

Jarret de bœuf grillé avec chutney de nectarines et dip miel-moutarde accompagné d'une salade de quinoa estivale

Pour 4 personnes

Viande

1,5 kg de jarret de bœuf Natura-Beef, coupé en deux
sel et poivre

Saler et poivrer le jarret de bœuf, si possible un jour avant de le cuire. Griller environ 2 heures entre 160 et 170° C dans un gril boule.

Chutney de nectarines

1 dl	de vinaigre	1,5 dl	d'eau
2 cs	de sucre	2	oignons moyens
4	nectarines	20 g	de gingembre frais
½	gousse de piment rouge	3 cc	de grains de moutarde
	sel et poivre	1 pincée	de cardamome moulue

Découper les oignons et les nectarines en rondelles et les mélanger avec les autres ingrédients, laisser mijoter le mélange jusqu'à ce que le liquide s'évapore et qu'il atteigne une consistance sirupeuse. Laisser refroidir.

Dip miel-moutarde

3 cs	de miel liquide	2 cs	de moutarde mi-forte
1 cs	de moutarde de Dijon à gros grains	1 cs	de jus de citron
2 cs	de yogourt nature	2 cs	de mayonnaise
½ cc	de poivre de Cayenne	½ cc	de piment concassé
			sel et poivre

Mélanger tous les ingrédients, rectifier l'assaisonnement et réserver au frais.

Salade de quinoa estivale

300 g de quinoa
1 l d'eau
sel

Rincer le quinoa à l'eau froide, le faire cuire dans de l'eau salée pendant 20 minutes ; jeter l'eau de cuisson et mettre dans un saladier.

½	concombre	10	tomates cerises
1	poivron jaune	300 g	de champignons
4 cs	de grains de maïs		

Découper le concombre et le poivron en dés et les tomates cerises en quartiers. Laver les champignons, les couper en rondelles et les griller, puis laisser refroidir. Mettre les légumes dans le saladier et les mélanger avec le quinoa.

Vinaigrette

8 cs	d'huile	4 cs	de vinaigre
Un peu	de moutarde	1 ½ cs	de jus de citron
1 cc	de sel aux herbes de poivre		

Bien mélanger les ingrédients, verser sur la salade et bien remuer.

INFORAMA
BILDUNGS-, BERATUNGS- UND TAGUNGSZENTRUM

Banque de recettes
Inforama, secteur de
l'économie familiale

www.inforama.ch

