Tartare de veau fait maison

Viande Suisse
Mon choix.

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 figues
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 figues, 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.

Viande Suisse

Mon choix.

Suisse. Naturellement.

SUISSE GARANTIE

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.