



Les recettes de l'assiette équilibrée

Macreuse, salade de fenouil et baked potatoes



Valeurs nutritives par portion

Energie	474 kcal
Protéines	30 g
Glucides	38 g
Lipides	20 g

En % de l'énergie totale

25%
33%
38%





Les recettes de l'assiette équilibrée

Macreuse, salade de fenouil et baked potatoes

Pour 4 portions

Temps de préparation : env. 40 minutes

Marinade : env. 24 heures

Ingrédients :

Macreuse :

- 400 g Macreuse de bœuf suisse
- 1 Citron non traité
- 3 branches Thym
- Poivre du moulin

Baked potatoes:

- 4 Grosses pommes de terre farineuses d'env. 250 g chacune
- 4 Feuilles d'aluminium de 30 x 30 cm
- 100 g Crème fraîche
- 100 g Yogourt nature
- 1 Petite gousse d'ail finement hachée
- Sel, poivre du moulin
- 1 bouquet Ciboulette

Bon à savoir:

La macreuse, également appelée Shoulder Tender ou Teres Major, fait partie du couvert d'épaule et équivaut au filet.



Salade de fenouil :

- 3 cs Jus de citron
- 3 cs Huile de colza pressée à froid
- 3 branches Basilic et aneth hachés
- Sel, poivre du moulin
- 750 g Fenouil coupé en fines rondelles

Préparation :

Déposer la macreuse dans un plat. Laver le citron à l'eau chaude et le peler finement à l'aide d'un zesteur. Presser le jus et réserver 3 cuillères à soupe pour la salade de fenouil. Effeuer le thym et mélanger avec le zeste de citron et le poivre fraîchement moulu. Frotter la viande de tous côtés avec cette préparation. Couvrir et réserver au réfrigérateur jusqu'à 24 heures selon son goût.

Préparer le gril pour une chaleur modérée.

Pour les baked potatoes, envelopper les pommes de terre dans les feuilles d'aluminium et les faire cuire sur le gril pendant environ 50 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. (Voir la rubrique Conseil)

Mélanger la crème fraîche, le yogourt et l'ail, puis saler et poivrer. Ciseler finement la ciboulette et l'ajouter à cette préparation.

Pour la salade, mélanger le jus de citron, l'huile et les fines herbes, puis saler et poivrer. Mélanger le fenouil avec la sauce et laisser reposer 10 minutes.

Mettre la viande sur le gril et faire griller 8-12 minutes en la retournant de temps en temps. Envelopper la viande dans du papier aluminium et laisser reposer 5 minutes.

Sortir la viande de la feuille d'aluminium, saler, couper en tranches et servir avec les baked potatoes, la sauce à base de crème fraîche et la salade de fenouil.

Conseil

Il est également possible de faire cuire les pommes de terre au four à 200 degrés pendant env. 50 minutes.