

LES RECETTES DU FLEXITARIEN



Être flexitarien c'est aussi s'engager.

S'engager à consommer de façon raisonnée en choisissant une viande plus durable, meilleure pour soi et pour nos territoires.



**S'ENGAGER
DIVISER.
RASSEMBLER.**

Être flexitarien c'est aussi s'engager
en choisissant une viande plus durable.

AIMEZ LA VIANDE



naturellement-flexitariens.fr



**ÇA PEUT
ÇA PEUT
ER AUSSI.**

ger. S'engager à consommer de façon raisonnée
rable, meilleure pour soi et pour nos territoires.
DE, MANGEZ-EN MIEUX.





INGRÉDIENTS

Pour la viande, Carbonade flamande :

Bœuf à bourguignon : 700 g
Oignon jaune : 2 pièces
Lardons : 100 g
Bière brune : 1,5 L
Vergeoise : 30 g
Moutarde forte : 30 g
Pain d'épices : 5 tranches
Beurre : 60 g
Huile d'arachide : 5 cl
Thym : 1 brin
Laurier : 1 feuille
Sel : 1 pincée
Poivre du moulin : 3 tours

Pour la garniture, carottes fanées croustillantes :

Carotte fane : 4 pièces
Beurre : 30 g
Chapelure panko : 100 g
Sel : 1 pincée

Pour la sauce :

Tahini : 50 g
Eau : 40 cl
Citron jaune : 1/2 pièce
Ail : 1 gousse
Sel : 1 pincée

CARBONADE FLAMANDE AUX CAROTTES



4 PERSONNES



30 MINUTES



3 HEURES 30

Pour une carbonade réussie, utiliser des morceaux de bœuf dits « à mijoter » tel que le paleron, le gîte, la macreuse. Vous pouvez réaliser cette recette à l'autocuiseur pour réduire le temps de cuisson et donc votre consommation d'énergie !

La viande :

Couper la viande en cubes d'environ 5 cm. Éplucher et émincer finement les oignons. Dans une cocotte chaude avec l'huile d'arachide et le beurre, colorer la viande pendant 3 minutes, puis la débarrasser sur une plaque. Dans la même cocotte, mettre les oignons et les lardons, mélanger, puis assaisonner en sel fin et laisser colorer. Réserver en conservant le jus dans le fond de la cocotte. Diluer la vergeoise dans le jus de viande et mettre à feu vif pour le réduire de moitié. Une fois réduit, mettre le feu au minimum et remettre le mélange lardons/oignons, mélanger. Ajouter ensuite la viande et mélanger à nouveau. Ajouter le thym et le laurier puis recouvrir de bière. Pendant ce temps, étaler généreusement de la moutarde sur chacune des faces des tranches de pain d'épices. Déposer ensuite le pain sur la viande. Laisser mijoter à couvert 3 heures sans mélanger tant que le pain d'épices n'est pas fondu.

La garniture :

Laver et éplucher les carottes en gardant un peu de fanes. Dans une poêle, mettre les carottes, ajouter l'eau, le beurre et le sel. Couvrir à l'aide d'un papier sulfurisé et porter à ébullition. Cuire 15 minutes. Une fois cuites, les rouler dans la chapelure panko torréfiée.

La sauce :

Éplucher et dégermer la gousse d'ail. Presser le jus d'1/2 citron jaune. Rassembler l'ensemble des ingrédients dans un grand saladier et mixer au mixeur plongeant.

Le dressage :

Servir la carbonade dans des assiettes creuses, ajouter une carotte glacée et une petite cuillère de sauce tahini.



ENDIVES ET ESCALOPE DE VEAU GRATINÉES

INGRÉDIENTS

Pour la viande :

Escalope de veau : 300 g
(2 pièces de 150 g)

Pour la garniture, endives et escalope de veau gratinées :

Endive : 6 pièces
Huile d'olive : 2 cl
Ail : 2 gousses
Sel : 1 pincée
Poivre du moulin : 3 tours
Jus d'orange : 10 cl

Pour la sauce béchamel d'endives :

Lait : 20 cl
Emmental : 120 g
Sel : 1 pincée
Poivre du moulin : 3 tours

Pour la cuisson :

Emmental : 100 g

Pour le dressage :

Sarrasin grillé : 30 g



4 PERSONNES



30 MINUTES



30 MINUTES

**La petite astuce de cette recette ?
Il faut ajouter le sarrasin au dernier moment
pour conserver son croquant !**

La viande :

Prendre une escalope de veau, mettre un papier sulfurisé dessus et à l'aide d'une casserole ou d'une batte, taper légèrement dessus pour bien l'aplatir. Tailler l'escalope en deux dans le sens de la largeur.

La garniture :

Éplucher et écraser les gousses d'ail, les réserver. Laver puis couper 6 endives en deux dans le sens de la longueur. Éliminer le cœur qui apporte de l'amertume, en évitant de détacher les feuilles. Chauffer une sauteuse avec un trait d'huile d'olive et y déposer les demi-endives, les unes à côté des autres, du côté plat. Assaisonner en sel et poivre. Ajouter deux gousses d'ail écrasées. Couvrir et cuire doucement pendant 10 minutes. Retourner les endives, verser le jus d'orange et arroser les endives de ce jus. Cuire encore cinq minutes en les arrosant de temps en temps.

La sauce :

Récupérer les 4 demi-endives les moins belles et les gousses d'ail. Les mixer en ajoutant le lait et l'emmental, assaisonner en sel et poivre.

La cuisson :

Préchauffer le four à 200° C avec la fonction grill. Entourer les demi-endives avec les escalopes. Les remettre dans la poêle juste pour saisir l'escalope sur toutes les faces, puis les déposer dans un plat à gratin. Verser dessus la sauce aux endives, saupoudrer d'emmental et enfourner environ 5 minutes jusqu'à ce que le plat soit bien gratiné.

Le dressage :

Saupoudrer le plat de sarrasin grillé et servir directement le plat sur table (vous pouvez accompagner le gratin d'un peu de salade verte).



S'ENGAGER
ÇA PEUT
DES DÉTERMINER
OUVRIR LE

Être flexitarien c'est aussi s'engager
en choisissant une viande plus durable.

AIMEZ LA VIANDE



naturellement-flexitariens.fr



**MANGER,
OUVRIR
BATS ET
APPÉTIT.**

ger. S'engager à consommer de façon raisonnée
rable, meilleure pour soi et pour nos territoires.
DE, MANGEZ-EN MIEUX.





INGRÉDIENTS

Pour la viande, Carpaccio :

Carpaccio de bœuf : 400 g
Grosse tomate ancienne : 3 pièces

Pour la garniture, Pangrattato d'agrumes :

Huile d'olive : 3 cl
Chapelure panko : 40 g
Pignons de pin : 30 g
Ail : 1 gousse
Sel : 1 pincée
Citron jaune : 1 pièce
Piment d'Espelette : 2 pincées

Pour la sauce, Salsa verde :

Basilic : 1/4 botte
Menthe : 1/4 botte
Anchois à l'huile : 5 pièces
Câpres : 10 g
Ail : 2 gousses
Huile d'olive : 30 cl
Moutarde : 10 g
Vinaigre de vin rouge : 2 cl
Oignon rouge : 1/2 pièce
Citron vert : 1 pièce
Sel : 1 pincée

ROSACE DE TOMATE ET CARPACCIO DE BŒUF



4 PERSONNES



30 MINUTES



5 MINUTES

Pour votre carpaccio, nous vous conseillons d'utiliser des morceaux tels que le rond de gîte, la noix, le rumsteck ou l'aiguillette baronne. Petite astuce pour une découpe parfaite : mettez la viande au congélateur et la découper lorsqu'elle est entre 0 et 1 °C à la trancheuse ou au couteau très bien aiguisé.

La viande :

Tailler les tomates en fines tranches à l'aide d'un couteau à dent. Dans une assiette plate à l'aide d'un emporte-pièce, disposer en rosace le carpaccio de bœuf et de tomates en alternant viande et légumes. Réserver au frais.

La garniture :

Concasser grossièrement les pignons de pin. Éplucher, dégermer et ciseler l'ail. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive. Ajouter la chapelure, les pignons, l'ail et le sel. Torrifier l'ensemble 3 minutes et réserver. Une fois le mélange refroidi, zester le citron dans le mélange et ajouter le piment d'Espelette.

La sauce :

Éplucher, dégermer et ciseler l'ail. Éplucher et ciseler l'oignon rouge. Presser le jus et récupérer les zestes de citron vert. Dans un blinder, rassembler tous les éléments et mixer à vitesse maximum pendant 1 minute. Rectifier l'assaisonnement en sel.

Le dressage :

À l'aide d'un pinceau, badigeonner généreusement le carpaccio de salsa verte. Parsemer de pangrattato d'agrumes et servir.



TAJINE AUX CLÉMENTINES ET À L'AGNEAU

INGRÉDIENTS

Pour la viande, Tajine d'agneau :

Épaule d'agneau désossée : 600 g
 Oignon jaune : 2 pièces
 Céleri : 1/2 pièce
 Clémentine : 6 pièces
 Cannelle : 2 pincées
 Gingembre en poudre : 2 pincées
 Safran : 2 pistils
 Cumin : 2 pincées
 Sel : 1 pincée
 Poivre du moulin : 3 tours
 Coriandre : 1/4 botte
 Pois chiches cuits : 80 g

Pour la garniture, Dukkah :

Graines de sésame : 6 g
 Graines de coriandre : 6 g
 Graines de fenouil : 4 g
 Poivre en grains : 2 g
 Paprika : 2 pincées
 Noisettes : 30 g
 Pistaches sans peau : 50 g
 Amandes : 20 g
 Fleur de sel : 3 pincées



4 PERSONNES



30 MINUTES



2 HEURES

Si vous ne trouvez pas d'épaule d'agneau chez votre boucher, vous pouvez également ajouter des morceaux de collier d'agneau, qui apporteront du fondant à la recette. Pour la cuisson, le plat à tajine n'est pas obligatoire, une cocotte conviendra parfaitement. Il suffit d'avoir un contenant avec un couvercle !

La viande :

Éplucher et émincer les oignons. Éplucher et tailler le céleri en cubes. Couper la viande en cubes. Presser 4 clémentines et récupérer les suprêmes des 2 autres. Verser l'huile dans le fond du plat à tajine, déposer les cubes d'agneau et les faire à peine revenir. Ajouter l'oignon et cuire 10 minutes à feu doux. Ajouter la cannelle, le gingembre, le safran, le cumin, le sel et le poivre puis les cubes de céleri. Couvrir avec 80 cl d'eau et le jus des clémentines, faire cuire 1 heure 30 minutes à feu doux à couvert. Avant la fin de la cuisson, ajouter la coriandre ciselée, les suprêmes de clémentines et les pois chiches cuits, réserver.

La garniture :

Dans une poêle réunir les noisettes, les pistaches et les amandes. Torréfier légèrement puis débarrasser. Faire de même avec les épices. Prendre un mortier, réunir tous les ingrédients à l'intérieur puis travailler le mélange jusqu'à obtenir une poudre grossière.

Le dressage :

Au moment de déguster, saupoudrer le tajine du mélange dukkah.



**ON PEUT S
POUR UN
PLUS DU
LA DÉGU
UN RIEN D**

Être flexitarien c'est aussi s'engager
en choisissant une viande plus durable.

AIMEZ LA VIANDE



naturellement-flexitariens.fr

**S'ENGAGER
DE VIANDE
RABILE ET
STER EN
E TEMPS.**

ger. S'engager à consommer de façon raisonnée
rable, meilleure pour soi et pour nos territoires.

DE, MANGEZ-EN MIEUX.





SALADE DE POT-AU-FEU AUX PICKLES D'OIGNON ROUGE

INGRÉDIENTS

Pour la viande, Salade de pot-au-feu :

Pot-au-feu de la veille : 550 g
Échalote : 1 pièce
Cornichons : 30 g
Ciboulette : 1/2 botte
Cerfeuil : 1/2 Botte
Sel : 1 pincée
Poivre du moulin : 3 tours

Pour la garniture, Les pickles d'oignons :

Oignon rouge : 1 pièce
Vinaigre d'alcool blanc : 5 cl
Sucre : 100 g
Eau : 15 cl
Laurier : 1 feuille
Sel : 1 pincée
Poivre du moulin : 3 tours

Pour la sauce, Vinaigrette yaourt au citron brûlé :

Yaourt grec : 150 g
Bouillon de pot-au-feu : 3 cl
Huile d'olive : 2 cl
Sel : 1 pincée
Piment d'Espelette : 2 pincées
Citron jaune : 1 pièce
Vinaigre de vin rouge : 2 cl
Citron jaune : 1/2 pièce
Huile d'olive : 15 cl
Sel : 1 pincée
Poivre du moulin : 3 tours

Pour le dressage :

Cerfeuil : 1/2 botte



4 PERSONNES



30 MINUTES



20 MINUTES

**Le pot-au-feu peut se préparer avec 3 viandes :
une maigre (paleron, macreuse), une plus
gélatineuse (jarret ou queue de bœuf) et une plus
grasse (flanchet, poitrine ou plat-de-côtes).**

La viande :

Récupérer le pot-au-feu de la veille. Le faire légèrement tiédir dans une casserole. Passer le pot-au-feu à l'aide d'une passoire pour récupérer le bouillon d'un côté, les légumes et la viande de l'autre. Tailler l'ensemble de ces derniers en cubes de 2 cm. Hacher les cornichons.

Ciseler la ciboulette. Éplucher et ciseler l'échalote.

Les mélanger avec le pot-au-feu. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.

La sauce :

Couper le citron en deux. Le mettre dans une poêle chaude côté coupé.

Le laisser « brûler » à puissance moyenne. Dès que le citron est légèrement brûlé, le débarrasser et le laisser refroidir.

Mélanger le yaourt grec avec le sel, le piment, l'huile d'olive, le bouillon de pot-au-feu et terminer en pressant le citron brûlé.

La garniture :

Éplucher l'oignon rouge et le détailler en jolis pétales.

Dans une casserole, réunir le vinaigre, le sucre, le laurier et l'eau.

Faire bouillir le liquide, y plonger les pétales d'oignons, cuire 2 minutes puis débarrasser jusqu'à refroidissement complet.

Le dressage :

Dresser le pot-au-feu au centre de l'assiette à l'aide d'un emporte-pièce.

Ajouter par-dessus une cuillère de sauce yaourt, quelques pickles et terminer avec un bouquet de cerfeuil.



VITELLO TONNATO AUX SUCRINES GRILLÉES

INGRÉDIENTS

Pour la viande, Vitello tonnato :

Rôti de veau cuit avec jus : 500 g

Pour la garniture, sucrine grillée et câpres frites :

Câpres : 30 g

Sucrine : 2 pièces

Huile d'olive : 10 cl

Sel : 1 pincée

Poivre du moulin : 3 tours

Pour la sauce :

Jaune d'œuf : 1 pièce

Moutarde : 30 g

Vinaigre de vin rouge : 3 cl

Huile neutre : 25 cl

Parmesan râpé : 50 g

Thon en boîte : 50 g

Anchois à l'huile : 5 pièces

Câpres : 30 g

Citron : 1/2 pièce

Sel : 1 pincée

Poivre du moulin : 3 tours

Pour le dressage :

Parmesan : 10 copeaux

Pousses de salade : 50 g



4 PERSONNES



30 MINUTES



30 MINUTES

Pour un rôti de veau moelleux, utiliser du filet, de la noix ou de l'épaule. Quant à la cuisson en cocotte, elle vous permettra de conserver une belle quantité de jus et d'obtenir un rôti bien tendre.

La viande :

Récupérer le rôti de veau cuit de la veille et le tailler en tranches fines. Récupérer et passer le jus de cuisson au chinois.

La sauce :

Fouetter le jaune d'œuf avec la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre. Verser l'huile en filet sans cesser de fouetter. Une fois la mayonnaise montée, ajouter le parmesan en poudre, le thon en boîte égoutté, les anchois, les câpres, mixer la préparation et ajouter au fur et à mesure le jus de cuisson jusqu'à obtenir une sauce nappante et onctueuse. Terminer la préparation avec le jus du citron jaune.

La garniture :

Faire chauffer une poêle avec un fond d'huile d'olive. Laver les sucrites, les tailler en deux et les griller 4 minutes sur le côté plat. Assaisonner en sel et poivre et réserver. Dans la même poêle, faire chauffer à nouveau un peu d'huile et y faire frire les câpres pour qu'elles deviennent croustillantes. Les déposer sur un papier absorbant et réserver.

Le dressage :

Disposer les tranches de rôti dans le fond de l'assiette. Napper de sauce, ajouter les câpres frites et la sucrine par-dessus. Décorer avec des copeaux de parmesan et quelques pousses de salade.



CRÈME DE PANAIS ET AIGUILLETTES D'AGNEAU

INGRÉDIENTS

Pour la viande, Gigot d'agneau grillé :

Gigot d'agneau désossé : 400 g
Huile d'olive : 3 cl
Ail : 1 gousses
Thym : 1 branche
Romarin : 1 branche

Pour la garniture, crème de panais :

Panais : 3 pièces
Lait : 20 cl
Beurre : 30 g
Sel : 1 pincée
Piment d'Espelette : 2 pincées

Pour la sauce chimichurri :

Persil : 1/2 botte
Origan sec : 5 pincées
Ail : 2 gousses
Oignon rouge : 1 pièce
Piment rouge : 1 pièce
Vinaigre de vin rouge : 2 cl
Citron
jaune : 1/2 pièce
Huile d'olive : 15 cl
Sel : 1 pincée
Poivre du moulin : 3 tours



4 PERSONNES



45 MINUTES



40 MINUTES

Être flexitarien, c'est aussi être à l'écoute des saisons. S'il n'y a pas de panais, vous pouvez tout à fait les remplacer par une purée de carottes, de brocoli ou encore de pois cassés !

La viande :

Tailler des tranches fines dans le gigot et les retailler dans la largeur pour faire des aiguillettes. Dans une poêle, chauffer l'huile avec une gousses d'ail en chemise à peine écrasée, le thym et le romarin. Une fois l'huile chaude, disposer la viande. Griller 4 minutes d'un côté et retourner la viande. Assaisonner en sel et en poivre, arroser la viande avec la matière grasse. Cuire à nouveau 3 minutes. Réserver.

La garniture :

Éplucher les panais, les couper en gros tronçons et les mettre dans une casserole avec le lait. Cuire à feu doux pendant 20 minutes. En parallèle, mettre le beurre à cuire dans une petite casserole jusqu'à obtenir une jolie couleur ambrée. Égoutter les panais en récupérant le lait de cuisson, les mixer au robot. Ajuster la consistance avec le lait et le beurre. Rectifier l'assaisonnement en sel et piment d'Espelette, réserver.

La sauce :

Hacher le persil. Éplucher, dégermer et ciseler l'ail. Laver, épépiner et ciseler le piment. Éplucher et ciseler l'oignon rouge. Tout rassembler dans un saladier, ajouter l'huile, l'origan, le jus de citron, le vinaigre de vin rouge et assaisonner en sel et poivre. Laisser infuser 15 minutes.

Le dressage :

Mettre la crème de panais dans le fond des assiettes. Disposer 4 aiguillettes de gigot grillées par assiette et napper de sauce chimichurri avant de servir.



TABOULEH DE CHOU-FLEUR ET ÉMINCÉ DE VIANDE CHEVALINE

INGRÉDIENTS

Pour la viande :

Steak de cheval : 4 pièces
Huile : 2 cl
Beurre : 10 g
Sel : 1 pincée
Poivre du moulin : 3 tours

Pour la garniture, Tabouleh de chou-fleur aux figes :

Chou-fleur : 1/2 pièce
Citron jaune : 1 pièce
Huile d'olive : 6 cl
Persil : 1/2 botte
Figue : 3 pièces
Menthe : 1/4 de botte
Oignon cébette : 1 tige
Noisettes : 15 g
Pignons de pin : 15 g
Sel : 1 pincée
Piment d'Espelette : 2 pincées

Pour la sauce à l'échalote :

Échalote : 2 pièces
Porto : 15 cl
Jus de veau : 10 cl
Citron : 1 pièce
Beurre : 40 g
Huile d'olive : 1 cl



4 PERSONNES



30 MINUTES



30 MINUTES

On s'adapte en fonction de la saison...

Vous pouvez remplacer la figue par des framboises, des prunes ou encore des mûres !

La garniture :

Râper le chou-fleur à l'aide d'une râpe à fromage. L'assaisonner avec l'huile d'olive, le citron, le sel et le piment. Laisser mariner 20 minutes. Hacher le persil et la menthe. Ciseler l'oignon cébette. Concasser au mortier les fruits secs. Mélanger le tout. Tailler les figes en fines tranches et réserver.

La viande :

Dans une poêle bien chaude avec un fond d'huile et de beurre, griller la viande d'un côté. Au bout de 4 minutes, retourner la viande, l'assaisonner en sel et continuer la cuisson 3 minutes. Réserver la viande et récupérer la poêle sans la laver.

La sauce :

Éplucher et ciseler les échalotes. Les faire revenir dans la poêle conservée précédemment. Déglacer avec le porto et laisser réduire de 3/4. Ajouter le jus de veau, fouetter pour obtenir une sauce homogène. Ajouter le jus du citron, incorporer le beurre froid coupé en petits cubes, bien fouetter.

Le dressage :

Dans une assiette creuse, mettre un fond de tabouleh. Tailler la viande en tranches fines et les disposer par-dessus. Arroser généreusement de sauce à l'échalote et terminer avec quelques tranches de figes.



**S'ENGAGI
PARFOI
LA RUE,
DANS L'A**

Être flexitarien c'est aussi s'engager
en choisissant une viande plus durable.

AIMEZ LA VIANDE



naturellement-flexitariens.fr



**ER, C'EST
IS DANS
PARFOIS
SSIETTE.**

ger. S'engager à consommer de façon raisonnée
rable, meilleure pour soi et pour nos territoires.

DE, MANGEZ-EN MIEUX.





INGRÉDIENTS

Pour la viande, Tartare :

Rumsteck de bœuf : 550 g
 Échalote : 1 pièce
 Câpres : 30 g
 Tabasco : 2 gouttes
 Ciboulette : 1/2 botte
 Huile d'olive : 3 cl
 Sel : 1 pincée
 Poivre du moulin : 3 tours
 Mayonnaise fumée : 30 g

Pour la garniture, Tempura de chou-fleur au paprika :

Chou-fleur : 1/2 pièce
 Farine : 100 g
 Féculé de maïs : 50 g
 Œuf : 1 pièce
 Paprika : 3 pincées
 Eau pétillante : 15 cl
 Huile neutre : 40 cl
 Sel : 1 pincée

Pour la sauce, Mayonnaise fumée :

Huile de pépins de raisin : 1 L
 Thym sec : 1 botte
 Jaune d'œuf : 2 pièces
 Moutarde : 15 g
 Vinaigre de Xérès : 2 cl
 Sel : 1 pincée
 Piment d'Espelette : 2 pincées
 Citron vert : 1 pièce

TEMPURA DE CHOU-FLEUR ET STEAK TARTARE FAÇON BISTRO



4 PERSONNES



1 HEURE



15 MINUTES

Vous pouvez aussi tailler votre tartare dans un faux-filet, le rond de gîte ou la noix de bœuf.

La sauce :

Faire brûler le thym bien sec à l'aide d'un chalumeau, ou dans une poêle très chaude sans matière grasse. Éteindre les flammes avec l'huile de pépins de raisin. Laisser infuser 30 minutes. Passer la préparation au chinois pour enlever les impuretés et récupérer une huile claire. Réaliser la mayonnaise en mélangeant les jaunes d'œufs, le sel, le piment, une cuillère de moutarde et le vinaigre. Monter la préparation grâce à l'huile fumée (1/2 litre). Terminer la mayonnaise en ajoutant le jus et le zeste du citron vert.

La viande :

Tailler la viande à l'aide d'un couteau en tout petits cubes. Éplucher et ciseler l'échalote. Hacher les câpres. Ciseler la ciboulette. Assaisonner le tartare avec l'ensemble des condiments, ajouter une cuillère de mayonnaise fumée, l'huile d'olive et assaisonner avec le sel, le poivre et le tabasco. Réserver au frais.

La garniture :

Faire chauffer un bain d'huile à 180 °C. Laver et couper le chou-fleur en fleurettes. Les tailler à la mandoline pour obtenir de fines tranches de 0,5 cm d'épaisseur. Dans un saladier, mélanger 70 g de farine, la féculé de maïs, le paprika, la levure et le sel. Ajouter l'œuf et commencer à fouetter. Verser progressivement l'eau pétillante jusqu'à obtenir un mélange homogène. Fariner les tranches de chou-fleur avec les 30 g de farine restante et les plonger dans la pâte à tempura. Frire environ 4 minutes pour obtenir une jolie coloration, débarrasser sur du papier absorbant. Assaisonner en sel.

Le dressage :

Servir le tartare dans une assiette, le chou-fleur à côté en garniture et le reste de la sauce mayonnaise à part.



POIREAUX VINAIGRETTE ET FOIE DE VEAU

INGRÉDIENTS

Pour la viande, Foie de veau sauté :

Foie de veau : 300 g (2 tranches)
 Farine : 50 g
 Beurre : 30 g
 Huile : 2 cl
 Ail : 1 gousse
 Sel : 1 pincée
 Poivre du moulin : 3 tours

Pour la garniture, Les poireaux « brûlés » :

Poireau : 4 pièces (petits)
 Huile de noix : 5 cl

Pour la sauce gribiche :

Œuf : 2 pièces
 Huile de tournesol : 25 cl
 Moutarde à l'ancienne : 20 g
 Vinaigre de vin : 3 cl
 Cornichon : 3 pièces
 Câpres : 20 g
 Persil : 1/4 de botte
 Cerfeuil : 1/4 de botte
 Estragon : 1/4 de botte
 Sel : 1 pincée
 Poivre du moulin : 3 tours



4 PERSONNES



40 MINUTES



1 HEURE

Petite astuce : pensez à fariner votre foie de veau, cela vous permettra d'obtenir une croûte croustillante avec un cœur de viande fondant...

La garniture :

Préchauffer le four à 200 °C. Couper le vert des poireaux et les laver. Les lustrer avec l'huile de noix et les déposer sur une plaque allant au four. Cuire pendant 40 minutes. Tailler la première feuille des poireaux avec une paire de ciseaux pour les ouvrir.

La sauce :

Porter à ébullition une casserole d'eau et y plonger les œufs. Les cuire 9 minutes puis les placer dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson. Les écaler et récupérer les jaunes. Dans un saladier, les écraser à la fourchette et y ajouter la moutarde, puis mélanger au fouet. Assaisonner en sel et poivre. Monter ensuite à l'huile, avec une pointe de vinaigre. Passer les blancs d'œufs au tamis. Hacher les cornichons et les câpres. Ciseler le persil, l'estragon et le cerfeuil. Les mélanger tous ensemble. Verser l'ensemble dans la mayonnaise. Bien mélanger.

La viande :

Détailler les tranches de foie de veau en 5 gros morceaux. Les passer rapidement dans la farine. Faire chauffer un mélange beurre et huile. Ajouter une gousse d'ail en chemise dans la poêle. Une fois la matière grasse bien chaude, ajouter les tranches de foie. Les cuire 3 minutes d'un côté, les retourner et poursuivre la cuisson 2 minutes. Assaisonner en sel et poivre.

Le dressage :

Mettre les poireaux dans les assiettes, ajouter par-dessus quelques morceaux de foie et arroser généreusement de la sauce gribiche.

A young woman with dark hair in a ponytail, wearing a black leather jacket and a colorful t-shirt, is sitting on a pink wooden bench. She is smiling and looking to her right. In her left hand, she holds a burger on a checkered paper liner. To her right, another person's hand is visible holding a burger, and a cardboard box of fries sits on the bench. The background is a lush green forest.

**ON PEUT S
LE POIN
OU JUSTE**

Être flexitarien c'est aussi s'engager
en choisissant une viande plus durable.

AIMEZ LA VIANDE



naturellement-flexitariens.fr



**S'ENGAGER
MIEUX LEVÉ
À POINT.**

S'engager à consommer de façon raisonnée
durable, meilleure pour soi et pour nos territoires.

ME, MANGEZ-EN MIEUX.





PITA AUX ASPERGES ET AU BŒUF HACHÉ

INGRÉDIENTS

Pour la viande, pita comme une pizza :

Pain pita : 2 pièces
 Huile d'olive : 4 cl
 Crème fraîche : 70 g
 Bœuf haché : 150 g
 Asperge : 1/2 botte
 Olives noires : 70 g
 Sel : 1 pincée
 Poivre du moulin : 3 tours

Pour la sauce gremolata :

Orange : 1 pièce
 Citron jaune : 1 pièce
 Huile d'olive : 2 cl
 Anchois à l'huile : 2 filets
 Persil : 1/2 botte
 Huile d'olive : 30 cl
 Moutarde : 10 g
 Vinaigre de vin rouge : 2 cl
 Oignon rouge : 1/2 pièce
 Citron vert : 1 pièce
 Sel : 1 pincée

Pour le dressage :

Feta : 70 g



4 PERSONNES



30 MINUTES



15 MINUTES

Vous pouvez remplacer les asperges par des champignons, des carottes ou des courgettes en fonction de la saison et de vos goûts !

La viande :

Préchauffer le four à 200 °C. Émietter la feta et réserver. Tailler la base des asperges et les cuire 4 minutes dans une eau bouillante salée. À la fin de la cuisson, les refroidir dans de l'eau glacée. Les tailler en deux ensuite dans le sens de la largeur. Émincer les olives finement. Tailler les pains pita en deux dans le sens de la largeur. Arroser avec un peu d'huile d'olive. Étaler une bonne cuillère de crème sur toute la surface. Ajouter par-dessus le bœuf haché, les asperges et les olives. Assaisonner en sel et poivre. Cuire au four à 200 °C pendant 10 minutes.

La garniture :

Hacher le persil. Laver les agrumes. Râper finement la moitié de leurs zestes et presser le citron. Égoutter et hacher les anchois. Dans un bol, mélanger les anchois, les zestes, le persil, l'huile et le jus de citron.

Le dressage :

À la sortie du four, parsemer les pitas de feta. Arroser de gremolata et les déguster sans attendre.



KEBAB AUX CAROTTES ET AU CHEVREAU

INGRÉDIENTS

Pour la viande, Kebab au chevreau :

Avant ou arrière de chevreau désossé : 600 g
 Vinaigre blanc : 3 cl
 Huile d'olive : 10 cl
 Yaourt grec : 125 g
 Oignon jaune : 1 pièce
 Ail en poudre : 3 pincées
 Poivre noir moulu : 3 pincées
 Coriandre en poudre : 3 pincées
 Paprika : 3 pincées
 Cumin : 3 pincées
 Muscade : 3 pincées
 Sel : 1 pincée

Pour la sauce blanche :

Fromage blanc : 250 g
 Échalote : 1 pièce
 Ail : 1 gousse
 Cumin : 5 pincées
 Citron jaune : 1/2 pièce
 Ciboulette : 1/2 botte
 Sel : 1 pincée

Pour la garniture :

Carotte : 1 pièce
 Oignon rouge : 1 pièce
 Sucre : 1 pièce
 Oignons frits : 40 g

Pour le dressage :

Pain tortilla : 4 pièces



4 PERSONNES



40 MINUTES +
2 HEURES DE REPOS



10 MINUTES

Plus votre viande marinera, plus elle prendra le goût de la marinade ! Attention de bien mettre le film plastique au contact de la viande pour qu'elle ne se dessèche pas.

La viande :

Émincer la viande. Éplucher et ciseler l'oignon. Réunir les épices dans un saladier. Incorporer le vinaigre et l'huile d'olive en fouettant sans cesse et terminer avec le yaourt à la grecque. Ajouter la viande et bien la mélanger à la marinade afin d'assurer l'échange de saveurs. Laisser mariner cette viande au minimum 2 heures au frais avec un film alimentaire au contact de la viande (dans l'idéal laisser mariner 1 nuit)

La garniture :

Éplucher et émincer l'oignon rouge. Éplucher la carotte et la tailler en fins bâtonnets. Laver et émincer la sucrine.

La cuisson :

Dans une poêle chaude avec un trait d'huile d'olive, faire sauter la viande marinée au moins 7 minutes en mélangeant bien jusqu'à avoir des morceaux bien caramélisés.

La sauce :

Éplucher et ciseler l'échalote. Ciseler la ciboulette. Éplucher, dégermer et hacher la gousse d'ail. Mélanger l'ensemble au fromage blanc, assaisonner en sel, poivre et cumin et terminer avec le jus d'1/2 citron.

Le dressage :

Au centre des tortillas, mettre les garnitures (oignons, carottes, sucrine). Ajouter par-dessus 4 belles cuillères de viande et recouvrir de sauce. Terminer en parsemant d'oignons frits. Plier le kebab et déguster rapidement.

AIMEZ LA VIANDE, MANGEZ-EN MIEUX.

NATURELLEMENT-FLEXITARIENS.FR

