

Recettes de Quentin Merlet

C à Vous – 2 juin 2016

Sauté de bœuf façon thaï 100% BIO

Ingrédients (pour 10 personnes) :

- 1 kg de bœuf (bavette ou onglet)
- 100 gr de maïs
- 2 poivrons rouges
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 1 courgette
- 50 gr de miel
- 10 gr de gingembre frais
- 1 botte de coriandre
- 1/2 litre de sauce soja
- 100 gr de vermicelle de soja



Déroulé de la recette :

1. Couper la viande en fines lamelles
2. Laver et couper le poivron en lamelles
3. Éplucher les oignons puis les couper en fines tranches
4. Laver les feuilles de coriandre. Les égoutter
5. Dans un wok, faire chauffer l'huile à feu fort
6. Y déposer les tranches de viande et faire cuire le tout pendant 1 minute
7. Ajouter les tranches de poivron, de courgette, du maïs et les oignons
8. Mélanger rapidement et faire cuire à feu fort pendant 1 minute
9. Assaisonner avec la sauce soja et une cuillère de miel
10. Avant la fin de la cuisson, ajouter les feuilles de coriandre ciselées

Tartare de fraise au basilic rose des sables au chocolat 100% BIO

Ingrédients Bio (pour 10 personnes)

- 2 barquettes de fraise
- 50 gramme de sucre
- 1 botte de basilic
- 100 gr de cornflakes
- 250 gr de chocolat (plaquette)

Tartare de fraise au basilic :

- Rincer puis équeuter les fraises
- Les couper en petits dés
- Rincer les feuilles de basilic puis les hacher grossièrement
- Dans un bol, mélanger les dés de fraises et le basilic puis saupoudré de sucre
- Répartir le mélange dans une verrine
- Servir bien frais



Rose des sables au chocolat :

- Garnissez votre plat avec du papier d'aluminium ou du papier cuisson
- Faites cuire le beurre et le chocolat coupés en morceaux dans une grande casserole. Le faire fondre doucement avec la margarine
- Mettre les corn flakes dans un saladier puis verser délicatement le chocolat dessus
- A l'aide de deux cuillères à soupe, formez des petits tas que vous disposez sur la tôle, imitant la forme des roses des sables
- Réservez 1 heure au réfrigérateur avant de déguster