



TARTARE DE BOEUF CLASSIQUE À LA MOUTARDE DE DIJON ÉPICÉE



CROÛTONS, ROQUETTE ET VINAIGRETTE DIJON ET ÉRABLE

WWW.BOITERECETTE.COOP



Temps de préparation et de cuisson
25-30 minutes

INGRÉDIENTS INCLUS



Pain ciabatta



Roquette
(Attitude)



Moutarde de Dijon
aux graines entières



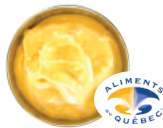
Câpres



Bœuf
(intérieur de ronde)



Vinaigrette Dijon
et érable
(La Maison Orphée)



Mayonnaise
épicée
(Sushi à la maison)



Échalote
française
(Attitude)



Cornichons à l'aneth
et à l'ail réduit
en sodium

INGRÉDIENTS NON-INCLUS



Huile



Sel

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Planche & couteau
Plaque de cuisson

Calories 410	Lipides 18 g	Lipides saturés 2.5 g	Lipides trans 0.2 g	Cholestérol 85 mg	Sodium 890 mg	Glucides 24 g	Fibres 3 g	Sucres 2 g	Protéines 39 g	Vit A —	Vit C —	Calcium —	Fer —
VQ %	27 %	14 %		28 %	37 %	8 %	10 %	—	—	4 %	10 %	8 %	35 %

* Si vous voyez ce petit signe ⓘ doubler pour 4 portions, tripler pour 6 portions

Cuire les croûtons

1



- Allumer le grill du four à puissance élevée.
- Trancher finement le **pain ciabatta** et déposer sur une plaque de cuisson.
- Badigeonner d'**huile** des deux côtés et faire griller au goût des deux côtés en surveillant la cuisson.
- Retirer du four et réserver.

Mise en place

2



- Couper le **bœuf** en très petits cubes.
- Hacher finement l'**échalote française**.
- Hacher finement les **câpres**.
- Hacher finement les **cornichons à l'aneth et à l'ail réduit en sodium**.

Préparer le tartare

3



- Mélanger le **bœuf**, l'**échalote française**, les **câpres** et les **cornichons** ensemble.
- Ajouter le **mélange de mayonnaise épicée et de moutarde de Dijon aux graines entières**.
- Bien mélanger et **saler** au goût.

Servir

4



- Servir une portion de **tartare** avec des **croûtons**.
- Servir la **roquette** avec la **vinaigrette Dijon et érable**.
Bon appétit!