

Plat : Emincé de bœuf aux épices frais, mini frite de butternut, tomates cerise à l'ail en chemise et crème aux herbes

Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de steak de bœuf
- 1 racine de curcuma fraîche
- 1 racine de gingembre fraîche
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café d'huile de sésame grillé
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et/ou friteuse
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame grillées
- 1 cuillère à café de miel de printemps
- Fromage frais de bretonne pie noire
- 1 butternut de 600 g
- 250 g de tomates cerise
- Assortiment d'herbes fraîches de saison (persil, ciboulette, ail des ours)
- 100 g beurre
- Sel, gros sel et poivre

Préparation

Emincer le bœuf et le mélanger avec sauce soja, huile de sésame, huile d'olive, graines de sésame, le gingembre et le curcuma préalablement râpés.

Hacher les herbes fraîches et les mélanger avec le fromage frais saler et poivrer

Eplucher le butternut et le tailler en petits bâtonnets. Plonger en friteuse 10 minutes ou poêlées à l'huile d'olive et au beurre.

Faites revenir l'ail en chemise à l'huile d'olive, une fois bien caramélisées ajouter les tomates, les cuire à feu vif 5 minutes, arrêter dès qu'elles éclatent.

Poêler l'émincé à feu vif, un aller et retour

Dresser

Dessert : Sablé breton aux pommes poêlées et caramel en 3 façons

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 jaune d'œuf
- 275 g de beurre
- 150 g de farine
- 275 g de sucre blond
- 150 g de crème fermière
- 0.25 cl de crème liquide
- 4 pommes reinettes d'Armorique

- thym
- 1 cuillère d'huile d'olive

Préparation

Sablé breton

Blanchir 15 g de beurre avec 75 g de sucre et le jaune d'œuf.

Mélanger avec les 150 g de farine et ensuite mettre en forme et cuire à 180 °C durant 15 minutes

Pommes

Eplucher les pommes, les couper en quartier et les faire revenir avec l'huile d'olive et 50 g de sucre blond.

Les 3 caramels

Mettre le reste de beurre, de sucre blond et de la crème fermière en casserole et mettre à cuire jusqu'à obtention d'une couleur caramel.

Séparer la préparation en 3

La 1^e sera utilisée intact en caramel mou

La 2^e sera mélangée avec $\frac{1}{4}$ de la crème liquide pour faire un coulis de caramel

La 3^e sera mélangée avec le reste de crème pour remplir un siphon et faire une mousse caramel