



Toque & Tablier



Carpaccio de bœuf aux framboises et parmesan

**Pour 4 personnes.
Préparation 15 min**

Bien s'organiser : Vous pouvez préparer ce plat en avance mais ne le faites pas attendre car vous mangez de la viande crue ! Protégez-le de papier cellophane au réfrigérateur. Préparez l'assaisonnement de votre salade ainsi que le concassage des noisettes. Vous n'ajouterez la roquette qu'au dernier moment.

Ma liste de courses... Chez

Le boucher :

- 400 g de rôti de bœuf découpé en tranches fines pour carpaccio. Prévoyez 600 g si ne prévoyez pas d'autre source de protéines durant le repas

L'épicier :

- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive de super qualité
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre ou mieux, de framboises
- 4 cuillères à café de câpres au vinaigre
- 20 g de noisettes
- Sel et poivre

Le fromager :

- 40 g de copeaux de parmesan

Le primeur :

- 8 belles feuilles de basilic frais
- 8 poignées de roquette environ
- 80 g de framboises fraîches

Mon premier secret chuchoté à l'oreille : Votre boucher a une super trancheuse, demandez-lui de vous faire des tranches fines pour faire un carpaccio ! Sinon, mettez votre rôti dans votre congélateur pour qu'il durcisse et coupez des tranches fines avec votre couteau bien aiguisé

1. Découpez des tranches fines de votre rôti de bœuf si votre boucher ne l'a pas fait pour vous. Disposez-les dans des assiettes individuelles ou un grand plat commun.
2. Parsemez votre carpaccio de câpres (sans y mettre de vinaigre) et ajoutez les framboises coupées en 2.
3. Découpez des copeaux de votre parmesan, et disposez-les de manière homogène sur votre carpaccio. Réservez le tout au frais sous un papier cellophane.
4. Dans un grand saladier : versez le vinaigre, ajoutez du sel et du poivre, mélangez et laissez le sel se dissoudre. Pendant ce temps, coupez le basilic et concassez les noisettes. Puis versez l'huile, le basilic et les noisettes dans cet assaisonnement. Ajoutez la roquette, fatiguez votre salade.
5. Ajouter du sel et du poivre directement sur le carpaccio de bœuf et envoyez tout de suite avec la salade !

Mon deuxième secret chuchoté à l'oreille : Détaillez vous-même des copeaux de votre parmesan avec un couteau ou un épluche légume. Les copeaux achetés tous prêts sont pratiques mais leur saveur a été altérée dû à leur exposition à l'air. De plus, le parmesan en bloc se conserve très bien dans le bac de votre réfrigérateur !

Côté santé : la viande de toute dernière fraîcheur est consommée crue, elle conserve donc tous ses enzymes et peut-être plus facile à digérer que la viande cuite. Avec les framboises, la roquette, le basilic le parmesan et les noisettes, vous faites le plein de vitamines, de minéraux et d'oméga 3 et 6 !