

# LES RECETTES du Flexitarien

LE FLEXITARIEN EST L'OMNIVORE DU 21ÈME SIÈCLE





P. 07  
**TACO VERDE**  
BŒUF &  
GUACAMOLE

---

P. 10  
**SUPER BOWL**  
BŒUF &  
TZATSIKI

---

P. 13  
**CARPACCIO  
MULTICOLORE**  
BŒUF &  
BETTERAVES

---

P. 15  
**GAUFRE SALEE**  
BŒUF &  
CAROTTES

---

P. 17  
**BOUILLON D'ASIE**  
BŒUF &  
VERMICELLES

---



P. 08  
**MINI-BURGER  
FRAICHEUR**  
VEAU &  
POMME VERTE

---

P. 11  
**SALADE THAI  
GOURMANDE**  
VEAU &  
MANGUE

---

**PRODUITS TRIPIERS**  
P. 16  
**CELERI-SOTTO**  
ABATS DE VEAU &  
CÉLERI

---



P. 09  
**WOK QUI CROQUE**  
CHEVREAU &  
CACAHUËTES

---



P. 12  
**WRAP  
MEDITERRANEEN**  
AGNEAU &  
LÉGUMES CROQUANTS

---

P. 18  
**SALADE MAROCAINE**  
AGNEAU &  
AGRUMES

---



P. 14  
**BRQUILLADE  
D'OEUFs**  
CHEVAL &  
POIVRONS

---

# LE FLEXITARIEN

*est l'omnivore du 21<sup>e</sup> siècle*

UN CONSOMMATEUR ÉCLAIRÉ QUI MANGE AUSSI BIEN  
DES ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE  
QUE D'ORIGINE VÉGÉTALE.



IL EST FLEXIBLE, MANGE EN CONSCIENCE ET SAVOURE  
SES ALIMENTS SANS CULPABILITÉ.

IL CHOISIT LIBREMENT SES ALIMENTS  
POUR SON PLAISIR ET SA SANTÉ.

IL SE LAISSE GUIDER PAR SES ENVIES  
ET SA QUÊTE D'ÉQUILIBRE.

IL EST ADEPTE DES LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES,  
MAIS AUSSI AMATEUR DE VIANDE, EN JUSTE QUANTITÉ.

IL A FAIT LE CHOIX D'UN MODE DE VIE  
RESPECTUEUX DE SON CORPS,  
MAIS AUSSI DE LA PLANÈTE.

EN MANGEANT MIEUX,  
DE FAÇON PLUS RAISONNABLE ET RAISONNÉE,  
IL PEUT AINSI PRIVILÉGIER DES VIANDES DE QUALITÉ  
ISSUES D'UNE PRODUCTION RESPONSABLE ET DURABLE.

---

## FRUITS ET VIANDES, LE SUCRÉ-SALÉ DÉPAYSE !



Pour agrémenter les viandes, la **cuisine indienne** est passée maître dans l'art des chutneys, à base de mangues, de citrons ...

**En Afrique du Nord**, on cuisine les fruits secs avec le bœuf, l'agneau ou les produits tripiers.

**En Europe**, on marie de plus en plus les fruits frais, en compote, en coulis ou entiers avec les viandes grillées, braisées ou même mijotées.

Plus riches en lipides, les **fruits secs** ou **fruits à coques**, tels que les pignons, amandes, noix et noisettes ou cacahuètes accommodent idéalement les viandes ou morceaux les plus maigres.

À la différence des fruits secs, les **fruits séchés** apportent une note franchement plus sucrée à la viande.

## UNE VIANDE REPOSÉE, TENDRE ET SAVOUREUSE



**Pas de cuisson dès la sortie du réfrigérateur !**

Un petit temps de remise à température ambiante évite le choc thermique : un trop fort écart de température contracte les fibres musculaires et durcit la viande.



**Après cuisson, petit temps de repos obligatoire !**

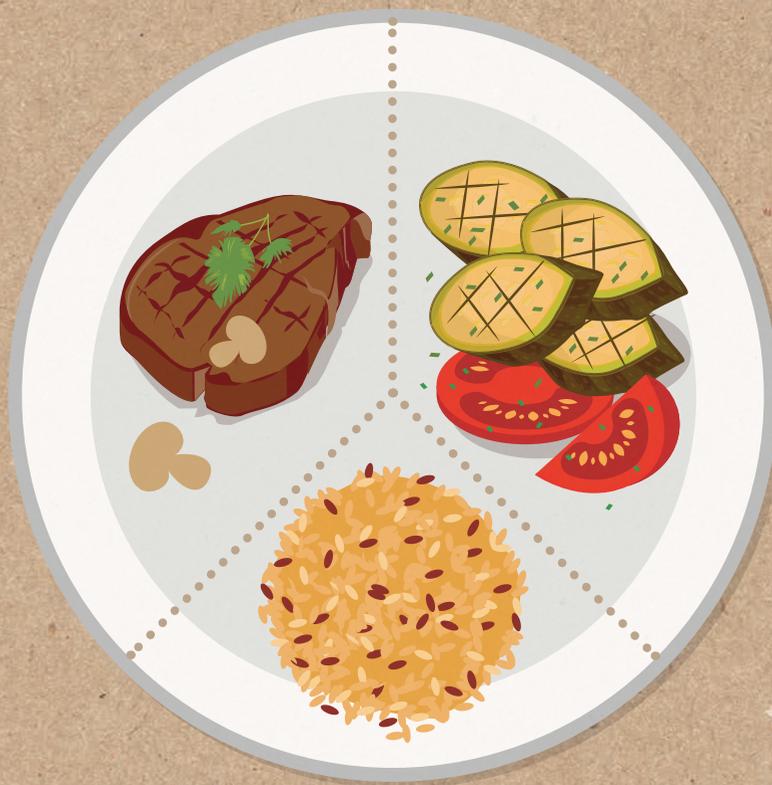
Sous un papier aluminium, la viande se détend, la chaleur et les sucs se répartissent uniformément.

Pour les petites pièces, le temps de repos est égal au temps de cuisson et pour les grosses pièces, dix minutes au minimum, le mieux étant la moitié du temps de cuisson.

# ASTUCES FLEXI'

## LE TRIO GAGNANT

En nutrition, le trio gagnant est :  
**1/3 de Viande + 1/3 de Légumes + 1/3 de Féculents.**



## FAUT-IL SALER AVANT OU APRÈS CUISSON ?

Pour qu'une viande à griller ou poêler garde tous ses sucs, le mieux est de la **saler une fois saisie ou en fin de cuisson.**

## PAS DE GRILLADE SANS PINCE À VIANDE



**Piquer une viande** avec une fourchette pour la retourner lui **fait perdre ses sucs** et nuit à sa tendreté.

## L'ART DE TAILLER LES LÉGUMES



En fonction des plats et des modes de cuisson auxquels ils sont destinés, il existe plusieurs manières de couper les légumes :

> **En julienne :**  
très fines lamelles de même longueur et de même épaisseur (petits bâtonnets) ;

> **En brunoise :**  
tout petits cubes de 1 à 2 millimètres de côté ;

> **En ruban :**  
fines bandes taillées à l'aide d'une mandoline ou d'un économiseur.



## LE POIVRE

Incontournable pour apporter piquant et tonicité à la viande.

Il s'ajoute **en fin de cuisson** pour libérer tous ses arômes.

## DES LÉGUMES, DES HERBES ET UNE TOUCHE D'ÉPICES !

Aux mariages des viandes et des légumes, libre à vous d'associer des herbes pour réhausser les saveurs.

**Toutes les herbes fraîches font des merveilles :**

- > La menthe et le cerfeuil avec les petits pois,
- > L'estragon accompagne avec bonheur l'artichaut,
- > La coriandre et le persil avec la carotte,
- > Le thym et le basilic avec la tomate,
- > La sarriette et la marjolaine avec l'aubergine ...

**À utiliser avec doigté et parcimonie :**

- > Curry et petits pois,
- > Navets et cardamome,
- > Tomates et vanille,
- > Aubergines et cumin,
- > Carottes et cannelle ...



## LEGUMES ET VIANDES EN SALADES

*les mariages heureux!*

|                |  <b>BŒUF</b> |  <b>VEAU</b> |  <b>AGNEAU</b> | <b>PRODUITS TRIPIERS</b> |
|----------------|---|---|---|--------------------------|
| ASPERGES       |   |   |   | ★                        |
| AUBERGINES     | ★   | ★   | ★   |                          |
| AVOCATS        | ★   | ★   |   |                          |
| CAROTTES CRUES | ★   | ★   | ★   |                          |
| CONCOMBRES     |   |   | ★   |                          |
| COURGETTES     |   | ★   | ★   | ★                        |
| FÈVES          | ★   | ★   | ★   | ★                        |
| HARICOTS VERTS | ★   | ★   | ★   | ★                        |
| PETITS POIS    | ★   | ★   |   |                          |
| POIVRONS       | ★   | ★   | ★   |                          |
| TOMATES        | ★   | ★   | ★   | ★                        |

## FRUITS ET VIANDES

*le sucré-salé dépayse!*

|               |  <b>BŒUF</b> |  <b>VEAU</b> |  <b>AGNEAU</b> | <b>PRODUITS TRIPIERS</b> |
|---------------|---|---|---|--------------------------|
| POMMES        | ★   | ★   | ★   | ★                        |
| ORANGES       | ★   | ★   |   | ★                        |
| CITRONS       | ★   | ★   | ★   | ★                        |
| FIGUES        |   |   | ★   | ★                        |
| RAISINS       |   |   |   | ★                        |
| CHÂTAIGNES    | ★   | ★   | ★   | ★                        |
| ABRICOTS SECS |   | ★   | ★   |                          |
| PRUNEAUX      | ★   | ★   |   |                          |
| RAISINS SECS  |   |   | ★   | ★                        |
| DATTES        | ★   |   |   |                          |
| AMANDES       | ★   |   | ★   |                          |
| NOIX          | ★   | ★   |   |                          |
| NOISSETTES    | ★   | ★   |   | ★                        |

## FINES HERBES + VIANDES

*le bon choix!*

|            |  <b>BŒUF</b> |  <b>VEAU</b> |  <b>AGNEAU</b> | <b>PRODUITS TRIPIERS</b> |
|------------|---|---|---|--------------------------|
| BASILIC    | ★   | ★   | ★   |                          |
| CERFEUIL   | ★   |   | ★   | ★                        |
| CIBOULETTE | ★   |   |   | ★                        |
| CORIANDRE  | ★   |   | ★   | ★                        |
| ESTRAGON   |   | ★   |   |                          |
| LAURIER    |   | ★   |   | ★                        |
| MENTHE     |   |   | ★   |                          |
| ORIGAN     |   | ★   | ★   |                          |
| PERSIL     | ★   | ★   | ★   | ★                        |
| ROMARIN    | ★   | ★   | ★   |                          |
| SARRIETTE  | ★   |   | ★   |                          |
| SAUGE      |   | ★   | ★   |                          |
| THYM       | ★   | ★   | ★   | ★                        |



### MARINADES :

#### DU TONUS POUR TOUTES LES VIANDES !

Huile d'olive et citron, huile d'olive et vinaigre, lait de coco ou yaourt peuvent servir de base à la marinade, agrémentée d'herbes, d'ail, d'échalote, d'oignon ou d'épices à la convenance et au goût de chacun. Pour que la marinade agisse de manière harmonieuse sur la viande, il est important de veiller à ce que le liquide recouvre la viande, et de conserver le tout dans un récipient fermé au frais, par exemple en bas du réfrigérateur.

### CONSERVER LA VIANDE : QUELQUES REPÈRES

Au réfrigérateur, entre 0° et 4°C dans leur emballage d'origine.



**BŒUF**  
2 À 4  
JOURS



**VEAU**  
2 À 3  
JOURS



**AGNEAU**  
2 À 3  
JOURS



**CHEVAL**  
2 À 3  
JOURS



**CHEVREAU**  
2 À 4  
JOURS



## TACO VERDE

### BŒUF & GUACAMOLE



**Viande de bœuf hachée** : 160 gr  
**Tomate** : 150 gr  
**Citron vert** : 2 pièces  
**Avocat** : 2 pièces  
**Oignon nouveau** : ¼ botte  
**Piment d'espelette** : 2 gr  
**Huile d'olive (guacamole)** : 6 cl  
**Oignon rouge** : 100 gr  
**Sucre** : 50 gr  
**Eau (caramel)** : 3 cl  
**Carotte** : 150 gr  
**Poivron rouge** : 130 gr  
**Vinaigre blanc** : 25 cl  
**Huile d'olive (cuisson)** : 3 cl  
**Sucriner** : 2 pièces  
**Pâte à taco** : 4 pièces  
**Sel fin et poivre du moulin**



#### Conseil du chef :

Ajouter le citron rapidement sur l'avocat pour éviter qu'il noircisse.

#### **GUACAMOLE**

Presser le citron.  
 Éplucher et ciseler les oignons nouveaux.  
 Couper les tomates en petits cubes.  
 Laver, effeuiller et ciseler la coriandre.  
 Dénoyauter les avocats et récupérer la chair à l'aide d'une cuillère.  
 Écraser la chair des avocats et ajouter le jus de citron.  
 Incorporer les oignons, les dés de tomates, la coriandre, le sel, le piment et l'huile d'olive.  
 Mélanger.

#### **PICKLES OIGNONS**

##### **ROUGES**

Éplucher et tailler les oignons rouges en rondelles.  
 Dans une casserole, ajouter le sucre et l'eau.  
 Cuire jusqu'à ce que le sucre ait la couleur et la consistance d'un caramel.  
 Déglacer avec le vinaigre, faire

bouillir.  
 Ajouter les oignons rouges et couvrir. Laisser refroidir.

#### **GARNITURE**

Éplucher les carottes.  
 Faire des tagliatelles à l'économie.  
 Tailler les poivrons et les sucres en lanières.

#### **VIANDE**

Faire chauffer une poêle à feu vif avec un filet d'huile d'olive. Ajouter la viande de bœuf hachée dans la poêle chaude et bien la colorer, puis poursuivre la cuisson à feu modéré 4 minutes.  
 Saler et poivrer, débarrasser.

#### **DRESSAGE**

Dresser dans cet ordre :  
 > les pâtes à taco  
 > la salade  
 > les carottes  
 > la viande  
 > le guacamole  
 > les pickles.



## MINI BURGER FRAICHEUR

### VEAU & POMME VERTE



**Viande de veau hachée** : 160 gr  
**Œuf** : 1 pièce  
**Moutarde** : 10 gr  
**Huile de tournesol** : ¼ litre  
**Vinaigre rouge** : 4 cl  
**Persil** : ¼ botte  
**Ciboulette** : ¼ botte  
**Câpre** : 30 gr  
**Cornichon** : 30 gr  
**Échalote** : 50 gr  
**Oignon** : 150 gr  
**Salade** : 40 gr  
**Fromage** : 2 tranches  
**Pomme verte** : 40 gr  
**Mini pain burger** : 4 pièces  
**Sel fin et poivre du moulin**



#### Conseil du chef :

Pour la mayonnaise, veillez à avoir l'ensemble des ingrédients à la même température.

#### **SAUCE TARTARE**

Mayonnaise : dans un bol, mettre le jaune d'œuf, le vinaigre, la moutarde, le sel fin et le poivre du moulin, puis mélanger à l'aide d'un fouet en ajoutant l'huile petit à petit jusqu'à que la mayonnaise soit compacte.  
 Hacher le persil, la ciboulette, les câpres, les cornichons, les échalotes, les oignons et les mélanger avec la mayonnaise.

#### **GARNITURE**

Tailler le fromage de la même taille que le pain.  
 Tailler la pomme verte en fins bâtonnets.

#### **VIANDE**

Réaliser des boulettes avec la viande de veau, puis les aplatir légèrement et assaisonner.  
 En parallèle, faire chauffer une poêle à feu vif avec un filet d'huile de tournesol.

Mettre les steaks dans la poêle chaude et les colorer de chaque côté à feu vif, puis poursuivre la cuisson à feu modéré 2 minutes selon le degré de cuisson souhaité et l'épaisseur de la viande.  
 Saler, poivrer et laisser reposer 2 minutes sous une feuille de papier aluminium.  
 À la fin de la cuisson : ajouter le fromage, le laisser fondre en couvrant la viande.

#### **DRESSAGE**

Dresser dans cet ordre :  
 > pain  
 > sauce  
 > viande & fromage  
 > salade  
 > pomme  
 > pain.



# WOK QUI CROQUE

## CHEVREAU & CACAHUËTES



4



20'

Chevreau épaule : 350 gr  
 Oignon : 130 gr  
 Radis noir : 100 gr  
 Ail : 1 gousse  
 Gingembre : 20 gr  
 Haricot mange-tout : 100 gr  
 Sauce soja salée : 5 cl  
 Huile de sésame : 5 cl  
 Huile de tournesol : 3 cl  
 Citron vert : 2 pièces  
 Cacahuète : 40 gr  
 Carotte : 160 gr



### SAUCE

Éplucher puis émincer la gousse d'ail et le gingembre. Les incorporer ensuite dans la sauce soja en y ajoutant l'huile de sésame et le jus de citron vert.

### GARNITURE

Éplucher puis émincer les oignons, le radis noir et les carottes. Torrifier (c'est-à-dire griller) les cacahuètes dans une poêle sans matière grasse pendant 3 minutes (éviter la coloration) puis les concasser (broyer).

### VIANDE

Tailler l'épaule de chevreau en cubes.

### WOK

Faire chauffer le wok à feu vif avec un filet d'huile de tournesol.

Cuire la garniture dans un wok dans l'ordre suivant pendant 5 minutes :

- > carottes (2 min),
- > oignons (1 min),
- > radis (1 min),
- > haricots (1 min).

Mettre la garniture sur le côté du wok et ajouter la viande. Bien faire saisir la viande puis la laisser cuire 3 minutes. Déglacer le tout avec la sauce puis faire réduire 2 minutes.

### DRESSAGE

Mettre le contenu du wok dans une assiette. Ajouter les cacahuètes.



#### Conseil du chef :

Il est très important d'ajouter les cacahuètes juste avant la dégustation pour garder tout leur croquant.



# SUPER BOWL

## BŒUF & TZATZIKI



4



30'



Filet de bœuf : 350 gr  
 Tomate : 100 gr  
 Oignon : 100 gr  
 Menthe : ¼ botte  
 Citron jaune : 2 pièces  
 Huile d'olive : 10 cl  
 Concombre : ½ pièce  
 Quinoa : 180 gr  
 Persil : ¼ botte  
 Ail : 2 gousses  
 Yaourt : 2 pièces  
 Kiwi : 2 pièces  
 Huile de tournesol : 2 cl  
 Sucrine : 2 pièces  
 Sel fin et poivre du moulin

### GARNITURE

Peler les kiwis et les tailler en tranches. Les réserver pour le dressage.

Cuire le quinoa dans de l'eau bouillante (temps de cuisson indiqué sur le paquet) et le laisser refroidir.

Ciseler la menthe, les tomates et les oignons en dés puis les mélanger avec le quinoa refroidi (réserver une partie des dés de tomates pour le dressage). Ajouter le jus des citrons jaunes et l'huile d'olive.

### CONCOMBRES TZATZIKI

Peler les concombres, les tailler en dés et les saler, puis les laisser dégorger 15 minutes.

Effeuilier le persil et le hacher

très finement. Éplucher et dégorger l'ail, puis le hacher le plus finement possible. Mélanger les yaourts avec l'ail, l'huile d'olive et le persil.

Rincer les concombres avec un filet d'eau et bien les égoutter.

Mélanger les concombres avec la sauce. Saler et poivrer à votre convenance.

### VIANDE

Faire chauffer une poêle à feu vif avec un filet d'huile de tournesol.

Mettre les filets de bœuf dans la poêle chaude et les colorer de chaque côté à feu vif, puis poursuivre la cuisson à feu modéré 4 à 5 minutes selon le degré de cuisson souhaité et l'épaisseur de la viande.

Saler, poivrer et laisser reposer 2 minutes sous une feuille de papier aluminium. Tailler le filet de bœuf en tranches fines.

### DRESSAGE

Dresser le plat en mettant le quinoa au fond du contenant et l'ensemble des ingrédients par-dessus bien rangés.



#### Conseil du chef :

Bien égoutter les concombres après les avoir rincés afin de ne pas rendre le tzatziki trop liquide.



# SALADE THAI GOURMANDE

## VEAU & MANGUE



- Pavé de veau : 350 gr
- Oignon nouveau : ¼ botte
- Chou blanc : ½ pièce
- Carotte : 120 gr
- Tomate cerise : 50 gr
- Citronnelle : 1 bâton
- Piment frais : 3 gr
- Mangue : 1 pièce
- Citron vert : 2 pièces
- Huile d'olive : 5 cl
- Huile de sésame : 5 cl
- Huile de tournesol : 3 cl
- Sauce soja : 5 cl
- Pousses d'épinard : 80 gr
- Pousses de soja : 80 gr



### VINAIGRETTE

Dans un bol, presser les citrons verts, puis ajouter l'huile d'olive et bien mélanger avec l'huile de sésame et la sauce soja.

### GARNITURE

Éplucher les oignons puis les émincer en fines lamelles. Effeuille le chou blanc et l'émincer. Éplucher les carottes et les râper. Couper les tomates cerises en 4. Couper le bâton de citronnelle en fines rondelles. Fendre le piment en 2, l'épépiner et le couper en fines lamelles. Éplucher et tailler la mangue en cubes.

Dans un saladier, réunir les pousses d'épinard et de soja, le chou et les carottes râpées, ainsi que les tomates cerises. Assaisonner le tout avec la vinaigrette.

### VIANDE

Faire chauffer une poêle à feu vif avec un filet d'huile de tournesol. Mettre les pavés de veau dans la poêle chaude, les faire colorer à feu fort et sans assaisonnement pendant 1 minute de chaque côté. Baisser le feu, puis ajouter les oignons nouveaux, la citronnelle et le piment. Déglacer ensuite la poêle avec la sauce, puis cuire doucement

jusqu'à évaporation quasi complète du liquide. Pour finir, débarrasser le veau et le couper en lanières de manière à obtenir de fins bâtonnets.

### DRESSAGE

Dresser la salade et répartir les tranches de veau par-dessus.



#### Conseil du chef :

Attention à ne pas saler la viande pendant la cuisson. Dans cette recette, le sel est apporté par la sauce soja.



# WRAP MEDITERRANEEN

## AGNEAU & LÉGUMES CROQUANTS



- Agneau épaule : en émincés 300 gr
- Ail : 2 gousses
- Persil : ¼ botte
- Yaourt : 2 pièces
- Cumin : 3 gr
- Tomate : 50 gr
- Poivron : 50 gr
- Oignon rouge : 50 gr
- Cheddar : 30 gr
- Sucrine : 2 pièces
- Tortilla taille moyenne : 4 pièces
- Roquette : 50 gr
- Thym : 1 branche
- Romarin : 1 branche
- Beurre : 20 gr
- Sel fin et poivre du moulin

### SAUCE

Éplucher et hacher l'ail. Laver, effeuiller et hacher le persil. Mélanger le yaourt avec l'ail haché, le cumin et le persil. Saler et bien mélanger le tout.

### GARNITURE

Tailler les tomates en tranches et les poivrons en lanières. Éplucher et émincer les oignons rouges. Râper grossièrement le cheddar. Laver les sucrones, les essorer soigneusement puis les émincer en fines lanières.

### TORTILLA

Étaler la sauce au centre et sur toute la longueur de chaque tortilla. Déposer ensuite un lit de roquette puis des lanières de poivron, d'oignon rouge et les tranches de tomates. Parsemer le tout de cheddar.

### VIANDE

Cuire la viande avec le beurre, l'ail, le thym et le laurier. Mettre la poêle à feu très fort au départ, saisir 1 minute de chaque côté puis baisser pour poursuivre la cuisson 2 à 3 minutes. Assaisonner à votre convenance avec sel et poivre. Laisser reposer la viande sous un papier aluminium, la

trancher après cuisson et la mettre dans les wraps. Rouler ensuite les wraps en les serrant bien, puis les déguster après les avoir coupés par le milieu.

### DRESSAGE

Le Chef a opté pour un papier Kraft pour maintenir le wrap.



#### Conseil du chef :

Vous pouvez vous aider d'un film alimentaire pour enrouler plus facilement le wrap.



# CARPACCIO MULTICOLORE

## BŒUF & BETTERAVES



4



20'

Carpaccio de bœuf : 300 gr  
 Betterave jaune : 50 gr  
 Betterave chioggia : 50 gr  
 Oignon rouge : 50 gr  
 Radis rouge boule : ¼ botte  
 Radis noir : ½ botte  
 Huile d'olive (marinade) : 16 cl  
 Huile d'olive (pesto) : 16 cl  
 Piment frais : 15 gr  
 Citron jaune : 1 pièce  
 Citron vert : 2 pièces  
 Sauce soja : 5 cl  
 Gingembre : 20 gr  
 Pignon de pin : 30 gr  
 Roquette : 100 gr  
 Parmesan : 50 gr  
 Sel fin et poivre du moulin



### GARNITURE

Éplucher les betteraves jaunes, les betteraves chioggia et les oignons rouges.  
 Tailler les betteraves très finement à la mandoline (avec protection).  
 Émincer les radis rouges et noirs, ainsi que les oignons rouges au couteau.  
 Presser le jus des citrons verts et jaunes. Éplucher et hacher le gingembre.

### MARINADE

Mélanger l'huile d'olive, le piment, le sel, le jus des citrons jaunes et verts, la sauce soja, le gingembre haché et ajouter le tout sur les légumes.  
 Les laisser mariner 15 minutes dans un saladier.

### SAUCE PESTO

Faire torrifier (griller) les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse.  
 Blanchir la roquette : la mettre dans l'eau bouillante 15 secondes puis la refroidir dans l'eau froide glacée (garder quelques tiges pour la décoration).  
 Mixer la roquette (bien essorée) et les pignons avec l'huile d'olive et le parmesan râpé à l'aide d'un mixeur.

### DRESSAGE

Bien mettre à plat les légumes sur l'assiette et la viande par dessus. Ajouter un peu de sel fin et quelques tours de poivre du moulin.

Ajouter la sauce pesto sur l'ensemble et terminer avec quelques feuilles de roquette par-dessus le tout pour décorer.



*Conseil du chef :*

Ne pas mixer trop finement le pesto : il doit encore rester des morceaux.



# OEUF A CHEVAL

## & COMPOTÉE DE POIVRONS



4



20'



Filet de cheval : 350 gr  
 Oeuf : 4 pièces  
 Beurre : 20 gr  
 Huile d'olive : 5cl  
 Poivron rouge : 100 gr  
 Poivron vert : 100 gr  
 Poivron jaune : 100 gr  
 Oignon rouge : 50 gr  
 Ail : 1 gousses  
 Persil plat : 1/4 de botte  
 Piment d'Espelette : 5 gr  
 Huile de tournesol : 2 cl  
 Sel fin et poivre du moulin

### OEUF AU PLAT

Beurrer une petite poêle.  
 Faire chauffer sur feu moyen.  
 Lorsque le beurre est fondu, casser délicatement les oeufs dans la poêle.  
 Laisser cuire 2 ou 3 minutes en étalant légèrement le blanc avec une spatule. Poivrer et Saler.  
 Faire glisser les oeufs sur les assiettes à l'aide de la spatule.

### COMPOTÉE

Laver, épépiner et tailler les poivrons, rouge, jaune et vert en lamelles. Éplucher et émincer l'oignon rouge. Éplucher, dégermer et hacher l'ail.

Faire revenir les poivrons taillés dans de l'huile d'olive avec l'oignon émincé et l'ail haché, environ 15 minutes à feu très doux.

### VIANDE

Mettre les filets de viande chevaline dans la poêle chaude avec un filet d'huile de tournesol, et les colorer de chaque côté à feu vif, puis poursuivre la cuisson à feu modéré 2 à 3 minutes selon le degré de cuisson souhaité et l'épaisseur de la viande.  
 Saler, poivrer et laisser reposer 2 minutes sous une feuille de papier aluminium.  
 Tailler la viande en lamelles.

### DRESSAGE

Mettre la compotée dans l'assiette creuse.  
 Ajouter par dessus la viande, puis l'oeuf sur la viande.  
 Parsemer de persil haché.



*Conseil du chef :*

Pour ne pas prendre le risque de trop cuire vos œufs, vous pouvez les cuire au bain-marie.



## GAUFRE SALEE

### BŒUF & CAROTTES



**Viande bœuf rumsteck** : 400 gr

**Farine** : 250 gr

**Levure** : 10 gr

**Cassonade** : 10 gr

**Lait** : 8 cl

**Sel** : 5 gr

**Beurre** : 110 gr

**Œuf** : 2 pièces

**Carotte (purée)** : 200 gr

**Carotte (julienne)** : 100 gr

**Crème liquide 35%** : 10 cl

**Aneth** : ¼ botte

**Citron jaune** : ½ pièces

**Huile de tournesol** : 2 cl

**Sel fin et poivre du moulin**



**Conseil du chef :**  
Pour que la crème monte facilement, il faut qu'elle soit bien froide.

### PÂTE A GAUFRES

> Réaliser la purée de carottes : éplucher et tailler les carottes, les cuire dans de l'eau bouillante salée. Une fois les carottes cuites, les mixer finement.

> Dans un saladier, mélanger le sucre, le sel, la levure et la farine. Faire un puits.

Séparer les jaunes des blancs d'œufs.

Ajouter les jaunes d'œufs, la purée de carottes et le lait puis mélanger.

> Monter 2 blancs d'œuf en neige, puis les incorporer au mélange délicatement.

> Couler la pâte dans le gaufrier et cuire les gaufres 4 minutes de manière à avoir l'extérieur croquant et l'intérieur fondant.

### GARNITURE

Tailler les carottes crues en julienne fine.

Hacher l'aneth.

Presser le jus de citron.

### CRÈME

Monter la crème épaisse au batteur à main puis ajouter l'aneth haché et le jus de citron.

### VIANDE

Mettre la viande dans la poêle chaude avec un filet d'huile de tournesol et la colorer de chaque côté à feu vif, puis poursuivre la cuisson à feu modéré 3 minutes selon le degré de cuisson souhaité et l'épaisseur de la viande.

Saler, poivrer et laisser reposer 2 minutes sous une feuille de papier aluminium.

Trancher finement la viande.

### DRESSAGE

Mettre la gaufre sur le côté de l'assiette, la crème d'aneth par-dessus, et la viande sur le côté de la gaufre avec la julienne de carottes.



## CELERI-SOTTO

### ABATS DE VEAU & CÉLERI



**Rognon** : 130 gr

**Cœur** : 130 gr

**Céleri** : ½ pièce

**Pomme verte** : 50 gr

**Persil** : ¼ botte

**Crème liquide 30%** : 15 cl

**Parmesan en bloc** : 120 gr

**Noisette** : 30 gr

**Huile de tournesol** : 2 cl

**Beurre** : 10 gr

**Ail** : ½ pièce

**Sel fin et poivre du moulin**

### GARNITURE

Éplucher le céleri et le tailler en dés.

Tailler les pommes vertes en julienne.

Hacher le persil. Râper le parmesan.

Garder une partie du parmesan pour en faire des copeaux.

### RISOTTO

> Mettre la crème à réduire avec le parmesan râpé.

> Une fois la crème réduite, verser le céleri. Saler et poivrer.

> Laisser cuire 3 minutes pour garder le croquant.

### CROQUANT

Concasser les noisettes et les faire torrifier (griller) dans une poêle à sec et sans matière grasse.

### VIANDE

Couper les rognons en morceaux de 3 à 4 cm de large et le cœur en bâtonnets de 1 cm de large, les sécher sur un papier absorbant pour enlever l'humidité.

En parallèle, faire chauffer une poêle avec le beurre et l'huile de tournesol ainsi que l'ail.

Faire revenir les rognons et le cœur quelques minutes à feu vif puis baisser le feu et arroser avec le beurre, cuire 3 minutes de plus.

### DRESSAGE

Dresser dans cet ordre :  
> remplir l'assiette aux ⅔ de risotto

> poser la viande par-dessus

> mettre des copeaux de parmesan et parsemer de noisette.



**Conseil du chef :**  
Penser à bien arroser les abats pendant la cuisson avec le mélange beurre/huile pour garder les abats bien fondants.



## BOUILLON D'ASIE

### BŒUF & VERMICELLES



4



20'

- Bœuf bavette : 300 gr
- Oignon nouveau : ¼ botte
- Gingembre : 30 gr
- Coriandre : ¼ botte
- Carotte : 200 gr
- Citron vert : 1 pièce
- Sauce soja : 5 cl
- Nuoc-mâm : 5 cl
- Vermicelle : 200 gr
- Bouillon de légumes : 1 litre
- Huile de tournesol : 3 cl
- Sel fin et poivre du moulin



### BOUILLON

Presser le citron vert.  
Réhydrater le bouillon de légumes comme indiqué sur l'emballage.  
Ajouter le jus du citron vert, la sauce soja et le nuoc-mâm. Porter 5 minutes à ébullition.

### GARNITURE

Laver et ciseler finement les oignons nouveaux. Réserver une partie des tiges pour le dressage.  
Éplucher le gingembre frais et le tailler en fines lamelles.  
Effeuilier la coriandre et la ciseler finement.  
Éplucher les carottes et les tailler en julienne.

Faire chauffer l'huile de tournesol dans une grande casserole. Y faire revenir les légumes (oignons & carottes) 3 minutes puis les immerger avec le bouillon chaud.  
Ajouter le gingembre, porter à ébullition pendant 3 minutes, baisser le feu et laisser frémir 2 minutes.

### CUISSON VERMICELLES ET VIANDE

Tailler la viande en lanières. Ajouter dans le bouillon bouillant les vermicelles et la viande.  
Ajouter la coriandre. Laisser cuire à fort bouillon 3 minutes, parsemer d'oignons nouveaux et servir directement.

### DRESSAGE

Mettre le tout dans un grand bol.



*Conseil du chef :*

La viande ne doit pas cuire plus de 3 à 4 minutes dans le bouillon pour rester fondante.



## SALADE MAROCAINE

### AGNEAU & AGRUMES



4



40'



- Agneau gigot : 2 pavés de 125 gr
- Cumin : 5 gr
- Curcuma : 5 gr
- Harissa : 10 gr
- Huile d'olive : 12 cl
- Orange : 100 gr
- Oignon rouge : 50 gr
- Ciboulette : ¼ botte
- Coriandre : ¼ botte
- Jus d'orange : 12 cl
- Citron vert : 1 pièce
- Roquette : 100 gr
- Sel fin et poivre du moulin

### MARINADE

Dans un plat, mélanger 1 cuillère à café de cumin, le curcuma, la harissa et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.  
Ajouter les pavés d'agneau, bien les enrober de cette marinade, couvrir et laisser reposer au minimum 20 minutes.

### SALADE

Réaliser des suprêmes d'oranges : peler les oranges à vif, prélever les segments en supprimant bien toutes les peaux et en récupérant le jus rendu ; les déposer au fur et à mesure dans une passoire. Émincer les oignons rouges

et hacher les herbes puis les ajouter aux oranges. Presser le citron vert. Fouetter le jus d'orange avec l'huile d'olive, le cumin, du sel et du poivre et le jus de citron pour obtenir une vinaigrette.

### VIANDE

Chauffer fortement et à sec une poêle anti-adhésive, colorer la viande 1 minute 30 de chaque côté et à feu vif, poursuivre la cuisson à feu modéré 4 à 5 minutes selon le degré de cuisson souhaité et l'épaisseur de la viande.  
Saler, poivrer et laisser reposer 2 minutes sous une feuille de papier aluminium.

### DRESSAGE

Couper les pavés d'agneau en tranches fines, les ajouter à la salade d'orange et de roquette, verser la vinaigrette aux agrumes par-dessus, et mélanger délicatement.



*Conseil du chef :*

Vous pouvez remplacer l'orange par un pamplemousse.

# AIMEZ LA VIANDE, MANGEZ-EN MIEUX.



[www.naturellement-flexitariens.fr](http://www.naturellement-flexitariens.fr)

SUIVEZ-NOUS

