

# LE TOUR DE FRANCE du Flexitarien

JE CUISINE LOCAL ET DURABLE



ÊTRE FLEXITARIEN,  
C'EST NE SE PASSER DE RIEN.



#### 1. HAUTS DE FRANCE

Carbonnade de légumes printaniers et agneau grillé

#### 2. NORMANDIE

Carottes de Créances et rumsteck de boeuf rôti au beurre d'Isigny

#### 3. BRETAGNE

Galettes bretonnes au sarrasin, garnies au boeuf, épinards et pickles d'oignon de Roscoff

#### 4. PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR - CORSE

Cheveau rôti aux olives vertes de Nice, semoule aux raisins secs

#### 5. GRAND EST

Pâtes d'Alsace et ris d'agneau, sauce au Champagne et aux morilles, salade d'herbes

#### 6. CENTRE - VAL DE LOIRE

Salade de lentilles vertes du Berry et fèves, fines tranches de pavé de veau

#### 7. BOURGOGNE - FRANCHE-COMTÉ

Purée de carottes et pesto de fanes, paleron de boeuf confit à la bourguignonne

#### 8. ÎLE-DE-FRANCE

Sandwich baguette, tagliatelles d'asperges d'Argenteuil, moutarde de Meaux et jambon cuit

#### 9. NOUVELLE AQUITAINE

Purée d'artichauts de Macau, bavette de cheval à l'Échalion du Poitou

#### 10. OCCITANIE

Haricots verts et framboises, filet de boeuf grillé, sauce hollandaise au Safran du Quercy

#### 11. PAYS DE LA LOIRE

Tartare de courgettes et de veau à la Salicorne

#### 12. AUVERGNE - RHÔNE-ALPES

Carpaccio de choux et de boeuf, crumble au Cantal et noix de Grenoble

# LE FLEXITARIEN

EST L'OMNIVORE  
DU 21ÈME SIÈCLE



Un consommateur responsable et 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.



## HAUTS-DE-FRANCE



# CARBONNADÉ DE LÉGUMES PRINTANIER ET AGNEAU GRILLÉ

## INGRÉDIENTS

### AGNEAU ET CUISSON

Tranches de gigot d'agneau 300 g  
Beurre 30 g  
Ail 1 gousse

### CARBONNADÉ DE LÉGUMES

Oignons 15 pièces  
Échalotes 2 pièces  
Ail 1 gousse  
Asperges vertes 1/2 botte  
Asperges blanches 1/2 botte  
Fèves fraîches (épluchées) 200 g  
Pommes de terre grenailles 400 g  
Haricots verts 250 g  
Bière brune 1/2 litre  
Vinaigre de cidre 5 cl  
Farine 20 g  
Cassonade 25 g  
Moutarde forte 20 g  
Tranches de pain d'épices 3 pièces  
Persil plat 1 branche  
Beurre doux 50 g  
Huile d'arachide 4 cl  
Aromates, thym, laurier 1 bouquet  
Clou de girofle 1 pièce  
Sel fin 10 pincées  
Moulin à poivre 5 tours  
Gros sel 10 g

**LA CARBONNADÉ DE LÉGUMES.** Éplucher les oignons et les échalotes, les émincer finement. Éplucher et dégermer l'ail. Ciseler finement le persil plat. Équeuter les haricots verts, enlever le bois des asperges (la base). Nettoyer les pommes de terre grenailles et garder la peau. Laisser les haricots verts entiers, tailler les asperges en deux.

Dans une cocotte chaude, colorer les oignons et les échalotes dans un mélange d'huile d'arachide et de beurre. Ajouter l'ail et le sucre cassonade, laisser cuire 5 min. Déglacer au vinaigre de cidre, laisser évaporer, puis ajouter les asperges. Baisser le feu et ajouter la farine, mélanger pour bien enrober les légumes. Ajouter les aromates, le thym, le laurier et le clou de girofle. Verser la bière, ajouter le sel et le poivre. Étaler généreusement de la moutarde sur chacune des faces des tranches de pain d'épices.

Déposer le pain d'épices sur les asperges. Porter à ébullition, ajouter les pommes de terre grenailles puis baisser le feu. Laisser mijoter 20 min à couvert. Ajouter les fèves et les haricots verts. Mélanger et laisser cuire 10 min.

**LA CUISSON DE L'AGNEAU.** Faire chauffer le beurre et la gousse d'ail dans la poêle. Une fois le beurre mousseux, ajouter l'agneau et le faire rissoler 5 min. Baisser le feu et arroser la viande avec le beurre. Laisser cuire encore 8 min. Saler, poivrer et laisser reposer 2 min sous une feuille de papier aluminium. Servir l'agneau sur la Carbonnade et parsemer le tout de persil haché.





## CAROTTES DE CRÉANCES ET RUMSTECK DE BOEUF RÔTI AU BEURRE D'ISIGNY

### INGRÉDIENTS

#### LA VIANDE ET LE JUS

Pavé de Rumsteck 300 g  
 Sel fin 5 pincées  
 Moulin à poivre 5 tours  
 Beurre d'Isigny 30 g  
 Jus de boeuf 20 cl  
 Huile de tournesol 5 cl

#### LES CAROTTES

Carottes de Créances 1 botte  
 Ail 1 gousse  
 Thym 2 branches  
 Beurre d'Isigny 80 g  
 Sel 2 pincées  
 Moulin à poivre 3 tours

**LES CAROTTES.** Préchauffer votre four à 190° C. Laver et éplucher les carottes. Les faire blanchir pendant 10 min dans de l'eau bouillante. Les déposer ensuite dans un plat à four. Couper la gousse d'ail en petites lamelles et les déposer sur les carottes. Saupoudrer avec les feuilles de thym. Ajouter des morceaux de beurre d'Isigny par dessus. Poivrer et enfourner 30 min.

**LA VIANDE.** Dans une poêle, mettre un filet d'huile de tournesol et un petit morceau de beurre d'Isigny, faire chauffer. Colorer la viande de chaque côté à feu vif, puis poursuivre la cuisson à feu modéré environ 3 min (selon l'épaisseur de la viande). Saler, poivrer et laisser reposer 2 min sous une feuille de papier aluminium.

**LE JUS.** Réhydrater le jus de boeuf pour obtenir 20 cl. Le faire chauffer dans une casserole, ajouter le beurre au fur et à mesure tout en fouettant pour bien l'incorporer au jus.

Trancher finement la viande. Servir les carottes et la viande avec le jus de boeuf monté au beurre d'Isigny.



## GALETTES BRETONNES AU SARRASIN, GARNIES AU BOEUF, ÉPINARDS ET PICKLES D'OIGNON DE ROSCOFF

### INGRÉDIENTS

#### LA PÂTE À GALETTES

Farine de sarrasin 200 g  
Eau 40 cl  
Oeufs 2 pièces  
Sel fin 5 pincées  
Beurre doux 30 g  
Huile d'arachide 4 cl

#### LA GARNITURE

Boeuf haché 350 g  
Beurre 30 g  
Persil plat 2 branches  
Huile neutre 3 cl  
Sel 5 pincées  
Moulin à poivre 3 tours  
Oignons 2 pièces  
Ail 1 gousses  
Pousses d'épinards 100 g

#### LES PICKLES

Oignon Roscoff 1 pièce  
Vinaigre de vin rouge 30 cl  
Sucre 100 g  
Eau 3 cl  
Badiane 1 pièce  
Poivre en grains 10 g

#### LA PÂTE À GALETTES.

Réunir la farine et le sel dans un bol.

Casser les oeufs et les mélanger au fouet avec l'eau, puis les incorporer progressivement à la farine tout en fouettant énergiquement pour obtenir une pâte lisse.

Faire fondre le beurre puis l'ajouter à l'appareil. Laisser ensuite reposer au frais 1 h. Réaliser les galettes sur une crêpière chaude graissée avec un peu d'huile d'arachide.

#### LES PICKLES D'OIGNON DE ROSCOFF.

Éplucher et émincer l'oignon. Cuire dans une casserole le sucre avec l'eau. Une fois couleur caramel, déglacer avec le vinaigre, ajouter le poivre en grains, la badiane, puis faire bouillir. Ajouter l'oignon et couvrir. Sortir la casserole du feu et laisser refroidir.

#### LA GARNITURE.

Éplucher et ciseler les oignons, laver les pousses d'épinards, éplucher et hacher l'ail.

Faire chauffer le beurre et l'huile dans une poêle, faire suer les oignons et l'ail. Ajouter le boeuf haché et le faire revenir.

Ajouter le persil haché. Saler et poivrer. Au milieu de la galette ajouter la viande, les pousses d'épinards et les pickles. Rouler la galette en serrant bien. La tailler en deux avant de déguster.



## CHEVREAU RÔTI AUX OLIVES VERTES DE NICE, SEMOULE AUX RAISINS SECS

### INGRÉDIENTS

#### LA VIANDE ET LE JUS

- Chevreau 1 épaule
- Ail 5 gousses
- Carottes jaunes 2 pièces
- Huile d'olive 10 cl
- Vin blanc 25 cl
- Eau 20 cl
- Olives vertes de Nice 200 g
- Beurre 100 g
- Poivre vert 20 g
- Laurier 2 feuilles
- Oignons rouges 3 pièces
- Sel 5 pincées
- Moulin à poivre 5 tours

#### LA SEMOULE

- Semoule de blé moyen 300 g
- Eau 2 fois le volume de semoule
- Sel 2 pincées
- Huile d'olive 5 cl
- Raisins secs 40 g

**LA SEMOULE ET LA GARNITURE.** Éplucher les oignons rouges et les tailler en quartiers. Éplucher l'ail, les carottes jaunes et les tailler en tronçons. Faire chauffer de l'eau salée dans une casserole. Doser la semoule et la verser dans un plat creux, lorsque l'eau bout, la verser sur la semoule. Couvrir le plat, laisser gonfler 5 min. Rincer les raisins secs et les tremper dans de l'eau tiède 10 min. Verser un filet d'huile d'olive et remuer à la fourchette pour détacher les grains. Ajouter les raisins secs égouttés.

**LA CUISSON DE LA VIANDE.** Dans une cocotte, placer le chevreau, ajouter le beurre en morceaux et l'huile d'olive. Assaisonner avec le sel et le poivre vert. Quand le chevreau est bien coloré, ajouter l'eau et le vin blanc. Ajouter les olives vertes de Nice, les carottes jaunes, les oignons rouges et les gousses d'ail. Placer la cocotte au four et laisser cuire 30 min de plus à 160° C. Arroser souvent et retourner le chevreau pour bien le nourrir. Passer le jus à la passoire fine. Dresser dans le fond de l'assiette les oignons, les carottes et l'ail. Ajouter la semoule aux raisins. Arroser le tout avec le jus et ajouter la viande.





## PÂTES D'ALSACE ET RIS D'AGNEAU, SAUCE AU CHAMPAGNE ET AUX MORILLES, SALADE D'HERBES

### INGRÉDIENTS

#### LES PÂTES ET LA VIANDE

Pâtes d'Alsace 250 g  
Ris d'agneau 300 g  
Huile neutre 5 cl  
Beurre 10 g

#### LA SAUCE CHAMPAGNE ET MORILLES

Morilles fraîches 100 g  
Échalotes 2 pièces  
Ail 1 gousse  
Jus d'agneau 10 cl  
Crème liquide 15 cl  
Champagne 5 cl  
Beurre 50 g  
Sel 2 pincées  
Moulin à poivre 3 tours  
Vinaigre blanc 5 cl

#### SALADE D'HERBES

Coriandre 1/4 de botte  
Persil 1/4 de botte  
Cerfeuil 1/4 de botte  
Basilic 1/4 de botte  
Huile d'olive 3 cl

**CUISSON DES RIS D'AGNEAU.** Blanchir les ris d'agneau pendant 5 min : les plonger dans une casserole remplie d'eau froide et les porter à ébullition.

Retirer ensuite la fine membrane externe des ris, puis les couper en deux. Saler et poivrer les ris d'agneau.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile, colorer vivement les ris d'agneau, ajouter une noix de beurre, égoutter et réserver.

**SAUCE CHAMPAGNE ET MORILLES.** Nettoyer les morilles, en les plongeant dans de l'eau et renouveler l'opération deux fois. Bien les égoutter et les sécher. Hacher les échalotes et l'ail, les faire revenir avec le beurre dans la poêle, puis ajouter les morilles.

Ajouter le Champagne et faire évaporer pendant 3 min l'alcool. Saler, poivrer et ajouter le jus d'agneau, puis la crème. Cuire à feu doux, jusqu'à ce qu'elle s'épaississe. Rectifier l'assaisonnement.

Ajouter les ris et les napper avec la sauce.

**SALADE D'HERBES.** Bien nettoyer les herbes, couper les pluches (extrémités). Mélanger le tout et ajouter quelques gouttes d'huile d'olive.

**PÂTES D'ALSACE.** Faire bouillir un grand volume d'eau. Plonger les pâtes et les cuire suivant le temps indiqué sur l'emballage.

Égoutter les pâtes. Les déposer sur les ris d'agneau, ajouter la sauce Champagne et morilles, puis la salade d'herbes.





## SALADE DE LENTILLES VERTES DU BERRY ET FÈVES, FINES TRANCHES DE PAVÉ DE VEAU

### INGRÉDIENTS

#### SALADE DE LENTILLES ET FÈVES

Lentilles vertes du Berry 250 g  
Fèves fraîches 100 g  
Oignon cébette 1 pièce  
Huile d'olive 5 cl  
Vinaigre de Xérès 2 cl  
Sel 3 pincées  
Poivre du moulin 2 tours

#### LA CUISSON DU VEAU

Pavé de veau 300 g  
Huile de tournesol 3 cl  
Beurre 20 g  
Sel 2 pincées  
Poivre du moulin 3 tours

**SALADE DE LENTILLES VERTES ET FÈVES.** Écosser les fèves. Les plonger 5 min dans une casserole d'eau bouillante salée, puis les verser aussitôt dans un bain d'eau glacée. Les égoutter et les peler. Rincer et égoutter les lentilles. Dans une casserole, les recouvrir d'eau froide (environ 2 fois leur volume). Couvrir et porter à ébullition à feu moyen. Laisser cuire doucement pendant 45 min, saler en cours de cuisson. Les égoutter et les laisser refroidir 1 h. Mettre les lentilles froides dans un saladier avec les fèves. Ajouter l'oignon cébette émincé, l'huile et le vinaigre, rectifier en sel et poivre. Mélanger.

**LA CUISSON DU VEAU.** Mettre la viande dans la poêle chaude avec un filet d'huile de tournesol et le beurre. Colorer de chaque côté la viande à feu vif, puis continuer la cuisson 3 min à feu modéré. Saler, poivrer et laisser reposer 2 min sous une feuille de papier aluminium.

Trancher finement la viande.  
Servir la salade de lentilles et fèves et le veau.



## PURÉE DE CAROTTES ET PESTO DE FANES, PALERON DE BOEUF CONFIT À LA BOURGUIGNONNE

### INGRÉDIENTS

#### PALERON DE BOEUF CONFIT

Paleron de boeuf 400 g  
Vin rouge de Bourgogne 50 cl  
Oignon 1 pièce  
Échalotes 2 pièces  
Carotte 1 pièce  
Laurier 1 feuille  
Thym 1 branche  
Poivre en grains 5 g  
Ail 1 gousses  
Farine 10 g  
Huile d'olive 2 cl  
Sel 3 pincées

#### PURÉE DE CAROTTES

Carottes fanes 1 botte  
Carotte pourpre 1 pièce  
Gros sel 5 g  
Beurre doux 80 g  
Sel 2 pincées  
Moulin à poivre 3 tours

#### PESTO DE FANES

Fanes des carottes 80 g  
Ail 2 gousses  
Pignons de pin 30 g  
Parmesan 60 g  
Huile d'olive 20 cl  
Moulin à poivre 5 tours

#### PALERON DE BOEUF CONFIT.

Peler l'oignon, les échalotes et la carotte. Les tailler grossièrement. Dans une cocotte, faire rissoler le paleron avec de l'huile d'olive. Ajouter la garniture et la faire colorer. Ajouter la farine, remuer, puis déglacer avec le vin rouge. Ajouter le thym et le laurier, saler et porter à ébullition. Enfourner avec le couvercle pendant 4 h environ à 150° C. Au terme de la cuisson, égoutter la viande, passer la sauce au chinois.

#### PURÉE DE CAROTTES.

Tailler et laver les fanes. Les réserver pour le pesto. Éplucher et tailler les carottes. Les mettre dans une casserole et les recouvrir d'eau salée. Laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. À l'aide d'un blender, les mixer, ajouter le beurre, du sel et du poivre.

#### PESTO DE FANES.

Éplucher et couper l'ail. Mixer les fanes de carottes, l'ail, le parmesan et les pignons de pin. Mixer par à-coups. Ajouter peu à peu l'huile d'olive et terminer avec le poivre. Éplucher la carotte pourpre et à l'aide d'un économiseur, faire des tagliatelles.

Mettre dans le fond de l'assiette la purée de carottes, quelques pointes de pesto, déposer la viande effilochée, un peu de sauce bourguignonne ainsi que les tagliatelles de carotte pourpre.





## SANDWICH BAGUETTE, TAGLIATELLES D'ASPERGES D'ARGENTEUIL, MOUTARDE DE MEAUX ET JAMBON CUIT

### INGRÉDIENTS

#### LE SANDWICH

Baguettes de pain 25 pièces  
Jambon cuit 10 tranches  
Moutarde de Meaux 50 g  
Beurre doux 100 g

#### LES ASPERGES

Asperges vertes d'Argenteuil 1 boîte  
Moutarde forte 20 g  
Vinaigre de vin 8 cl  
Sel 6 pincées  
Moulin à poivre 5 tours  
Huile de tournesol 12 cl

**LES TAGLIATELLES D'ASPERGES.** Laver et enlever le bois (la base) des asperges. À la mandoline (ou à l'aide d'un économe), tailler dans la longueur des fines tranches d'asperges.

Les mettre dans de l'eau avec des glaçons afin de les rendre très croquantes.

**LA VINAIGRETTE.** Dans un bol, verser le vinaigre, ajouter le sel et la moutarde forte et mélanger à l'aide d'une fourchette la vinaigrette. Ajouter ensuite l'huile progressivement tout en mélangeant. Lorsque le mélange est bien homogène, ajouter le poivre.

**LE SANDWICH.** Laisser le beurre hors du frigo afin qu'il soit pommade. Couper la baguette en deux, puis la couper en deux dans le sens de la longueur.

Badigeonner chaque demi-baguette avec le beurre pommade et la moutarde de Meaux, ajouter les tranches de jambon cuit. Assaisonner les asperges avec la vinaigrette et les ajouter dans le sandwich.





## PURÉE D'ARTICHAUTS DE MACAU, BAVETTE DE VIANDE CHEVALINE À L'ÉCHALION DU POITOU

### INGRÉDIENTS

#### PURÉE D'ARTICHAUTS

Artichauts de Macau 5 pièces  
 Farine de blé 20 g  
 Citron jaune 1 pièce  
 Gros sel 10 g  
 Crème liquide entière 10 cl  
 Échalote 1 pièce  
 Beurre doux 25 g

#### LA VIANDE ET LA SAUCE

Bavette de viande chevaline 350 g  
 Huile neutre 3 cl  
 Échalions du Poitou 2 pièces  
 Beurre 60 g  
 Sucre semoule 10 g  
 Vinaigre de vin rouge 3 cl  
 Vin blanc 5 cl  
 Fond de veau 10 cl  
 Sel 5 pincées  
 Moulin à poivre 5 tours

#### CHIPS D'ÉCHALION

Échalion 1 pièce  
 Huile de friture 20 cl  
 Sel 2 pincées

**PURÉE D'ARTICHAUTS.** Récupérer le coeur des artichauts. Les cuire dans un mélange : 2 L d'eau, farine et jus de citron, pendant 15 min. Éplucher et ciseler l'échalote, cuire à feu doux pendant 6 min, avec le beurre. Ajouter les fonds d'artichauts, la crème et un peu d'eau, cuire 10 min. Mixer finement la purée avec un mixeur.

**CHIPS D'ÉCHALION.** Éplucher et tailler l'échalion dans la longueur. Le faire frire dans l'huile bouillante. Égoutter et saler.

**VIANDE ET SAUCE.** Éplucher et émincer les échalions. Réhydrater le fond de veau. Dans une poêle chaude avec un filet d'huile de tournesol, colorer la viande de chaque côté à feu vif, puis à feu modéré 3 min. Saler, poivrer et laisser reposer 2 min sous une feuille de papier aluminium. Dans la même poêle, ajouter les échalions avec le beurre et le sucre puis cuire jusqu'à coloration. Déglacer avec le vinaigre et le vin blanc, faire réduire et ajouter le fond de veau. Cuire à feu moyen 10 min. Saler et poivrer en fin de cuisson. Mettre un fond de purée d'artichauts dans l'assiette. Trancher finement la viande, la napper de sauce et ajouter les chips d'échalion.







## HARICOTS VERTS ET FRAMBOISES, FILET DE BOEUF GRILLÉ, SAUCE HOLLANDAISE AU SAFRAN DU QUERCY

### INGRÉDIENTS

#### HARICOTS VERTS

Haricots verts frais 400 g  
 Framboises 50 g  
 Oignon doux  
 des Cévennes 1 pièce  
 Vinaigre de framboise 3 cl  
 Sel 2 pincées  
 Moulin à poivre 4 tours  
 Amandes effilées 30 g  
 Huile d'olive 3 cl  
 Gros sel 15 g

#### VIANDE

Filet de boeuf 350 g  
 Huile de tournesol 3 cl  
 Sel 1 pincée  
 Moulin à poivre 2 tours

#### SAUCE HOLLANDAISE AU SAFRAN DU QUERCY

Safran du Quercy 10 pistils  
 Beurre 120 g  
 Citron jaune 1 pièce  
 Oeufs (jaunes) 2 pièces  
 Sel 6 pincées  
 Moulin à poivre 6 tours

**LES HARICOTS VERTS.** Éplucher l'oignon doux des Cévennes et l'émincer finement. Laver et équeuter les haricots verts, les cuire 7 min. Dans une poêle, torréfier les amandes. Dans la même poêle avec un filet d'huile d'olive, faire réchauffer les haricots verts au dernier moment. Ajouter les framboises et déglacer avec le vinaigre de framboise.

**LA SAUCE HOLLANDAISE AU SAFRAN DU QUERCY.** Faire fondre le beurre lentement puis le clarifier. Dans une casserole, avec un fond d'eau, mettre les jaunes d'oeufs et mélanger. Cuire à feu doux, jusqu'à voir le fond de la casserole. Lorsque le sabayon est bien monté, continuer de fouetter 1 min hors du feu. Ajouter le beurre clarifié petit à petit. Ajouter les pistils de Safran et laisser infuser 10 min. Assaisonner de sel, de poivre, de jus de citron et mélanger.

**LA CUISSON DE LA 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 à feu modéré 3 min. Saler, poivrer et laisser reposer 2 min sous une feuille de papier aluminium.

Dans l'assiette mettre en premier les haricots, la viande tranchée par dessus, une cuillère de sauce sur le côté et parsemer d'amandes torréfiées.



## TARTARE DE COURGETTES ET DE VEAU À LA SALICORNE

### INGRÉDIENTS

#### POUR LE TARTARE

Quasi de veau 250 g  
Courgette verte 1 pièce  
Courgette jaune 1 pièce  
Échalotes 2 pièces  
Ciboulette 1/2 botte  
Coriandre 1/4 de botte  
Salicorne fraîche 100 g

#### VINAIGRETTE

Vinaigre de Xérès 3 cl  
Sel fin 2 pincées  
Piment poudre 2 g  
Huile d'olive 10 cl

#### CRÈME MONTÉE

Crème liquide 35 % 20 cl  
Citron vert 1 pièce  
Sel fin 3 pincées

**LE TARTARE.** Bien nettoyer les légumes. Tailler en dés la courgette verte et la courgette jaune, les mélanger dans un bol. Éplucher la pièce de veau afin d'enlever le gras et les nerfs (conserver seulement le muscle). Tailler le veau en dés au couteau, le réserver dans un bol.

Ciseler les échalotes, la ciboulette et la coriandre, mélanger et réserver.

Bien nettoyer la salicorne et la conserver sur un papier absorbant.

**VINAIGRETTE.** Dans un bol, ajouter le vinaigre de Xérès, le sel et le piment en poudre. Ajouter l'huile d'olive tout en fouettant.

**CRÈME MONTÉE.** Dans la crème très froide ajouter les zestes, le jus du citron vert et le sel.

Fouetter au fouet électrique jusqu'à obtenir une crème bien montée. Au moment de la dégustation, mélanger le veau et les courgettes avec la vinaigrette, la ciboulette, les échalotes et la coriandre. Laisser mariner au moins 5 min.

Dresser à l'assiette dans un emporte pièce. Mettre par dessus le tartare une cuillère de crème montée et un bouquet de salicorne.



## CARPACCIO DE CHOUX ET DE BOEUF, CRUMBLE AU CANTAL ET NOIX DE GRENOBLE

### INGRÉDIENTS

#### CRUMBLE

Cantal 60 g  
Beurre 60 g  
Farine 60 g  
Noix de Grenoble 20 g  
Cantal pour les copeaux 30 g

#### VINAIGRETTE

Huile de pépins de raisin 10 cl  
Clous de girofle 2 pièces  
Graines de cardamome 1 cuillère à soupe  
Graines de cumin 1 cuillère à soupe  
Graines de coriandre 1 cuillère à soupe  
Citron jaune 1 pièce  
Sel 1 pincée

Moulin à poivre 1 tour

#### CARPACCIO

Chou-fleur blanc 1/4  
Chou Romanesco 1/4  
Carpaccio de boeuf 300 g  
Fleur de sel 4 pincées  
Baies roses 5 g  
Roquette 50 g

**CRUMBLE AU CANTAL ET NOIX DE GRENOBLE.** Râper une partie du Cantal et hacher grossièrement les noix. Dans un bol, mélanger du bout des doigts la farine, le beurre, le Cantal et les noix.

Étaler le crumble sur une plaque de cuisson et enfourner pendant 15 min à 200° C. Laisser refroidir.

Avec la deuxième partie du Cantal faire des copeaux à l'aide d'un économe, réserver.

**LA VINAIGRETTE.** Faire torréfier les épices : dans une casserole, à feu moyen et à sec jusqu'à ce que cela embaume (1 min environ). Couper le feu. Verser l'huile de pépins de raisin et laisser infuser quelques minutes. Passer à la passoire fine cette huile, la laisser refroidir et ajouter le jus de citron. Rectifier en sel et poivre.

**LE CARPACCIO DE CHOUX.** Découper les choux en fleurettes, puis découper des tranches fines (2-3 mm) à la mandoline (ou à l'aide d'un économe). Arroser avec une partie de la vinaigrette.

Dans le fond de l'assiette disposer les choux à plat, au centre ajouter le carpaccio de boeuf. Arroser avec la vinaigrette, ajouter par dessus les baies roses et la fleur de sel. Parsemer le tout de crumble, de quelques feuilles de roquette et de copeaux de Cantal.



# AIMEZ LA VIANDE, ET CEUX QUI LA FONT.



[www.naturellement-flexitariens.fr](http://www.naturellement-flexitariens.fr)

Suivez-nous

