

Boeuf

Veau

Agneau

Porc

Produits
Tripiers

Viande
Chevaline



lakitchen
music.com

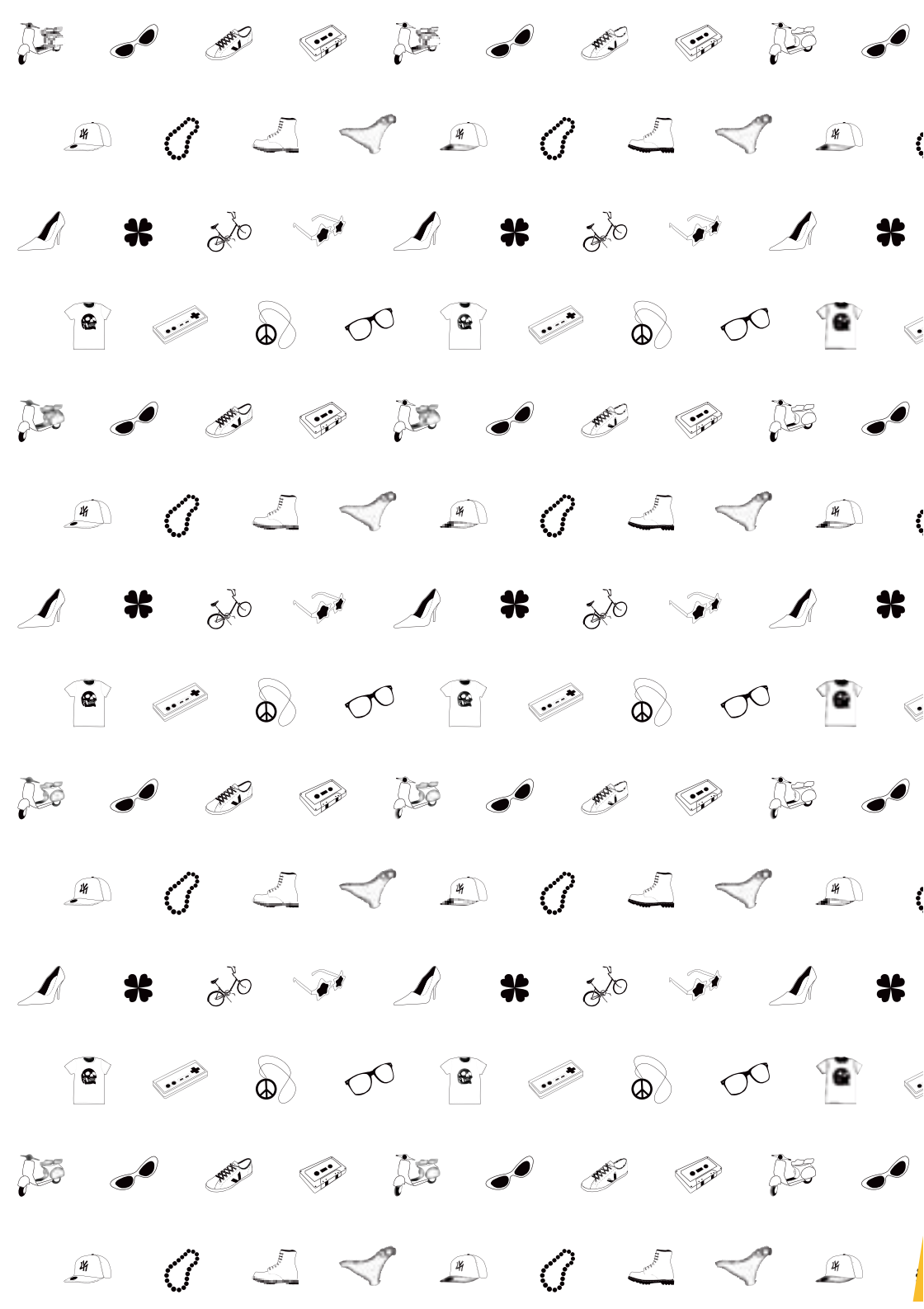
cuisinez la viande avec style

16 recettes
pour cuisiner la viande
avec style !



C O L L E C T I O N
des thèmes & des viandes





Cuisiner la viande avec style et en musique ? Rien de plus simple avec **lakitchenmusic.com** !

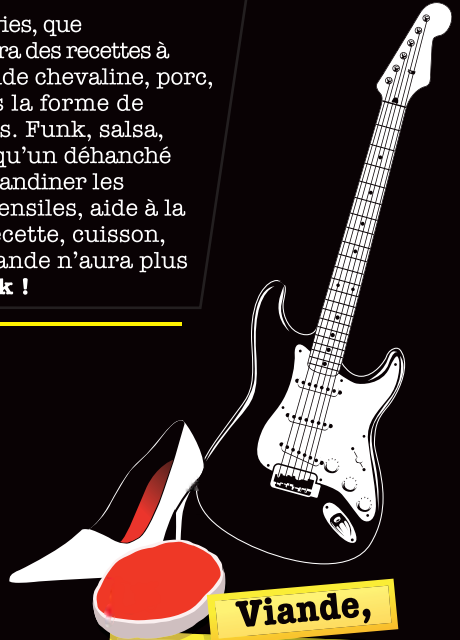
Soucieux de s'adapter au mode de vie des jeunes citadins qui se lancent dans le « fait maison », le nouveau site internet **lakitchenmusic.com** propose aux cuisiniers en herbe d'apprendre à cuisiner facilement la viande.

Mais attention, pas n'importe comment !

Pour être un chef branché, laissez vous guider par le plus hype des chefs cuisto **Abdel Alaoui** (Animateur TV sur Canal +) qui vous proposera de mijoter une recette goûteuse et trendy en fonction de votre humeur, votre budget et votre style.

Dîner entre copains fauchés à la sauce Rock ?
Plateau télé en amoureux dans l'esprit Green lover ?
Envie d'un pique nique heureux à la cool vintage ?
Pas de problème... Vos désirs sont des ordres !

Car c'est en fonction de vos envies, que **lakitchenmusic.com** vous offrira des recettes à base de viande (bœuf, veau, viande chevaline, porc, agneau, produits tripiers) sous la forme de podcasts musicaux super frais. Funk, salsa, rock, hip hop... Quoi de mieux qu'un déhanché stylé sur du Kitsuné pour faire dandiner les casseroles ? Shopping liste, ustensiles, aide à la préparation, réalisation de la recette, cuisson, conseils de présentation... La viande n'aura plus de secrets pour vous ! **Let's cook !**



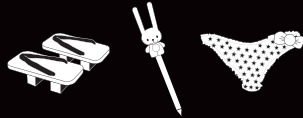
**Viande,
Style & Music**

LEGENDE

STYLE



Green Lover



Manga Kawaii



Rock À Cuipe



White Gothic



Modern chic



Hip But Hop



Hype Victim



Cool Vintage



Disco Fresh

MOMENTS



Entre Potes

En Amoureux

En famille

Apero

Barbecue

Picnic

Plateau Tele

MOOD



En Speed

Flemmard

Zen

Happy

Mega Dalle

MONEY



bon marché

raisonnable

assez cher

TIME



< 15 mn

< 30 mn

> 30 mn

Veau Thaï pour croquettes coquettes	p.6
Agneau carbo parmigiano	p.7
Woking horse et son chutney	p.8
Kawaïï porcoco curry	p.9
Pop bavette pékinoise	p.10
Triple pepper émincé de boeuf	p.11
Cheesy creamy boeuf brochettes	p.12
Happy paire de porc des îles	p.13
Agneau disco fresh tartiné	p.14
Veau électro- linguistique oignon vinaigrette	p.15
Spicy jumpy veau pop à la mangue	p.16
Fashion honey brochettes de porc	p.17
Caramel boeuf sur endives rock	p.18
Peanut steack hachés sur bâtonnet et sauce ketchupée	p.19
Agneau poêlé un zest acide et petits dés rouges	p.20
Veau en brochettes discocurry	p.21

À vous de jouer !



VEAU THAÏ POUR



CROQUETTES COQUETTES

INGREDIENTS pour 4 personnes

600 g de haché de veau
80 g de cacahuètes
80 g de pousses de soja
(ou 1 petite boîte de conserve)
1 oignon rouge
2 gousses d'ail
½ botte de coriandre
60 g de mangue
1 œuf
6 c. à soupe de chapelure
1 c. à soupe d'huile
Sel et poivre du moulin

1. Préchauffer le four à 210° C (Th. 7).
2. Pendant ce temps, préparer les boulettes :
 - Peler et hacher l'oignon rouge et l'ail.
 - Hacher la coriandre et les pousses de soja.
 - Peler la mangue et couper un morceau en petits dés
 - Concasser grossièrement les cacahuètes dans le mortier.
 - Dans le saladier, mélanger délicatement tous ces ingrédients avec le haché de veau, saler et poivrer.
 - Battre l'œuf dans l'une des assiettes et verser la chapelure dans la seconde.
 - Façonner des boulettes avec la farce de veau puis les rouler successivement dans l'œuf battu et dans la chapelure.

Suggestion d'accompagnement :
Une ambiance cosy qui laisse bouddha !



3. Chauffer l'huile dans la poêle et colorer uniformément les boulettes 2 minutes à feu modéré en les remuant puis les placer dans le plat allant au four et les cuire 8 à 10 min au four en vérifiant qu'elles ne fonnent pas trop. (Si tel est le cas, baisser un peu la température du four et recouvrir le plat d'une feuille de papier aluminium.)
4. Avec le reste de mangue et de coriandre préparer un velouté : les mixer ensemble et poivrer légèrement.
5. Servir le veau thaï en croquettes coquettes accompagné du velouté de mangue et d'une salade de pousses de soja et de poivrons assaisonnée.

AGNEAU CARBO



PARMIGIANO

1. Dans la casserole, porter un grand volume d'eau à ébullition. .
2. Pendant ce temps :
 - Couper l'émincé d'agneau en bâtonnets, comme des lardons.
 - Peler l'ail et l'oignon puis les hacher.
3. Cuire les tagliatelles 3 à 4 minutes à l'eau bouillante salée.
4. Chauffer la poêle avec l'huile d'olive, saisir les bâtonnets d'agneau 1 minute à feu vif, ajouter l'ail et l'oignon puis poursuivre la cuisson 1 à 2 minutes à feu modéré. Saler et poivrer.
5. Egoutter les tagliatelles puis les ajouter dans la poêle, remuer et cuire 1 minute à feu vif.
6. Hors du feu, ajouter le jaune d'œuf et mélanger.
7. Servir l'agneau carbo parmigiano bien chaud.

Suggestion d'accompagnement :

Une choré endiablée du King of Pop !



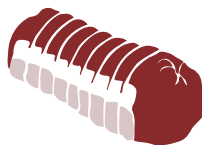
INGREDIENTS

pour 4 personnes

300 g d'émincé d'agneau
(épaule ou gigot)
1 gros oignon
1 gousse d'ail
250 g à 300 g de tagliatelles
fraîches
1 jaune d'œuf
30 g de parmesan râpé
1 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre



WOKING HORSE ET SON CHUTNEY



INGREDIENTS

pour 4 personnes

600 gr de rumsteck de viande
chevaline (ou poire ou merlan)
1 c. à soupe d'huile d'arachide
Sel fin

Chutney :

1 pomme,
1 oignon,
½ poivron rouge,
50 gr de raisins de Corinthe,
1 dl de vinaigre de Xérès,
10 gr de sucre semoule,
1 c. à café de miel d'acacia,
1 pincée de paprika,
1 pincée de curry,
1 pincée de poivre de Cayenne

Salade :

150 gr de mâche,
1 petit radis noir,
1 pomme Granny Smith (verte),
1 c. à soupe de vinaigre,
3 c. à soupe d'huile,
Sel et poivre

1. Préparer le chutney :

- Eplucher la pomme, l'oignon et le poivron puis les tailler en grosses brunoises (gros dés).
- Faire bouillir le vinaigre, le sucre, le miel et les épices (paprika, curry et poivre de Cayenne) dans la petite casserole.
- Ajouter la pomme, l'oignon, le poivron et les raisins de Corinthe.
- Laisser cuire 15 à 20 minutes jusqu'à l'obtention d'une compote.

2. Pendant la cuisson du chutney, couper le rumsteck en aiguillettes (fines lamelles).

3. Et préparer la salade :

- Laver et essorer la mâche.
- Eplucher le radis noir et le couper en très fines tranches.
- Couper la pomme (épluchée ou non) en dés.
- Dans un saladier, mélanger le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre puis ajouter la mâche, le radis et la pomme.

4. Chauffer le wok, ajouter l'huile puis saisir rapidement (1 minute environ) à feu vif les aiguillettes de rumsteck et les saler.

Suggestion d'accompagnement :
Un mix électriquement furieux !



5. Servir le woking horse et son chutney de fruits, bien chauds tous les deux, accompagnés de la salade froide.



KAWAÏ

PORCOCO CURRY



1. Equeuter et laver les haricots verts s'ils sont frais ou s'ils sont surgelés, les laisser décongeler le temps d'éplucher et émincer l'ail.
2. Chauffer le wok, ajouter l'huile et faire revenir le haché de porc 5 minutes à feu moyen.
3. Ajouter l'ail puis la pâte de curry et poursuivre la cuisson 2 à 3 minutes.
4. Verser le lait de coco, ajouter les haricots verts et le sucre, saler et poivrer puis laisser cuire une dizaine de minutes

Suggestion d'accompagnement :

Une playlist pour lounge lovers !



5. Pendant ce temps, ciseler le basilic.
6. A la fin de la cuisson, et hors du feu, ajouter le basilic.
7. Servir le kawai porcoco curry accompagné d'un riz basmati.

INGREDIENTS

pour 4 personnes

600 g de haché de porc prêt à l'emploi (ou à demander au boucher ou à préparer soi-même avec de l'échine, de la grillade, du filet mignon ou de la pointe de filet)
200 g de haricots verts frais ou surgelés
3 gousses d'ail
10 feuilles de basilic frais
50 cl de lait de coco
2 c. à soupe de sucre roux
1 c. à soupe de pâte à curry rouge (ou 1 c. à soupe de poudre de curry)
1 c. à soupe d'huile d'arachide
Sel et poivre



POP BAVETTE

PÉKINOISE



INGREDIENTS

pour 4 personnes

500 g de bavette

2 carottes

1 courgette

100 g de haricots Mung

(pousses de soja)

2 échalotes

1 bouquet de coriandre fraîche

50 g de graines de sésame

200 g de nouilles chinoises

Sauce soja

Huile de sésame

Huile d'olive

1. Préparer les nouilles chinoises
 - Dans la casserole, porter un grand volume d'eau à ébullition.
 - Cuire les nouilles comme indiqué sur le paquet.
 - Peler et ciseler les échalotes.
 - Peler les carottes et la courgette, les laver puis les couper en fins bâtonnets.
 - Ciseler la coriandre.
 - Chauffer un filet d'huile de sésame dans le wok, faire blondir les échalotes, ajouter les carottes et la courgette puis les haricots Mung et les nouilles égouttées.
 - Mélanger et parsemer de coriandre.

2. Préparer la bavette :
 - Couper la bavette en aiguillettes.
 - Rouler les aiguillettes de bavette dans les graines de sésame.
 - Chauffer un filet d'huile d'olive dans le wok propre puis saisir rapidement les aiguillettes de bavette 1 à 2 minutes de chaque côté, selon le degré de cuisson souhaité.

3. Dans le bol, mélanger la sauce soja et l'huile de sésame dans la proportion 2 pour 1.

4. Servir les aiguillettes de bavette accompagnées des nouilles aux légumes et de la sauce.

Suggestion d'accompagnement :

Un mix à la sauce tomato soup !



TRIPLE PEPPER



ÉMINCÉ DE BOEUF

1. Laver, épépiner et émincer finement les poivrons.
2. Eplucher et hacher les gousses d'ail.
3. Effeuilleter et laver les feuilles de basilic.
4. Couper le rumsteck en fines lamelles.
5. Râper le parmesan (ou le détailler en copeaux à l'aide d'un épluche-légume)
6. Chauffer l'huile d'olive dans la poêle, faire revenir les poivrons 4 à 5 minutes à feu vif puis ajouter l'ail et les lamelles de viande.

Suggestion d'accompagnement :

Un solo électrique Cool'n'roll !



7. Lorsque la viande commence à colorer (1 à 2 minutes), ajouter le vinaigre balsamique, les feuilles de basilic et le parmesan, saler et poivrer puis remuer et stopper le feu.
8. Servir le triple pepper émincé de bœuf accompagné d'un riz blanc ou d'une purée de pommes de terre.

INGREDIENTS

pour 4 personnes

600 g de rumsteck
(ou de tendre de tranche)
découpée en tranches fines,
1 poivron vert
1 poivron jaune
1 poivron rouge
3 branches de basilic frais
2 gousses d'ail
4 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de vinaigre
balsamique
Sel et poivre,
30 g de parmesan (facultatif)



CHEESY CREAMY

BOEUF BROCHETTES



INGREDIENTS

pour 4 personnes

200 g de carpaccio prêt à l'emploi
ou acheté chez le boucher
200 g de comté
4 c. à soupe de sauce soja
2 c. à soupe de miel
250 g de polenta
200 g de comté râpé
25 cl de lait
1 c. à soupe d'huile
1 c. à café de sel



1. Préparer les brochettes :

- Couper le fromage en bâtonnets de 1,5 cm de largeur et 8 cm de longueur.
- Dans le bol mélanger le miel et la sauce soja.
- Enrouler chaque bâtonnet de fromage d'une tranche de carpaccio et l'enfiler sur un pic à brochette. Confectionner 3 à 4 brochettes par personne.
- Badigeonner les brochettes du mélange miel et sauce soja.
- Chauffer l'huile dans la poêle et cuire les brochettes 2 à 3 minutes à feu vif en les arrosant du jus de cuisson pour les caraméliser.

2. Pendant la cuisson des brochettes, préparer la polenta :

- Porter à ébullition 1 litre d'eau avec le lait et le sel puis verser la polenta en pluie tout en remuant.
- Laisser cuire 5 minutes à feu doux sans cesser de remuer pour éviter les grumeaux.
- Hors du feu, ajouter le fromage râpé et mélanger.

4. Servir les cheesy creamy bœuf brochettes accompagnées de la polenta crémeuse.

Suggestion d'accompagnement :

Un CD rap-ement bien !



HAPPY PAIRE

DE PORC DES ÎLES



1. Peler et hacher l'oignon.
2. Couper la poitrine en bâtonnets, l'échine en grosses lanières et les bananes en grosses rondelles.
3. Presser le jus des citrons.
4. Chauffer la moitié du beurre dans une des poêles et faire revenir les bananes 5 à 6 minutes.

Suggestion d'accompagnement :

Une banane haute en Elvis !



5. Pendant la cuisson des bananes :
 - Chauffer l'autre poêle avec le reste du beurre et faire blondir l'oignon puis ajouter la poitrine et l'échine.
 - Les laisser revenir 5 à 6 minutes et les poivrer puis les réserver.
 - Déglacer les sucs de cuisson de l'échine et de la poitrine avec le rhum, verser le jus des citrons, porter à ébullition puis ajouter les viandes et les bananes.
5. Servir le happy paire de porc des îles accompagné d'un riz blanc.

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

300 g d'échine de porc
(ou de pointe de filet)
300 g de poitrine fumée (ou de lardons fumés prêts à l'emploi)
1 petit oignon
2 bananes jaunes ou plantain
2 citrons verts ou jaunes
5 cl de rhum brun
20 g de beurre
Poivre du moulin



AGNEAU DISCO



FRESH TARTINÉ

INGREDIENTS pour 4 personnes

4 steaks de gigot d'agneau
de 130 à 150 g chacun
2 tomates
4 feuilles de salade
1/2 courgette
4 filets d'anchois marinés à l'huile
4 tranches de pain de campagne
1 c. à soupe de moutarde
(ou de ketchup)
1 c. à soupe d'herbes de Provence
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

1. Couper 8 rondelles de courgette et 8 rondelles de tomate.
2. Chauffer la poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, saisir les steaks de gigot d'agneau 3 minutes à feu vif pour une cuisson rosée, en les retournant à mi-cuisson à l'aide de la pince à viande. Les saler, les poivrer, les saupoudrer d'herbes de Provence et les réserver au chaud.
3. Dans la même poêle, ajouter le reste d'huile d'olive et faire revenir les rondelles de courgette 1 minute de chaque côté.

Suggestion d'accompagnement :
Boule à facette gaga & stroboscopes à gogo !

4. Faire griller les tranches de pain.
5. Confectionner les tartines : étaler un peu de moutarde (ou de ketchup) sur chaque tranche de pain puis les recouvrir d'1 feuille de salade, de 2 rondelles de tomates et de 2 rondelles de courgette, d'1 steak d'agneau et d'1 filet d'anchois en décoration.
6. Servir l'agneau disco fresh tartiné accompagné d'une salade verte.



VEAU ELECTRO-LINGUISTIQUE

OIGNON VINAIGRETTE

1. Couper la langue de veau en cubes.



2. Préparer la vinaigrette :

- Laver et hacher le cerfeuil
- Mélanger le vinaigre et la moutarde dans un saladier puis ajouter l'huile, le cerfeuil, du sel et du poivre.

3. Eplucher et émincer les oignons rouges.

4. Mélanger les cubes de langue de veau et les oignons avec la vinaigrette au cerfeuil.

5. Servir la salade accompagnée de rondelles de pommes de terre cuites à l'eau et/ou d'une salade verte.

Suggestion d'accompagnement :

Un vinyle électro-frais !



INGREDIENTS

pour 4 personnes

400 g de langue de veau
cuite et froide
2 oignons rouges
1 petit bouquet de cerfeuil
3 c. à soupe de vinaigre de vin
1 c à soupe de moutarde douce
5 c. à soupe d'huile de tournesol
Sel et poivre du moulin



SPICY JUMPY VEAU

POP A LA MANGUE



INGREDIENTS

pour 4 personnes

4 escalopes de veau de 150 g chacune (noix, noix pâtissière, sous-noix ou quasi)
2 mangues bien mûres
3 oignons
3 gousses d'ail
1 bouquet de coriandre
1 petite racine de gingembre frais (ou 1 c. à café de gingembre en poudre)
1 c. à café de poudre de curry
1 petit piment frais ou 1 pincée de piment en poudre
1 citron vert
1 c. à café d'huile de tournesol
20 cl de lait de coco
Sel et poivre



1. Découper les escalopes de veau en bandes fines et longues.
2. Chauffer l'huile dans la sauteuse et dorer les lanières d'escalope 2 minutes de chaque côté à feu modéré.
3. Pendant ce temps :
 - Peler et hacher les oignons.
 - Hacher la coriandre.
 - Peler l'ail et l'écraser avec le plat de la lame du couteau
 - Eplucher et râper le gingembre
 - Presser le jus du citron
4. Dans la sauteuse, ajouter le piment, le sel, le poivre et le jus de citron, verser le lait de coco, ajouter le curry et mélanger.

Suggestion d'accompagnement :
Un déhanché follement poupoupidou !



5. Couper les mangues en petits morceaux et les ajouter dans la sauteuse.
6. Hors du feu, parsemer de coriandre.
7. Servir le spicy jumpy veau pop à la mangue accompagné d'un riz basmati.



FASHION HONEY



BROCHETTES DE PORC

1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un des saladiers.
2. Couper la viande en cubes de 3 cm de côté, les verser dans la marinade et les réserver au frais, le temps de préparer la salade fraîcheur et le glacis au miel.

Suggestion d'accompagnement :
Un son Warhol-ement sexy !



3. Préparer la salade fraîcheur : couper le poivron, le concombre et les tomates en petits cubes, presser le jus du citron, hacher le persil puis disposer les légumes dans le second saladier.
4. Préparer le glacis : verser tous les ingrédients dans la casserole et porter à ébullition puis laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que le glacis épaississe.
5. Préparer les brochettes : enfiler les cubes de mignon de porc sur les piques à brochettes puis cuire les brochettes 6 à 10 minutes sur le grill chauffé très fortement (ou dans une poêle antiadhésive) ou au barbecue.
6. Verser le jus du citron et l'huile dans la salade fraîcheur, saler et poivrer, ajouter le persil et mélanger.
7. Servir les fashion honey brochettes de porc recouvertes du glacis au miel et accompagnées de la salade fraîcheur.

INGREDIENTS

pour 4 personnes

500 g de filet mignon de porc

Marinade :

2 c. à café de paprika en poudre,
2 c. à café de cumin,
3 cm de gingembre frais râpé
ou 2 c. à café de gingembre
en poudre,
3 c à soupe d'huile d'olive,
sel et poivre

Glacis au miel :

125 ml de jus d'orange frais
ou prêt à l'emploi,
2 c. à soupe de miel,
2 c. à soupe de sauce barbecue,
1 c. à soupe de moutarde
aux herbes

Salade fraîcheur :

1 poivron rouge,
1 concombre,
3 tomates,
3 branches de persil,
2 c. à soupe d'huile d'olive,
½ citron,
Sel et poivre.



CARAMEL BOEUF



SUR ENDIVES ROCK

INGREDIENTS pour 4 personnes

400 g de tenderloin de tranche
6 endives (3 rouges
et 3 blanches)
2 pommes vertes
3 c. à soupe de graines
de sésame

3 c. à soupe de miel
3 c. à soupe de sauce soja
Sel et poivre mignonnette

Crumble : 100 g de farine,
100 g de beurre, 100 g
de poudre d'amandes,
100 g de parmesan râpé

Vinaigrette : 2 c. à soupe
de moutarde en grains,
2 c. à soupe de vinaigre
balsamique, 6 c. à soupe
d'huile d'olive

1. Préchauffer le four à 200° C (Th. 6-7).

2. Préparer et cuire le crumble :

- Dans le saladier, mélanger du bout des doigts tous les ingrédients du crumble.
- Étaler la préparation sur la plaque du four.
- Cuire le crumble 15 à 20 minutes au four.

Pendant la cuisson du crumble

3. Préparer la salade d'endives :

- Couper les endives en tronçons et les pommes en lamelles.
- Préparer la vinaigrette dans le saladier puis ajouter les endives et les pommes.

Suggestion d'accompagnement :

Un show bouillant de Air Guitare !



4. Faire griller les graines de sésame à sec dans la poêle.

5. Couper la viande en tranches fines.

6. Chauffer fortement la poêle, faire revenir les lamelles de viande 30 secondes de chaque côté, ajouter le miel et la sauce soja, laisser caraméliser, saler et poivrer.

4. Servir le caramel boeuf avec la salade d'endives, le tout saupoudré de graines de sésame et de grosses miettes de crumble.



PEANUT STEACK HACHÉS



SUR BÂTONNET ET SAUCE KETCHUPÉE

1. Concasser les cacahuètes dans le mortier.
2. Chauffer la poêle à sec (sans matière grasse), dorer les cacahuètes quelques minutes à feu vif puis les hacher (à défaut de hachoir répéter l'opération du concassage).
3. Séparer délicatement les steaks hachés en 2 puis piquer chaque moitié avec un bâtonnet.
4. Mélanger le yaourt et le ketchup dans un bol, saler et poivrer.
5. Badigeonner chaque bâtonnet de steak haché avec ce mélange.
6. Chauffer la poêle à sec et cuire les bâtonnets de steak haché à feu doux, 3 minutes de chaque côté, en veillant à ne pas les brûler.

Suggestion d'accompagnement :
Un aller/retour minute en saxophone !

7. Saupoudrer les bâtonnets de steak haché avec les cacahuètes hachées.
8. Servir les peanut steacks hachés sur bâtonnets accompagnés d'une salade verte et de la sauce au yaourt et au ketchup.

Le steak haché doit impérativement être cuit à cœur, c'est-à-dire bien cuit pour les jeunes enfants.

INGREDIENTS

pour 4 personnes

4 steaks hachés de bœuf de 100 g chacun
3 c. à soupe de cacahuètes
1 yaourt
3 c. à soupe de ketchup
Sel et poivre



AGNEAU POÊLÉ UN ZEST ACIDE ET PETITS DÉS ROUGES

INGREDIENTS pour 4 personnes

600 g d'agneau émincé
(épaule ou gigot)
4 grosses tomates
3 échalotes
2 citrons
10 à 12 olives noires dénoyautées
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre



1. Prélever le zeste des citrons et les émincer puis presser le jus des citrons.
2. Laver les tomates, les épépiner et les couper en petits dés.
3. Peler les échalotes et les ciseler.
4. Hacher les olives.
5. Chauffer la poêle avec 1 c. à soupe d'huile puis saisir l'émincé d'agneau 1 minute à feu vif, saler et poivrer, ajouter les zestes des citrons et 1 à 2 c. à soupe de jus de citron, poursuivre la cuisson 1 à 2 minutes à feu modéré pour une cuisson rosée et réserver au chaud.

Suggestion d'accompagnement :
Un break dance made in N.Y.Cuisine !



6. Dans la même poêle, chauffer le reste d'huile et faire suer les échalotes 1 minute à feu modéré. Ajouter les dés de tomates, remuer délicatement pour garder les dés entiers, cuire 1 minute puis ajouter les olives et mélanger.
7. Servir l'agneau poêlé un zeste acide et petits dés rouges accompagné d'une semoule de couscous.



VEAU EN BROCHETTES



DISCOCURRY

1. Préparer la sauce au curry : éplucher et hacher l'ail puis le mélanger dans un bol avec les yaourts et une c. à soupe de curry. Saler et poivrer la sauce, recouvrir le bol de film alimentaire et le conserver au réfrigérateur.
2. Eplucher les oignons puis les couper en petits tronçons (tige comprise) d'environ 4 cm.
3. Couper la viande en petits cubes puis monter des petites brochettes en intercalant des morceaux de viande et d'oignon.

Suggestion d'accompagnement :
Une perruque afro-sement funky !



4. Saler et poivrer les brochettes puis les saupoudrer de curry.
5. Chauffer l'huile dans la poêle et saisir les brochettes 1 minute à feu vif puis les cuire 4 à 6 minutes à feu doux en les retournant régulièrement.
6. Déguster les brochettes bien chaudes accompagnées de la sauce au curry bien froide, en apéritif.

INGREDIENTS

pour 4 personnes

4 escalopes de veau de 100 g chacune (noix, sous-noix, noix pâtissière ou quasi)
5 petits oignons nouveaux avec leur tige 1 c. à soupe de curry en poudre
1 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

Sauce au curry :

2 yaourts nature,
2 gousses d'ail, 1 c. à soupe de curry en poudre,
Sel et poivre



Qu'est-ce qu'on mange ?

Qu'est-ce qu'on porte ?

Qu'est-ce qu'on écoute ?

avec



lakitchen
music.com

cuisinez la viande avec style

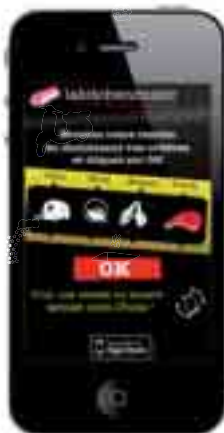
DECouvrez L'APPLICATION



lakitchenmusic

**A TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT
SUR VOTRE I PHONE !**

LE MUST POUR ÉCOUTER
DES RECETTES ORIGINALES DE VIANDE
ET LES CUISINER EN MUSIQUE !



RETROUVEZ NOUS SUR FACEBOOK !

www.facebook.com/lakitchenmusic



PLUS D'INFOS SUR

www.civ-viande.org

