

Salade de boeuf mariné - version atelier virtuel

Recette pour 2 personnes

Description

L'astuce du chef

A la maison, vous pouvez modifier les légumes et remplacer les épinards par de la mache par exemple.

Ingrédients

Pour la salade

- 1 Tige Oignon vert
- 1 Gousse(s) Ail
- 50 Ml Huile d'olive
- 1 Cuil. à soupe Vinaigre balsamique
- 0.50 Unité(s) Citron
- 0.50 Unité(s) Lime
- 2 Cuil. à thé Moutarde de dijon
- 200 Gr Bavette de boeuf
- 2 Poignée(s) Bébés épinards
- 0.50 Boite(s) Boite de maïs (540 ml)
- 0.50 Unité(s) Botte de radis
- 1 Poignée(s) Tomates cerises
- 25 Gr Noix de cajou

- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

(VIDÉO) Prévoir avant le cours

Ingrédients

Assurez-vous que la salade d'épinard est propre. Récupérez le jus de votre citron, égouttez le maïs en canne.

Matériels

Presses agrumes

1 poêle + pince

Planche à découper Grand couteau (chef), Petit couteau (économe).

2 Bols (marinade et vinaigrette)

Cuillères à soupe et fourchettes

Passoire Assiettes de service

À faire avec le Chef

Préparer une marinade en mélangeant l'ail écrasé, la moutarde, l'huile d'olive, le jus de citron vert. Y plonger la pièce de viande et réserver au frais au moins 20 min.

Préparer une vinaigrette simple composée d'huile d'olive et de jus de citron vert pour assaisonner (1 jus de citron et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive)

Boeuf

Griller la viande à la poêle selon la cuisson désirée (essayer de la garder saignante). Retirer la pièce et déglacer le jus de cuisson avec le jus d'un citron vert et du vinaigre balsamique.

Couper la viande en lanières pas trop épaisses.

Salade

Préparer la salade avec ce que vous avez (épinard, radis, maïs) et y ajouter la vinaigrette. Ajouter les lanières de viandes, les noix de cajou ainsi que la réduction du jus de viande.

Bon appétit!