette farce doit être bien homogène et même un peu collante.

Divise la farce en 8 portions égales, et forme des « boulettes » de forme ovale. Insère une pique à esquimaux à l'intérieur, enroule les esquimaux d'une feuille de brick.

Cuire les esquimaux au four pendant 10 minutes à 150°C.

DRESSAGE

Mets le quinoa dans un pot, ajoute les feuilles de menthe et plante les esquimaux à l'intérieur.



Kebab multicolore & Veau

🕒 15' 🍳 30'



KEBAB

Galette « naan » ou pain pita : 4 pièces

Escalope de veau : 300 g

Tomate : 2 pièces

Laitue : 100 g

Oignon rouge : 1 pièce

Vinaigre de vin : 5 cl

Paprika : 3 g

Curry : 3 g

Gingembre moulu : 5 g

Herbes de Provence : 10 g

Huile d'olive : 5 cl

SAUCE BLANCHE

Fromage blanc : 150 g

Citron jaune : 1 pièce

Sel : 10 g

Moulin à poivre : 3 tours

Persil : 1/2 botte

Menthe : 1/2 botte

Huile d'olive : 3 cl

Ail en poudre : 5 g



Une planche à découper

Un couteau

Une cuillère à soupe

Une poêle

Un économe



La recette

KEBAB DE VEAU

Coupe les escalopes en petits morceaux. Mets-les dans un plat creux, verse l'huile d'olive, le paprika, le gingembre et le curry. Mélange et assaisonne en sel et poivre, puis ajoute le vinaigre de vin. Ajoute les herbes de Provence et laisse mariner quelques minutes.

Fais chauffer une poêle sans aucune matière grasse et fais-y faire rissoler les morceaux d'escalope, puis baisse le feu, et laisse cuire 4 minutes en remuant régulièrement. Épluche et émince l'oignon. Lave et émince la tomate. Lave et taille la laitue en lamelles.

SAUCE BLANCHE

Nettoie et hache le persil et la menthe. Mélange le fromage blanc avec le jus d'un citron, l'ail en poudre, le sel, le poivre et les herbes hachées.

DRESSAGE

Tartine une couche de sauce blanche sur une galette « nann » ou un pain pita mis à plat dans une assiette. Ajoute les morceaux de laitue, les morceaux de tomates, puis les morceaux d'oignons. Ajoute la viande cuite. Pour finir, referme la galette avec un cure-dent piqué. Accompagne ton kebab avec des chips de légumes.



Méga tartine, Légumes croquants & bœuf

🕒 15' 🍳 5'



FROMAGE

Fromage de chèvre frais : 150 g

Ciboulette : 1/2 botte

Citron vert : 1 pièce

Huile d'olive : 5 cl

Sel fin : 5 g

Moulin à poivre : 5 tours

GARNITURE

Faux filet de bœuf : 200 g

Huile d'olive : 3 cl

Sel fin : 10 g

Moulin à poivre : 4 tours

Radis vert : 1 pièce

Chou rouge : 100 g

Carotte : 1 pièce

Oignon rouge : 1 pièce

Endive rouge : 1 pièce

Baguette de pain : 2 pièces



Un presse-agrumes

Une spatule

Un couteau

Une poêle

Papier aluminium

Un économe

Une planche à découper

Un pinceau

Une poche à douille

Une cuillère à soupe



La recette

FROMAGE

Presse le jus d'un citron vert et cisèle la ciboulette. Mélange le fromage de chèvre à la spatule en ajoutant le jus de citron vert, l'huile d'olive, la ciboulette, le sel et le poivre.

GARNITURE

Dans une poêle, mets un filet d'huile et laisse-la chauffer. Cuis-y ensuite la viande à feu vif de façon à ce qu'elle colore de chaque côté. Sale et poivre, puis laisse reposer 2 minutes sous une feuille de papier aluminium. Taille la viande en cubes. Lave et épluche tous les légumes et mets-les dans l'eau froide afin qu'ils restent bien croquants. Épluche et émince l'oignon rouge.

DRESSAGE

Fais préchauffer le four à 180°C en mode grill quelques minutes. Taille la baguette de pain en deux dans le sens de la longueur. Ajoute un peu d'huile d'olive au pinceau sur la mie, et fais toaster le pain au four jusqu'à ce que la mie de pain durcisse un peu, puis laisse refroidir. Mets le fromage de chèvre dans une poche à douille ou tartine à la cuillère, et fais des petits points sur toute la longueur du pain. Ajoute les légumes, les cubes de bœuf et l'endive rouge. Pour finir, coupe la baguette en tronçons si tu souhaites la partager !



Rouleaux de printemps rouges, Chou & Agneau

🕒 10' 🍳 15' 🌙 20'



Épaule d'agneau : 300 g
Huile d'olive : 3 cl
Gingembre en poudre : 4 g
Ail en poudre : 4 g
Citron jaune : 1 pièce
Sel : 5 g
Moulin à poivre : 4 tours
Vermicelles de riz ou soja : 150 g
Galette de feuilles de riz :
12 pièces
Betterave rouge : 1 pièce
Chou rouge : 1/4 pièce
Oignon rouge : 1/2 pièce
Sauce nuoc mam : 10 cl
Menthe : 1/4 de botte



Une planche à découper
Un couteau
Une cuillère à soupe
Une poêle
Une casserole
Un égouttoir



La recette

VIANDE

Préparation de la marinade : mélange l'huile d'olive avec le gingembre en poudre, l'ail en poudre et le jus de citron. Taille la viande en morceaux et fais-la mariner 20 minutes.

Fais chauffer une poêle sans aucune matière grasse, verses-y un peu de marinade et fais sauter la viande 5 minutes à la poêle. Sale et poivre légèrement.

VERMICELLES

Fais cuire les vermicelles de riz selon les indications inscrites sur l'emballage. Une fois cuits, égoutte-les, puis passe-les sous l'eau froide pour les refroidir et éviter qu'ils ne collent.

GARNITURE

Épluche et taille la betterave en julienne. Lave et émince le chou rouge, épluche et émince l'oignon rouge, trie les feuilles de menthe.

MONTAGE

Fais tremper la feuille de riz dans de l'eau jusqu'à ce qu'elle devienne transparente et molle. Étale-la dans une assiette et garnis-la avec du vermicelle froid, de la viande (encore tiède), puis ajoute la menthe et les légumes. Rabats les 2 côtés vers le centre, puis roule de façon à ce que tout soit bien serré. La feuille de riz se colle automatiquement. Déguster les rouleaux avec une sauce nuoc-mam.

Wok du soleil en hot-dog Poirrons & Bœuf

🕒 10' 🍳 10'



Faux-filet de bœuf : 150 g
Huile d'olive : 4 cl
Ail : 1 gousse
Oignon : 1/2 pièce
Aubergine : 150 g
Courgette : 150 g
Champignon de Paris : 100 g
Poivron rouge : 1 pièce
Sel : 5 g
Moulin à poivre : 4 tours
Ketchup : 3 cl
Mayonnaise : 3 cl
Pain à Hot dog : 4 pièces



Une planche à découper
Un couteau
Une cuillère à soupe
Un wok
ou une grande sauteuse



La recette

GARNITURE

Taille la viande en petits cubes. Lave tous les légumes, puis pèle l'ail et l'oignon et hache-les. Retire les pépins des poivrons et coupe-les en cubes. Tranche également la courgette et l'aubergine en cubes, puis coupe les champignons en quatre.

CUISSON

Dans un wok ou une grande sauteuse, fais chauffer la moitié de l'huile, et fais-y revenir la viande 4 minutes pour qu'elle soit bien grillée, puis mets le tout de côté. Verse le reste d'huile et fais-y revenir les oignons et l'ail 2 minutes puis ajoute les aubergines et les poivrons.

Après 5 minutes, ajoute les courgettes, les champignons, le sel et le poivre. Fais revenir le tout environ 10 minutes en mélangeant de temps en temps puis ajoute la viande coupée en morceaux, poursuis la cuisson encore 2 minutes.

DRESSAGE

Dans un pain à hot-dog, mets le contenu du wok de bœuf, puis fais un zig-zag de sauce avec le ketchup et la mayonnaise par-dessus.



AIMEZ LA VIANDE, MANGEZ-EN MIEUX.



www.naturellement-flexitariens.fr

Nous suivre

