

LES

RECETTES DU MARCHÉ

7 JUILLET 2018

TAGLIATELLES DE COURGETTES, PICKLES
D'OIGNONS DOUX ET LÈCHES DE VEAU AU JUS DE
FRAISES ET BASILIC. (POUR 4 PERSONNES)

INGRÉDIENTS TAGLIATELLES DE COURGETTES :

200G DE COURGETTES - 10G D'AIL - $\frac{1}{4}$ DE BOTTE ESTRAGON ET DE CERFEUIL - 1DL HUILE OLIVE
1 PINCÉE MOYENNE DE SEL, DE POIVRE ET DE PIMENT ESPELETTE.

INGRÉDIENTS POUR LES LÈCHES DE VEAU :

300G DE NOIX DE VEAU - 1DL DE VINAIGRE BALSAMIQUE - 20G ÉCHALOTES - 1DL HUILE DE NOIX -
5CL SAUCE SOJA - 200G DE FRAISES - 1DL DE JUS DE TOMATES - 1DL HUILE OLIVE
1 BOTTE DE BASILIC.

INGRÉDIENTS POUR LES PICKLES OIGNONS :

200G D'OIGNONS ROUGES - 3DL DE VINAIGRE DE VIN $\frac{1}{4}$ DE BOTTE D'ESTRAGON ET DE THYM.

PRÉPARATION DES TAGLIATELLES DE COURGETTES :

TAILLER À LA MANDOLINE LES COURGETTES - HACHER LE CERFEUIL ET L'ESTRAGON - FAIRE
MARINER AVEC LES AUTRES INGRÉDIENTS PENDANT 20 MINUTES - RÉSERVER AU FRAIS.

PRÉPARATION DES LÈCHES DE VEAU :

TAILLER LA NOIX DE VEAU EN LANIÈRES ET LES MARINER. ENSUITE SNACKER RAPIDEMENT SUR
LA PLANCHA. HACHER LES ÉCHALOTES, LES FRAISES EN PETITS CUBES - EFFEUILLER LE BASILIC
ET LE HACHER - MÉLANGER LES ÉCHALOTES, LE BASILIC, LE JUS DE TOMATES ET LE RESTE DE LA
MARINADE DU VEAU - MÉLANGER ENSUITE AU VEAU.

PRÉPARATION DES PICKLES :

TAILLER EN PÉTALES LES OIGNONS - FAIRE CHAUFFER LE VINAIGRE, LE THYM, L'ESTRAGON ET
LAISSER CUIRE 10 MINUTES - LAISSER REFROIDIR.

MONTAGE ET FINITION :

DISPOSER SUR UNE TARTINE OU À L'INTÉRIEUR DE VERRINES ET AU DERNIER MOMENT AJOUTER
LE PICKLE OIGNONS AVANT DE DÉGUSTER.
BON APPÉTIT !

