

Tartare de veau aux oignons caramélisés et à l'huile de ciboulette



Mon choix.



Durée totale: 30 min



Temps actif: 30 min



Moyenne



Ingrédients

Pour 2 personnes

Tartare

300 g Quasi de veau suisse (pour le tartare, à commander comme ça au comptoir)

1 cc Tabasco

1 pincée Sucre

Sel

Poivre

Oignons caramélisés

1 Oignon

10 g Beurre

1 cc Sucre

0.5 cc Sel

Cognac (optionnel)

Huile de ciboulette

120 ml Huile de colza

30 g ciboulette

Garniture

40 g Crème fraîche (nature)

zeste de citron

Ciboulette, fraîchement coupée

Valeurs nutritives

1 portion contient environ :

836 kcal

33 g de protéines

9 g de glucides

73 g de lipides



Sans gluten



Contient du lactose



Low Carb

Astuce

La viande doit être fraîche et de première qualité – l'idéal est de l'acheter directement chez le boucher ou au rayon boucherie. Utilisez tous les ingrédients bien réfrigérés. Le tissu à passoire utilisé pour l'huile à la ciboulette permet d'obtenir une belle couleur claire.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

Préparation

- 1 Huile à la ciboulette : faire chauffer l'huile à 70 °C, ajouter la ciboulette, mixer finement et passer au tamis. Réserver au frais.
- 2 Couper l'oignon en tout petits dés, le faire revenir dans du beurre, ajouter 1 cuillère à café de sucre et 1/2 cuillère à café de sel, puis le laisser caraméliser légèrement. Vous pouvez éventuellement déglacer avec un peu de cognac. Laisser refroidir.
- 3 Couper finement le veau au couteau.
- 4 Assaisonner avec du sel, du poivre, un peu de Tabasco et une pincée de sucre.
- 5 Disposer le tartare à plat dans l'assiette.
- 6 Répartir les oignons caramélisés par-dessus.
- 7 Ajouter des petits tas de crème fraîche par-dessus.
- 8 Râper le zeste de citron par-dessus.
- 9 Pour finir, versez un filet d'huile de ciboulette et parsemez de ciboulette fraîche.