

... JUSQU'AU DINER

RECETTE du JEUDI 2 avril

Carpaccio de veau, light et sexy

Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de filet de veau
1 botte d'asperges vertes
80 g de fèves
120 g de Beaufort
2 citrons jaunes
Huile d'olive fruitée
Fleur de sel, poivre du moulin
1 cuillère à soupe de baies roses



PRÉPARATION :

Préparation 30mn / Cuisson 1mn / Repos au frais 15mn

- Tailler le filet de veau en tranches très fines à l'aide d'un couteau bien aiguisé.
- Réserver au frais.
- Faire des longues lamelles fines d'asperges à l'aide d'un économe ou d'une mandoline.
- Les placer dans un saladier avec quelques pincées de fleur de sel et le jus d'un citron pour les assouplir.
- Cuire les fèves 1mn dans l'eau bouillante salée et rafraichir à l'eau froide.
- Égoutter et sécher.
- Tailler le Beaufort en lamelles à l'économe.
- Repartir les tranches de filet de veau sur les assiettes.
- Disposer les lamelles d'asperges et les fèves harmonieusement sur les tranches de veau.
- Assaisonner d'un filet d'huile d'olive, de zestes et de jus de citron, de fleur de sel et de baies roses. Terminer par des lamelles de Beaufort.
- Servir très frais.



BON APPETIT !