



Tartare de veau fait maison



La différence est là.

 Durée totale: 30 min

 Temps actif: 30 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 400 g** filet mignon de veau suisse
- 2** petits oignons de printemps
- 2 cc** moutarde de figes
- 2 cc** câpres
- 3** jaunes d'œufs
- sel
- pétales de piment
- poivre du moulin
- 1 bouquet** citronnelle
- 1** citron bio

Valeurs nutritives

1 portion (sans pain) contient env.:

- 190** kcal
- 25 g** de protéines
- 2 g** de glucides
- 9 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Conseil

Tu peux aussi demander à ton boucher de hacher finement le filet de veau. Insiste pour qu'il le fasse au couteau!

Préparation

- 1** Couper le filet mignon de veau en petits dés à l'aide d'un couteau bien aiguisé et hacher finement. Couper les oignons de printemps en tous petits dés et les mélanger avec la viande en ajoutant la moutarde de figes, les câpres et les jaunes d'œufs. Assaisonner généreusement avec du sel, des pétales de piment et du poivre, et bien mélanger.
- 2** Couper finement la citronnelle. Passer le citron sous l'eau chaude et râper finement la peau. Couper ensuite le citron en deux et presser le jus. Ajouter à la viande la citronnelle et le citron, mélanger et assaisonner de jus de citron selon son goût.

Accompagner de pain paysan consistant.

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.



La différence est là.

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.