



LES RECETTES *du*
FLEXITARIEN

www.naturellement-flexitariens.fr



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
BROUILLADE
D'ŒUFS
CHEVAL &
POIVRONS

LE FLEXITARIEN

est l'omnivore du 21^e 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.

ASTUCE

LE TRIO GAGNANT

En nutrition, le trio gagnant est :

1/3 de Viande + 1/3 de Légumes + 1/3 de Féculents.

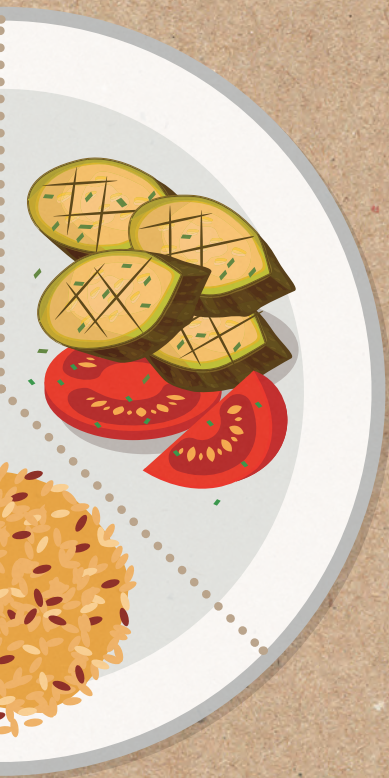


FAUT-IL SALER AVANT OU APRÈS CUISSON ?



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.**

S FLEXI'



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!



BŒUF



VEAU



AGNEAU

**PRODUITS
TRIPIERS**

	BŒUF	VEAU	AGNEAU	PRODUITS TRIPIERS
ASPERGES				★
AUBERGINES	★	★	★	
AVOCATS	★	★		
CAROTTES CRUES	★	★	★	
CONCOMBRES			★	
COURGETTES		★	★	★
FÈVES	★	★	★	★
HARICOTS VERTS	★	★	★	★
PETITS POIS	★	★		
POIVRONS	★	★	★	
TOMATES	★	★	★	★

FRUITS ET VIANDES

le sucre-salé dépayse!



BŒUF



VEAU



AGNEAU

**PRODUITS
TRIPIERS**

	BŒUF	VEAU	AGNEAU	PRODUITS TRIPIERS
POMMES	★	★	★	★
ORANGES	★	★		★
CITRONS	★	★	★	★
FIGUES			★	★
RAISINS				★
CHÂTAIGNES	★	★	★	★
ABRICOTS SECS		★	★	
PRUNEAUX	★	★		
RAISINS SECS			★	★
DATTES	★			
AMANDES	★		★	
NOIX	★	★		
NOISETTES	★	★		★

FINES HERBES + VIANDES

le bon choix!

	 BOEUF	 VEAU	 AGNEAU	PRODUITS TRIPIERS
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.



BOEUF
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
Sucrines : 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.
Dénoyer 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'économe.
Tailler les poivrons et les sucrones 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.

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.



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.

- 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. Effeuilier 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.



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 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.



Filet de cheval : 350 gr
Œuf : 8 pièces
Beurre : 50 gr
Crème liquide : 10 cl
Poivron rouge : 100 gr
Huile d'olive : 5 cl
Oignon : 50 gr
Ail : ½ gousse
Persil : ¼ de botte
Piment d'espelette : 5 gr
Huile de tournesol : 2 cl
Sel fin et poivre du moulin

BROUILLADE

Casser les œufs et les fouetter légèrement. Saler et poivrer.

Dans une casserole, mettre le beurre à fondre à feu doux puis ajouter les œufs. Les cuire pendant quelques minutes, toujours à feu doux, en remuant régulièrement à la cuillère (ils doivent coaguler lentement et régulièrement).

Dès que les œufs deviennent crémeux et commencent à coaguler, ajouter la crème liquide et le piment. Réserver.

COMPOTE

Tailler les poivrons rouges.

Hacher l'ail.

Ciseler les oignons.

Faire revenir les poivrons taillés dans de l'huile d'olive avec l'oignon ciselé 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 brouillade dans l'assiette creuse.

Ajouter par-dessus une cuillère de compote, de poivrons et de persil haché.

Ajouter la viande sur le côté avec un mini bouquet de roquette.



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 torréfier (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



- 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.
Effeuille 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.



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



SUIVEZ-NOUS



@NaturellementFlexitariens



@NaturellementFlexitariens



@LesFlexitariens



Naturellement Flexitariens

