

La recette MEDITERRANÉEN

Jarret de bœuf à la tomate



INGRÉDIENTS : 1 kg de jarret de bœuf, 2 kg de tomates, 4 gros oignons, 2 cuillères à soupe de persil haché, 2 cuillères à soupe de coriandre ciselée, 3 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de sucre en poudre, 1 cuillère à café de cannelle en poudre, 1 cuillère à café de gingembre en poudre, 1 cuillère à café de poivre, 1 cuillère à soupe de sel.



1. Déposez dans une cocotte en fonte la viande découpée en petits cubes.
2. Pelez les oignons et les tomates. Découpez-les en petits dés, puis répartissez-les sur la viande.
3. Ajoutez les épices, le sucre, l'huile, le persil et la coriandre ciselés finement. Recouvrez de d'eau.
4. Faites cuire à feu doux et à couvert 3 h environ (la viande doit être très tendre). Rajoutez de l'eau en cours de cuisson, si nécessaire.
5. Au moment de servir, la sauce doit être courte et le jarret presque confit.

La recette

FRUITÉ

Carpaccio de canard mi-cuit



INGRÉDIENTS : 2 magrets de canard, 150 g de foie gras, 8 à 10 prunes jaunes, 6 échalotes, 1 verre de vermouth, 4 grosses prunes, cannelle, muscade, clous de girofle.

1. Commencez par émincer très finement les échalotes puis dénoyautez les prunes et coupez-les en morceaux. Faites suer les échalotes puis



ajoutez-y les prunes. Ajoutez un peu de muscade, de cannelle et un ou deux clous de girofle. Déglacez avec le verre de vermouth.

2. Passez ensuite à la cuisson des magrets. Coupez la peau et le gras qui dépassent du magret puis incisez la peau. Ajoutez côté chair quelques clous de girofle et de la cannelle pour bien assaisonner. Laissez cuire environ 5 mn côté peau puis une à deux minutes côté chair. Laissez refroidir les magrets et la compotée de prunes-échalotes environ une heure puis passez au dressage.

3. Émicez les magrets, disposez les tranches dans une assiette puis ajoutez la compotée prunes-échalotes. Assaisonnez d'un peu de fleur de sel. Ajoutez enfin quelques copeaux de foie gras.

La recette

RELEVÉ

Bœuf sauté aux piments



INGRÉDIENTS : 2 cuillères à café de piment en poudre, 2 cuillères à café de cumin moulu, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 500 g de rumsteck en fines lamelles, 375 g de pâtes courtes (fusilli ou orecchiette), 2 gousses d'ail pilées, 1 poivron vert émincé, 3 tomates grossièrement hachées, 50 g de câpres égouttées.

1. Mélangez le piment et le cumin et



saupoudrez-en la viande sur toutes les faces.

2. Faites chauffer l'huile dans une poêle faites dorer les lamelles de viande à feu vif. Elles doivent rester saignantes. Mettez-les ensuite dans une assiette préchauffée (gardez le jus de cuisson dans la poêle) et recouvrez-les d'une feuille de papier d'aluminium pour les maintenir au chaud 10 min.

3. Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée puis égouttez-les.

4. Faites chauffer la poêle avec le jus de cuisson de la viande et ajoutez le reste des ingrédients. Laissez cuire 5 min à feu moyen sans cesser de remuer puis remettez la viande dans la poêle et réchauffez-la rapidement.

5. Répartissez les pâtes dans les assiettes de service et garnissez de viande et légumes.