

# Cuisiner la Viande,

c'est un jeu d'enfant !



12 recettes  
à réaliser en  
famille



Découvre  
les recettes d'Isabelle  
en vidéo sur le site  
**la-Viande.fr**



Cuisiner la viande, c'est un jeu d'enfants !



# BONBONS DE RIZ AU BŒUF AUX CHAMPIGNONS EXOTIQUES



Une recette à la fois exotique et étonnante... Un mélange de saveurs salées et sucrées qui se déguste avec les doigts !

**À CUISINER EN PRÉSENCE D'UN ADULTE POUR LA DÉCOUPE ET LA CUISSON**

 **PRÉPARATION ET CUISSON :** 1 heure

 **POUR 2 PERSONNES**

1 pavé de bœuf de 140 g  
100 g de riz à sushi japonais  
30 g de champignons noirs séchés  
2 c. à soupe de vinaigre de riz japonais  
1 c. à café de sucre en poudre  
3 c. à soupe de sauce soja  
1 c. à café de sucre en poudre  
1 c. à soupe d'huile  
15 cl d'eau  
Quelques pincées de sel.

 **CÔTÉ USTENSILES :** 1 casserole, 1 poêle, 1 fine passoire, 1 verre doseur, 1 saladier, 1 assiette, 1 paire de ciseaux, 1 planche à découper, 1 bol, 1 pince à viande, 1 couteau, 1 cuillère à soupe, 2 cuillères à café, 1 rouleau de film alimentaire étirable

 **CÔTÉ PRÉSENTATION :** 1 grande et belle assiette, des mini pics en bois

## LES CONSEILS DU CHEF

- Pour ceux qui n'aiment pas les champignons, on peut les remplacer par n'importe quel légume de saison.
- Selon le goût, utiliser de la sauce soja déjà sucrée

- Plonger les champignons séchés dans le saladier rempli d'eau tiède pour qu'ils aient le temps de se remplir d'eau et de gonfler.
- Rincer plusieurs fois le riz, l'égoutter dans la passoire et le cuire 20 minutes dans la casserole avec une fois et demie son volume d'eau. Le laisser refroidir avant de l'assaisonner avec le vinaigre de riz japonais, le sucre en poudre et une belle pincée de sel, bien le mélanger et le laisser reposer 30 minutes, recouvert de l'assiette.
- Pendant ce temps, chauffer la poêle avec l'huile et saisir le pavé de bœuf à feu vif, 2 minutes de chaque côté pour qu'il soit bien doré et en utilisant la pince à viande pour le retourner sans l'abimer. On ne le sale pas car il sera arrosé plus tard de sauce soja qui est salée. Le laisser reposer 2 minutes, le temps que la chaleur qui est sur ses bords ait le temps de se déplacer jusqu'à son centre. A l'aide du couteau bien aiguisé, couper le pavé de bœuf en tranches pas trop épaisses puis en carrés.
- Dans le bol, mélanger la sauce soja et le sucre, ajouter les carrés de bœuf et les champignons chinois égouttés et coupés en morceaux, bien les mélanger et les laisser reposer le temps de bien s'imprégner des parfums.
- Pendant ce temps, préparer les bonbons de riz : découper du film étirable en carrés d'environ 5 cm de côté avec les ciseaux et, à l'aide des 2 cuillères à café, déposer au centre de chaque morceau de film une quantité de riz faisant la taille d'une petite noix. Attraper les rebords du carré, le fermer comme un ballotin en le serrant très fort de façon à former une jolie boule bien ronde et bien serrée.
- Déballez les bonbons de riz sur l'assiette de présentation, les recouvrir d'un carré de pavé de bœuf puis d'un morceau de champignon et maintenir le tout avec un pic en bois pour pouvoir les manger avec les doigts.



Cuisiner la viande, c'est un jeu d'enfants !



# BROCHETTES DE VIANDE CHEVALINE AUX ABRICOTS, SALADE DE BOULGOUR



Une recette qui tombe à pic... Des brochettes gourmandes, sucrées-salées pour faire le plein d'énergie !

**À CUISINER EN PRÉSENCE  
D'UN ADULTE POUR LA DÉCOUPE  
ET LA CUISSON**

 **PRÉPARATION ET CUISSON : 30 mn**

 **POUR 2 PERSONNES**

2 steaks un peu épais de viande chevaline d'environ 80 g chacun  
12 abricots secs  
4 c. à soupe d'huile d'olive  
6 c. à soupe de jus d'abricot  
1 c. à café de paprika  
1 c. à café de curry  
Sel

**Salade :**

50 g de pois chiches en conserve  
100 g de boulgour cuit dans un bouillon de légumes (cube) et refroidi  
quelques feuilles de salade  
3 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à soupe de vinaigre balsamique

 **CÔTÉ USTENSILES :** 1 planche à découper, 1 poêle, 1 couteau de cuisine, 2 saladier, 2 pics à brochettes, 1 pince à viande, 1 cuillère à soupe, 1 cuillère à café

 **CÔTÉ PRÉSENTATION :** 2 grandes assiettes, 2 ramequins

**LES CONSEILS DU CHEF**

- Pour la salade, choisir, selon ses goûts, de la mâche, des épinards frais, de la laitue...remplacer le boulgour par du riz et les pois chiches par des haricots rouges
- Pour les brochettes, remplacer les abricots secs par des pruneaux

• Préparer la salade : dans un des saladiers, verser le boulgour, une grosse semoule qui croque et qui fond dans la bouche, ajouter les pois chiches et les feuilles de salade coupées en lanières, verser l'huile d'olive et le vinaigre balsamique, saler et bien mélanger.

• Préparer les brochettes : couper les steaks en bâtonnets d'environ 3 cm de large puis chaque bâtonnet en cubes de 3 cm de côté. Disposer les cubes de viande dans l'autre saladier et pour la parfumer, verser 2 c. à soupe d'huile d'olive et le jus d'abricots, saupoudrer de paprika et de curry, bien mélanger et laisser reposer un peu.

• Monter les brochettes sur les pics, en alternant les cubes de viandes marinés et les abricots.

• Chauffer la poêle avec un peu de marinade et saisir les brochettes à feu vif, environ 1 minute sur chacune des 4 faces et saler.

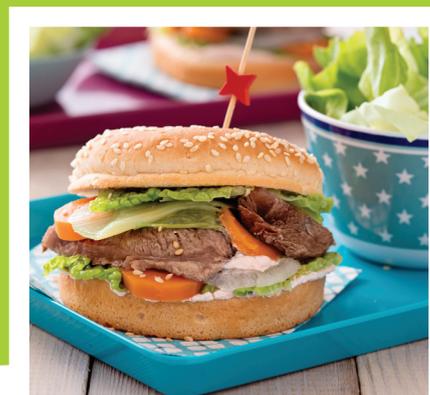
• Servir les brochettes de viande chevaline aux abricots accompagnées de la salade de boulgour.



Cuisiner la viande, c'est un jeu d'enfants !



# BURGER AU BOEUF ET AUX LÉGUMES DU POT-AU-FEU



Envie d'un plateau repas express et savoureux ? C'est très simple avec cette recette qui se prépare en un temps record !

**À CUISINER EN PRÉSENCE  
D'UN ADULTE POUR LA DÉCOUPE**

 **PRÉPARATION ET CUISSON :** 1 heure

 **POUR 2 PERSONNES**

Les restes de viandes et de légumes  
d'un pot-au-feu :  
160 g de paleron ou de gîte et  
300 g de légumes (poireaux, carottes,  
navets, chou...)  
1 petite salade verte  
2 pains burger  
3 c. à soupe de fromage à tartiner  
nature  
2 c. à soupe de ketchup,  
1 c. à café de graines de sésame  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à soupe de vinaigre de cidre  
Sel

 **CÔTÉ USTENSILES :** 1 planche à  
découper, 1 couteau de cuisine, 1 bol,  
1 saladier, 1 pince à viande, 1 cuillère  
à soupe, 1 cuillère à café, 1 grille-pain

 **CÔTÉ PRÉSENTATION :** 2 mini  
plateaux, 2 mini bols

## LES CONSEILS DU CHEF

Remplacer le ketchup par de la  
moutarde douce

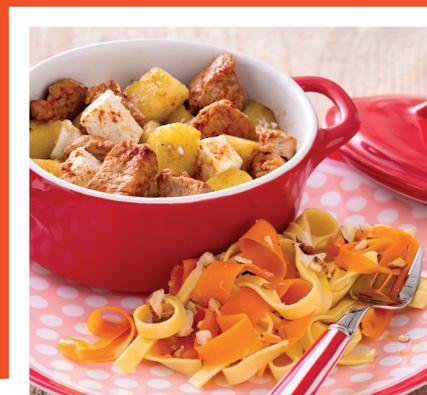
- Dans le bol, mélanger le ketchup et le fromage à tartiner.
- Couper la viande en fines lamelles et les légumes en petits morceaux.
- Passer les bases et les chapeaux des pains burger au grille-pain et les tartiner généreusement avec le mélange fromage-ketchup. Recouvrir les bases avec de la viande et des légumes en couches assez épaisses, saupoudrer de sésame et ajouter les chapeaux.
- Dans le saladier, assaisonner la salade verte avec l'huile d'olive, le vinaigre de cidre et du sel.
- Servir les burgers au bœuf et aux légumes du pot-au-feu accompagnés de la salade.



Cuisiner la viande, c'est un jeu d'enfants !



# CASSOLETTES DE VEAU AUX POMMES ET À LA FÊTA, POÊLÉE DE TAGLIATELLES ET DE CAROTTES EN RIBAMBELLE



Une recette à la fois exotique et étonnante... Un mélange de saveurs salées et sucrées qui se déguste avec les doigts !

**À CUISINER EN PRÉSENCE D'UN ADULTE POUR LA DÉCOUPE ET LA CUISSON**

**L PRÉPARATION ET CUISSON : 40 mn**

**POUR 2 PERSONNES**

2 grenadins de veau d'environ 80 g chacun

1 pomme, type Golden

½ citron

50 g de feta

1 c. à café de paprika

1 c. à soupe d'huile d'olive

Sel

**Poêlée :** 100 g de tagliatelles cuites

« al dente »

2 belles carottes

3 ou 4 noisettes concassées

2 c. à soupe d'huile d'olive

½ citron

sel.

**CÔTÉ USTENSILES :** 1 planche à découper, 1 couteau de cuisine, 1 poêle, 2 cassolettes ou 2 ramequins à four, 1 épluche-légumes, 1 pince à viande, 1 cuillère à soupe, 1 cuillère à café, 1 cuillère en bois

**CÔTÉ PRÉSENTATION :** 2 grandes assiettes

- Préchauffer le four à 180° C (Th. 6).
- Chauffer la poêle avec l'huile et saisir les grenadins de veau à feu vif, 30 secondes de chaque côté en les retournant avec la pince à viande.
- Couper la pomme et la fêta en petits dés, arroser les morceaux de pomme avec le jus du ½ citron pour leur donner un bon goût mais aussi pour qu'ils restent bien clairs : le jus de citron permet aux aliments de ne pas noircir, on dit s'oxyder, à l'air. Colorer rapidement les morceaux de pomme dans la poêle avec le jus de cuisson des grenadins.
- Disposer les grenadins de veau dans le fond des cassolettes, les saler, les recouvrir avec la fêta et la pomme, saupoudrer de paprika, qui est un piment très doux contrairement au piment d'Espelette ou de Cayenne, très forts et très piquants.
- Cuire les cassolettes 10 à 15 minutes au four
- Pendant ce temps, préparer la poêlée :
  - Peler les carottes et les couper en fine bandes à l'aide de l'épluche-légumes.
  - Chauffer la poêle avec 1 c. à soupe d'huile, disposer les tagliatelles, ajouter la ribambelle de carottes, le reste de l'huile et le jus du ½ citron, saler, laisser dorer 3 à 4 minutes en mélangeant délicatement et saupoudrer de noisettes pour plus de croquant.
- Servir les cassolettes de veau accompagnées de la poêlée de tagliatelles et de carottes.

## LES CONSEILS DU CHEF

- Pour gagner un peu de temps, remplacer les grenadins par des escalopes et les émincer.
- Il est très important de « marquer » une viande quelques minutes dans une poêle avant de poursuivre sa cuisson au four : elle est déjà bien dorée et son jus reste bien à l'intérieur, ce qui est important pour sa tendreté et son goût.
- Utiliser des pommes dites « à cuire » comme la Golden, la Reine des reinettes ou la Pink Lady et qui garderont leur croquant



Cuisiner la viande, c'est un jeu d'enfants !



# CÔTES D'AGNEAU AU CARMEL MOUSSE DE HARICOTS BLANCS ET CHOU ROMANESCO



Envie de douceur onctueuse et gourmande ? Une recette pleine de tendresse et de couleurs, avec une touche de croquant...

**À CUISINER EN PRÉSENCE  
D'UN ADULTE POUR LA DÉCOUPE  
ET LA CUISSON**

 **PRÉPARATION ET CUISSON :** 30 mn

 **POUR 2 PERSONNES**

4 côtes d'agneau  
½ chou romanesco détaillé en fleurettes et cuit à l'eau ou à la vapeur  
½ citron  
Quelques feuilles de menthe  
100 g de haricots blancs en conserve  
Quelques amandes  
1 c. à soupe de miel liquide  
1 c. à soupe de sauce soja  
1 c. à soupe de vinaigre balsamique  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
Sel

 **CÔTÉ USTENSILES :** 1 planche à découper, 1 petit couteau de cuisine, 1 pince à viande, 1 grande cuillère, 1 petite cuillère, 1 poêle, 1 bol, 1 saladier, 1 presse-agrume, 1 girafe (mixer dit plongeant ou à pied), 1 pinceau de cuisine

 **CÔTÉ PRÉSENTATION :** 2 assiettes, 2 mini bols

## LES CONSEILS DU CHEF

- Pour changer, préparer une marinade à base de ketchup, de sauce soja et de miel
- Pour concasser les amandes, les disposer entre deux feuilles de papier cuisson et les écraser avec un rouleau à pâtisserie

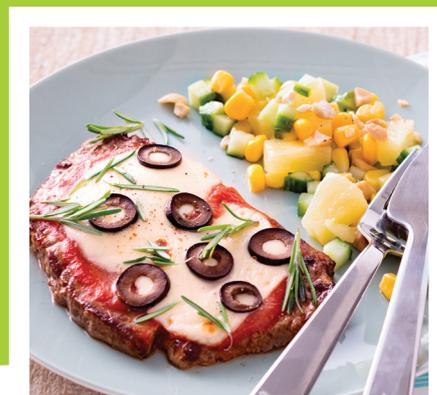
- Disposer les haricots blancs dans le saladier, ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive, le jus du ½ citron et la menthe ciselée, saler, mixer et réserver.
- Verser le reste de l'huile d'olive dans le bol, ajouter le vinaigre balsamique, le miel et la sauce soja, bien mélanger.
- Tartiner les côtes d'agneau des deux côtés avec la marinade à l'aide du pinceau, comme pour faire de la peinture.
- Chauffer fortement la poêle, saisir les côtes d'agneau à feu vif, 1 minutes de chaque côté et poursuivre leur cuisson à feu plus modéré, 2 minutes de chaque côté en les retournant avec la pince à viande.
- Servir les côtes d'agneau accompagnées de la mousse de haricots et des fleurettes de chou romanesco, le tout décoré avec les amandes concassées.



Cuisiner la viande, c'est un jeu d'enfants !



# FAUX-FILET DE BŒUF COMME UNE PIZZA, SALADE MULTICOLORE



Une recette aux couleurs du soleil...  
Qui sent bon l'Italie, la Méditerranée et la Dolce Vita !

**À CUISINER EN PRÉSENCE  
D'UN ADULTE POUR LA DÉCOUPE  
ET LA CUISSON**

 **PRÉPARATION ET CUISSON : 30 mn**

 **POUR 2 PERSONNES**

1 tranche de faux-filet de bœuf  
d'environ 160 g  
80 g de mozzarella  
Quelques olives noires dénoyautées  
4 c. à soupe de coulis de tomates  
2 pincées de romarin  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
**Salade :** 1/3 de concombre  
1 petite boîte de maïs en grains  
2 rondelles d'ananas en boîte  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
2 c. à soupe de vinaigre de cidre  
1 poignée de noix de cajou  
Sel

 **CÔTÉ USTENSILES :** planche à  
découper, 1 couteau de cuisine,  
1 poêle, 1 plat à four, 1 pince à viande,  
1 saladier, 1 cuillère à soupe, 1 cuillère  
à café

 **CÔTÉ PRÉSENTATION :** 2 assiettes

## LES CONSEILS DU CHEF

- Pour faire encore plus italien, remplacer le romarin par de l'origan
- Pour concasser les noix de cajou, les disposer entre deux feuilles de papier cuisson et les écraser avec un rouleau à pâtisserie

- Préparer la salade :
  - Laver le concombre, l'essuyer et le couper en deux sans le peler, l'épépiner à l'aide de la cuillère à café, le couper en tranches puis en tout petits dés de la grosseur d'un grain de maïs.
  - Couper les tranches d'ananas en morceaux, en faisant des petits triangles.
  - Disposer les cubes de concombre au fond du saladier, ajouter les triangles d'ananas puis les grains de maïs pour avoir trois couches de couleurs différentes. Verser l'huile et le vinaigre, saler, mélanger et parsemer de noix de cajou concassées.
- Préchauffer le four en fonction grill (au maximum).
- Chauffer la poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, colorer rapidement le faux-filet à feu vif, 1 minute de chaque côté en le retournant avec la pince à viande, le saler légèrement et le couper en deux morceaux. Disposer les morceaux de faux-filet dans le plat à four et les tartiner de coulis de tomate, les couvrir de tranches de mozzarella, saler, verser le reste d'huile d'olive, décorer avec des rondelles d'olive et saupoudrer de romarin.
- Mettre le plat sous le grill du four et laisser à peine quelques minutes, juste le temps que la mozzarella fonde et gratine légèrement.
- Servir le faux-filet de bœuf cuisiné comme une pizza accompagné de la salade multicolore.



Cuisiner la viande, c'est un jeu d'enfants !



# MUFFIN AU PORC AU POTIRON



Une recette maline et délicieuse... Des mini gâteaux salés pleins de couleurs et de goût à emmener en pique-nique !

**À CUISINER EN PRÉSENCE  
D'UN ADULTE POUR LA DÉCOUPE  
ET LA CUISSON**

 **PRÉPARATION ET CUISSON :** 50 mn

 **POUR 12 MUFFINS**

160 g de filet mignon de porc  
150 g de chair de potiron (sans l'écorce)

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à café de miel 1 poignée de graines de tournesol

Sel

**Pâte à muffins :** 1 gros œuf

10 cl de lait demi écrémé

2,5 cl d'huile de tournesol

125 g de farine

½ c. à café de levure chimique

sel

 **CÔTÉ USTENSILES :** 1 planche à découper, 1 couteau de cuisine, 1 casserole, 1 poêle, 1 cuillère en bois, 1 saladier, 1 verre doseur, 2 cuillères à soupe, 12 moules à muffin en silicone, 1 plaque de cuisson pour le four

 **CÔTÉ PRÉSENTATION :** 1 planche ou 1 joli petit plateau

## LES CONSEILS DU CHEF

Selon les saisons et aussi les goûts, remplacer le potiron par d'autres légumes comme la carotte ou la patate douce

- Couper la chair du potiron en tout petits morceaux : le plus simple est de commencer par couper de gros morceaux, puis de les couper en plus petits. Plus les morceaux sont petits, plus ils cuisent rapidement. Les déposer dans la casserole avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, ajouter 1 pincée de sel et les faire revenir 5 minutes à feu vif en remuant régulièrement avec la cuillère en bois pour qu'ils n'accrochent pas le fond de la casserole et qu'ils soient bien colorés de tous les côtés. Ajouter 2 c. à soupe d'eau, pour que le potiron fonde plus vite, et le miel, pour lui donner un goût plus sucré, et terminer la cuisson à feu plus doux. Goûter pour savoir s'il est cuit : il ne doit plus être dur mais pas non se transformer en purée, juste légèrement croquant.

- Couper le filet mignon de porc, en cuisine on dit « détailler », en petits cubes d'environ 1 cm de large : le plus simple est de commencer par couper des tranches d'1 cm d'épaisseur puis des bâtonnets d'1 cm de large et enfin les cubes. Chauffer la poêle avec le reste d'huile d'olive et colorer les dés de viande 2 à 3 minutes à feu assez vif en les remuant pour qu'ils cuisent bien de tous les côtés et les saler.

- Préchauffer le four à 190° C (Th. 6-7).

- Préparer la pâte à muffins dans le saladier : casser l'œuf et le battre à la fourchette comme pour faire une omelette, ajouter le lait, un peu de sel et l'huile de tournesol, bien mélanger, ajouter la farine, qui fait épaissir la pâte, et la levure qui fait légèrement gonfler la pâte, bien mélanger et ajouter la viande, le potiron et, pour plus de croquant, les graines de tournesol. Goûter pour savoir s'il faut rajouter du sel ou si c'est bon comme ça.

- Verser le mélange dans les moules à muffins à l'aide des 2 cuillères à soupe, déposer les moules sur la plaque de cuisson et cuire les muffins 15 minutes au four.



Cuisiner la viande, c'est un jeu d'enfants !



# NUGGETS DE VEAU AU JUS D'ORANGE ET AU PARMESAN, SALADE DE TOMATES CERISE



Une recette de viande croquante... De délicieuses bouchées panées, qui se dévorent aussi bien à la fourchette qu'avec les doigts !

**À CUISINER EN PRÉSENCE D'UN ADULTE POUR LA DÉCOUPE ET LA CUISSON**

 **PRÉPARATION ET CUISSON : 40 mn**

 **POUR 2 PERSONNES**

2 fines escalopes de veau de 80 g chacune

1 gros œuf

4 c. à soupe de jus d'orange

4 c. à soupe de farine

8 c. à soupe de chapelure

8 c. à soupe de parmesan râpé

2 c. à soupe d'huile d'olive Sel

**Salade :** 250 g de tomates cerise

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 citron

 **CÔTÉ USTENSILES :** 1 planche à découper, 1 couteau de cuisine, 3 assiettes creuses, 1 grande poêle, 1 pince à viande, 1 cuillère à soupe, 1 fourchette, 1 presse-agrumes, 1 petit saladier

 **CÔTÉ PRÉSENTATION :** 2 ramequins, des mini pics en bois

## LES CONSEILS DU CHEF

- Pour fariner de la viande crue, ou tout autre aliment, mettre de la farine dans un sachet, ajouter les morceaux de viande, fermer le sachet et secouer bien fort. Tout est bien fariné de partout et les mains restent propres
- Remplacer le parmesan par du gruyère du comté

- Préparer la salade : laver les tomates cerise, les essuyer et les couper en quatre : les couper d'abord en deux puis retourner les moitiés, côté chair contre la planche pour qu'elles soient bien stables, et les recouper en deux, les mettre dans le saladier, les arroser avec le jus du citron et l'huile d'olive, saler et mélanger.

- Préparer les nuggets de veau :

- Couper les escalopes en bandes de 2,5 cm de large environ et recouper chaque bande en carrés d'environ 2,5 cm de côté, de la taille d'une bouchée. Plus la bouchée est grande, plus le nuggets sera grand !

- Fariner chaque morceau d'escalope : la croûte formée autour de la viande au moment de la cuisson tiendra beaucoup mieux.

- Casser l'œuf dans une autre assiette creuse, le mélanger, à la fourchette comme pour une omelette, avec une pincée de sel et le jus d'orange.

- Mélanger la chapelure et parmesan dans la dernière assiette creuse.

- Tremper chaque morceau d'escalope fariné dans le mélange œuf-jus d'orange puis dans le mélange chapelure-fromage. Et pour que la croûte des nuggets soit bien épaisse, recommencer une deuxième fois : mélange œuf-jus d'orange puis mélange chapelure-fromage.

- Chauffer la poêle avec l'huile d'olive, déposer délicatement les nuggets les uns à côté des autres et les colorer 2 à 3 minutes de chaque côté à feu modéré, en les retournant délicatement à l'aide de la pince à viande.

- Servir les nuggets de veau bien dorés, accompagnés de la salade de tomates cerise.



Cuisiner la viande, c'est un jeu d'enfants !



# PANCAKES AU BŒUF ARTICHAUTS ET PIGNONS DE PIN



Pour les inconditionnels des crêpes... une recette appétissante,  
moelleuse, croquante et délicieuse !

**À CUISINER EN PRÉSENCE  
D'UN ADULTE POUR LA DÉCOUPE  
ET LA CUISSON**

 **PRÉPARATION ET CUISSON :** 20 mn

 **POUR 2 PERSONNES**

12 petites tranches de bœuf à pierrade  
4 fonds d'artichaut cuits  
1 pot de pesto vert ou rouge  
1 poignée de pignons de pin  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
Sel

**Pancakes :** 80 g de farine  
½ cuillère à café de levure chimique  
15 g de beurre fondu  
10 cl de lait tiède  
10 g de sucre  
1 œuf  
1 c. à soupe de ricotta  
1 c. à soupe d'huile de tournesol  
sel

 **CÔTÉ USTENSILES :** 1 planche à découper, 1 couteau de cuisine, 1 poêle, 1 crêpière, 1 louche, 1 spatule, 1 pince à viande, 1 saladier, 1 bol, 1 cuillère à soupe, 1 cuillère à café, 1 cuillère en bois, 1 batteur électrique, 2 assiettes

 **CÔTÉ PRÉSENTATION :** 1 grande assiette

## LES CONSEILS DU CHEF

- Remplacer les tranches de bœuf par du haché de bœuf ou un reste de rôti
- La ricotta peut être remplacée par un autre fromage frais et nature

• Préparer la pâte à pancakes, qui est une pâte à crêpes épaisse : mélanger la farine et la levure, qui va faire gonfler les pancake, dans le saladier, ajouter le beurre fondu, le lait tiède - si on utilise du lait trop froid, il faut laisser reposer la pâte -, l'œuf, une bonne pincée de sel, le sucre et, pour que les pancakes soient bien épais, la ricotta puis fouetter le tout au batteur électrique pour obtenir une pâte homogène et sans grumeau, prête à cuire.

• Chauffer la crêpière ou une poêle avec l'huile de tournesol et déposer des petits tas de pâte les uns à côté des autres, sans les aplatir et en évitant qu'ils se collent les uns aux autres, les cuire 1 minute environ et lorsque la pâte commence à buller, ce qui veut dire que la première face est cuite, les retourner avec la spatule et les cuire un peu moins d'1 minute de l'autre côté, les maintenir au chaud entre les deux assiettes.

• Chauffer la poêle avec l'huile d'olive, saisir rapidement, à peine 1 minute de chaque côté, les tranches de bœuf en les retournant à l'aide de la pince à viande, les saler légèrement et les laisser tiédir.

• Pendant ce temps, couper les fonds d'artichauts en petits morceaux et les réserver dans le bol.

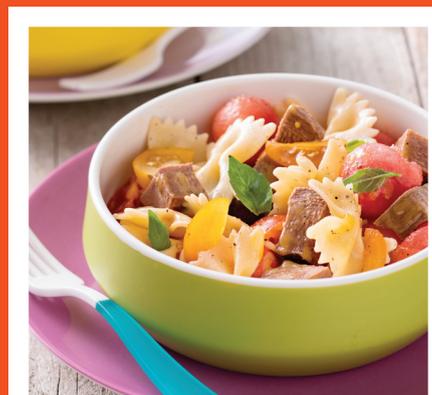
• Tartiner les pancakes de pesto, ajouter des tranches de bœuf et des morceaux d'artichaut, parsemer de pignons de pin pour ajouter du goût, du croquant et de l'originalité.



Cuisiner la viande, c'est un jeu d'enfants !



# SALADE DE PÂTES À LA LANGUE DE BOEUF AUX BILLES DE PASTÈQUE ET TOMATE CERISES



Envie de cuisiner de toutes les couleurs ?  
Facile avec cette recette originale à la fois fraîche et resplendissante,  
gorgée de soleil et de saveurs !

**À CUISINER EN PRÉSENCE  
D'UN ADULTE POUR LA DÉCOUPE  
ET LA CUISSON**

 **PRÉPARATION ET CUISSON :** 30 mn

 **POUR 2 PERSONNES**

160 g de langue de bœuf cuite  
1 belle tranche de pastèque  
250 g de tomates cerise multicolores  
100 g de farfalle (pâtes papillons)  
cuites « al dente », c'est-à-dire  
encore un peu fermes sous la dent,  
dans un bouillon de légumes (cube)  
et refroidies  
½ de citron  
Quelques herbes fraîches (coriandre,  
basilic...)  
1 c. à café de miel  
1 c. à café de moutarde douce  
1 c. à soupe de vinaigre de cidre  
3 c. à soupe d'huile d'olive  
Sel

 **CÔTÉ USTENSILES :** 1 planche à  
découper, 1 couteau de cuisine, 1  
saladier, 1 cuillère à soupe, 1 cuillère  
à café, 1 cuillère à boule parisienne, 1  
bocal ou 1 pot avec couvercle pour la  
vinaigrette, 1 verre, des ciseaux

 **CÔTÉ PRÉSENTATION :** 2 grands bols  
ou 2 assiettes creuses

## LES CONSEILS DU CHEF

Pour changer, remplacer les pâtes  
par des pommes de terre cuites à  
l'eau et tièdes ou froides

- Couper la langue de bœuf en tranches d'environ 1,5 cm d'épaisseur puis en bâtonnets d'1,5 cm d'épaisseur et en petits dés de 1,5 cm de côté.

- Pour ajouter du croquant et du sucré, former des billes de pastèque à l'aide de la cuillère à boule parisienne, un ustensile pratique et facile à utiliser : creuser dans la chair de la pastèque comme pour réaliser des mini boules de glace.

- Laver les tomates cerise, les essuyer et les couper en quatre : les couper d'abord en deux puis retourner les moitiés, côté chair contre la planche pour qu'elles soient bien stables, et les recouper en deux.

- Ciseler les herbes fraîches : détacher les feuilles, les mettre dans un verre et les couper avec les ciseaux.

- Préparer une vinaigrette bien épaisse et pour éviter de s'éclabousser c'est très simple : verser tous les ingrédients dans un bocal (moutarde douce, miel, jus de citron, huile d'olive, vinaigre de cidre et sel) le refermer et secouer énergiquement jusqu'à ce que le mélange soit homogène et bien épais.

- Dans le saladier, disposer les farfalle, ajouter les dés de langue, les billes de pastèque et les tomates cerise, verser la vinaigrette et bien mélanger, décorer avec les herbes fraîches.



Cuisiner la viande, c'est un jeu d'enfants !



# STEACK HACHÉ À LA PURÉE ROSE



Une recette aussi amusante que délicieuse...  
Toute jolie, toute moelleuse et toute colorée !

**À CUISINER EN PRÉSENCE  
D'UN ADULTE POUR LA DÉCOUPE  
ET LA CUISSON**



**PRÉPARATION ET CUISSON : 40 mn**



**POUR 2 PERSONNES**

160 g de steak haché

1 c. à soupe d'huile d'olive

Sel

**Purée rose :** 200 g de pommes de terre

150 g de carottes

150g betteraves cuites

1 à 2 c. à soupe de crème fraîche

épaisse

1 c. à café de muscade

sel



**CÔTÉ USTENSILES :** 1 planche à découper, 1 épluche-légumes, 1 couteau de cuisine, 1 grande casserole et son couvercle, 1 cuillère à soupe, 1 fourchette, 1 passoire, 1 saladier, 1 presse-purée, 1 emporte-pièce rond d'environ 7 cm de diamètre, 1 poêle, 1 spatule.



**CÔTÉ PRÉSENTATION :** 2 jolies assiettes, 2 ou 3 radis, quelques brins de ciboulette

## LES CONSEILS DU CHEF

Utiliser d'autres légumes pour varier les couleurs et les saveurs ou selon les saisons : brocoli, potiron, chou...

• Préparer la purée rose :

- Chauffer de l'eau dans la casserole avec du sel : l'eau mettra moins de temps pour bouillir.

- Peler les pommes de terre, les carottes et les betteraves : avec un épluche-légumes, il faut frotter la fente de la lame contre la pomme de terre ou le légume de façon à détacher la peau ; dans un sens, ça ne coupe pas du tout et dans l'autre, tout va très bien. Les couper en morceaux pour qu'ils cuisent plus vite, les plonger dans l'eau bouillante, mettre le couvercle et les laisser cuire 15 à 20 minutes à petits bouillons.

- Vérifier avec la fourchette si les légumes sont bien cuits, les égoutter et les verser dans le saladier, ajouter la crème fraîche, du sel et la muscade, les écraser avec le presse-purée et les garder au chaud.

• Préparer les steaks hachés :

- Séparer le haché de bœuf en deux parts égales, les mettre dans l'emporte-pièce pour leur donner une forme bien ronde en tassant bien avec les doigts.

- Chauffer la poêle avec l'huile et cuire les steaks hachés 3 minutes de chaque côté à feu assez vif en les retournant délicatement avec une spatule pour ne pas les casser, ils doivent être bien cuits à cœur.

• Disposer les steaks hachés sur chaque assiette, en les plaçant un peu vers le bas, les recouvrir de l'emporte-pièce et le remplir de purée en tassant bien. Faire des yeux et des oreilles avec les radis et des moustaches avec la ciboulette.



Cuisiner la viande, c'est un jeu d'enfants !



# TACOS À LA VIANDE DE CHEVREAU AUX POIVRONS ET AU FROMAGE FRAIS



Une recette fondante et croquante... Des galettes gourmandes à dévorer devant un match à la télévision

**À CUISINER EN PRÉSENCE D'UN ADULTE POUR LA DÉCOUPE ET LA CUISSON**

 **PRÉPARATION ET CUISSON : 50 mn**

 **POUR 2 PERSONNES**

200 g d'épaule ou de gigot de chevreau  
½ poivron rouge  
½ poivron jaune  
½ poivron orange  
Quelques bouquets de mâche  
100 g de chèvre frais  
2 c. à soupe crème balsamique,  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
Sel

**Pâte à tortillas :** 200 g de farine  
5 cl de l'huile d'olive  
7 cl de l'eau  
1 c. à café de curry  
sel

 **CÔTÉ USTENSILES :** 1 planche à découper, 1 couteau de cuisine, 1 saladier, 1 poêle, 1 cuillère à soupe, 1 cuillère à café, 1 cuillère en bois, 1 crêpière ou 1 poêle

 **CÔTÉ PRÉSENTATION :** 2 assiettes, des mini pinces en bois

## LES CONSEILS DU CHEF

Pour gagner du temps, acheter des tortillas de petit diamètre, prêtes à l'emploi et les réchauffer un peu avant de les garnir

- Préparer la pâte à tortillas : verser la farine dans le saladier, ajouter l'huile d'olive, l'eau, le curry et un peu de sel, mélanger du bout des doigts - on dit amalgamer - et pétrir la pâte, la partager en quatre boules à peu près égales, et former les galettes à tacos : aplatir chaque boule du bout des doigts comme pour faire un fond de tarte bien rond.

- Cuire les galettes sur la crêpière, environ 2 minutes de chaque côté.

- Couper les poivrons en très fins bâtonnets – on dit une julienne – et émincer finement la viande de chevreau.

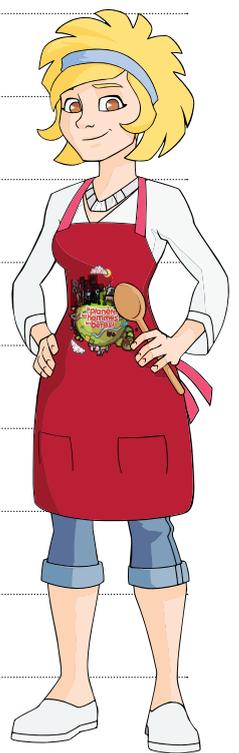
- Chauffer la poêle avec l'huile d'olive, colorer les morceaux de viande, d'abord à feu vif, 1 minute environ en les remuant avec la cuillère en bois, les saler et poursuivre la cuisson à feu plus modéré, 2 à 3 minutes en remuant régulièrement.

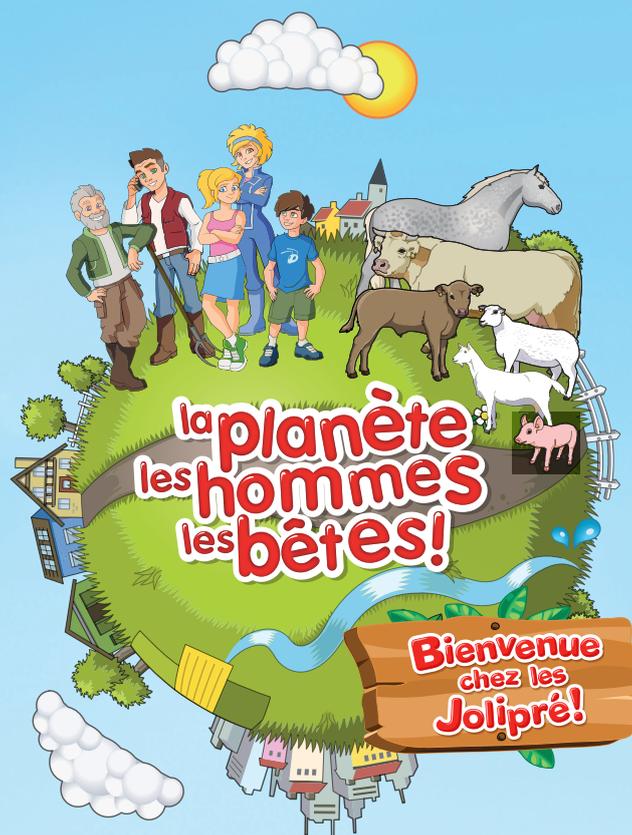
- Garnir les tortillas : les tartiner avec un peu de fromage de chèvre, ajouter de la mâche, de la julienne de poivrons multicolore et des lamelles de viande de chevreau bien dorées, assaisonner avec quelques gouttes de crème balsamique et les refermer avec une petite pince en bois.





A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a space for writing notes.





La Planète, les Hommes, les Bêtes - Interbev - Tous droits réservés - Illustr. Stéphane Balon

**INTERBEV** est l'Association Nationale Interprofessionnelle du Bétail et des Viandes, fondée en 1979 à l'initiative des organisations représentatives de la filière bétail et viandes. Elle reflète la volonté des professionnels des secteurs bovin, veaux, ovin, équin et caprin de proposer aux consommateurs des produits sains, de qualité et identifiés tout au long de la filière. Elle fédère et valorise les intérêts communs de l'élevage, des activités artisanales, industrielles et commerciales de ce secteur qui constitue l'une des premières activités économiques de notre territoire.

**laViande**  
DES MÉTIERS, UNE PASSION

[www.interbev.fr](http://www.interbev.fr)  
[www.la-viande.fr](http://www.la-viande.fr)

**interbev**  
INTERPROFESSION  
BÉTAIL & VIANDE