

Les recettes de l'assiette optimale

Tartare de coin de bœuf accompagné de toasts de pain complet et d'une salade d'asperges tiède





Valeurs nutritives par portion	En % de l'énergie totale
Tancaro namento par portion	

Energie	520 kcal	
Protéines	37 g	28%
Glucides	41 g	32%
Graisses	20 g	35%



Les recettes de l'assiette optimale

Tartare de coin de bœuf accompagné de toasts de pain complet et d'une salade d'asperges tiède

Pour 4 portions

Temps de préparation: env. 40 minutes

Ingrédients:

Tartare:

400 g Coin de bœuf suisse

Sel, poivre du moulin,

quelques gouttes de tabasco

2 cs Ketchup 2 Jaunes d'œuf 2 cs Cognac

1 Petit oignon rouge pelé et coupé

finement en dés

1 cc Câpres grossièrement hachés ½ bouquet 300 g Toasts de pain complet Beurre ou margarine

Salade d'asperges:

1 kg Asperges vertes, peler le tiers inférieur

et couper en petits tronçons

1 Gousse de vanille

1 Citron bio

Sel, poivre du moulin

1 cs Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
1 Bouquet de cerfeuil grossièrement découpé

* Huile particulièrement stable à la chaleur, idéale pour les cuissons à feu vif



Préparation:

Découper la viande en petits dés avec un couteau bien aiguisé et hacher finement. Assaisonner généreusement la viande avec le poivre et le tabasco, saler, puis ajouter le ketchup, le jaune d'œuf et le cognac. Ajouter les dés d'oignon, les câpres et le persil, mélanger rapidement le tout et dresser le tartare de bœuf sur des assiettes.

Fendre la gousse de vanille dans le sens de la longueur et la gratter pour en extraire la pulpe. Rincer le citron à l'eau chaude et râper finement le zeste. Couper ensuite le citron en deux et presser le jus.

Faire chauffer l'huile dans la poêle, ajouter les asperges et la vanille et faire revenir 5 à 6 minutes en remuant. Saler, poivrer puis ajouter le zeste de citron et le cerfeuil. Assaisonner avec du jus de citron selon son goût.

Faire griller les toasts de pain complet dans un grille-pain (ou au four). Servir avec le tartare, la salade et un peu de beurre ou de margarine.

