



Les recettes de l'assiette équilibrée

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



Valeurs nutritives par portion

Energie	520 kcal
Protéines	37 g
Glucides	41 g
Graisses	20 g

En % de l'énergie totale

28%
32%
35%





Les recettes de l'assiette équilibrée

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 Persil grossièrement haché
- 300 g Toasts de pain complet
- 40 g 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.