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

Viande Suisse
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.

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.