



PAPILLOTE DE LÉGUMES DE SAISON AU BOUILLON ÉPICÉ, BROCHETTE DE VIANDE & SAUCE YAOURT



Légumes de saison taillés de façon originale, nappés d'un bouillon épicé, cuit sur une plancha. Accompagné d'une brochette de viande...

Biobernai'Cook
www.biobernai.com

Recette réalisée avec le concours des producteurs bio, exposants de BiObernai'15
FERME DURR - 03 88 74 87 80 - www.ferme-durr.fr / **COURELA DO ZAMBUJEIRO** -
06 88 03 81 24 - www.coureladozambujeiro.com / **FERME ALBRECHT GAEC DES**
SOURCES VIVES - 03 29 50 24 50 / **FERME SAINT BLAISE** - 03 88 08 71 73 / **LES JARDINS DE GAÏA** - 03 88 85 96 53 - www.jardinsdegaia.com / **LA MAISON VITALE**
DORLISHEIM - 03 90 41 41 00 - www.jevisbio.fr / **LE PANIER DU JARDIN D'AGNES**
03 88 69 92 26 - www.lejardindagnes.fr

PAPILLOTE DE LÉGUMES DE SAISON AU BOUILLON ÉPICÉ, BROCHETTE DE VIANDE & SAUCE YAOURT

Ingrédients pour 6 personnes

Pour la papillote

Carotte	½ pièce
Pois gourmand	150 g
Panais	1 pièce
Radis noir	1 pièce
Estragon	1 botte
Bouillon de légumes	10 cl
Gingembre	2 cuillères à café

Pour la brochette

Filet de bœuf	150 g
Huile d'olive	2 cl
Raz el Hanout	10 g

Pour la sauce yaourt aux herbes

Yaourt nature	125 g
Citron vert	½ pièce

Descriptif

Pour les brochettes : Tailler le filet de bœuf en cubes de même dimension et le faire mariner 5 minutes dans l'huile d'olive et le Ras el Hanout. Fouetter le yaourt et y ajouter le zeste et le jus d'½ citron vert.

Pour la papillote : Laver et éplucher les légumes. Tailler la ½ carotte en biseaux. Réaliser à l'aide d'une pomme parisienne des petites boules avec le panais. Couper le radis noir en dés et émincer finement les pois gourmands afin d'avoir de très fins filaments. Mélanger les légumes, assaisonner avec l'estragon et une pincée de sel.

Dans une casserole, faire chauffer le bouillon et y ajouter 1 ou 2 cuillères à café de gingembre en poudre.

Pour la cuisson : Sur une feuille à papier translucide, mettre un bouquet de légumes et arroser avec un trait de bouillon au gingembre. Fermer hermétiquement la papillote avec une pince à linge et cuire pendant 3 minutes sur une plancha chaude jusqu'à ce que celle-ci gonfle. Au même moment, mettre un morceau de bœuf sur un pique en bois et cuire sur la plancha environ 2 min de chaque côté.

Pour le dressage : Disposer au fond d'une assiette, la sauce au yaourt, ajouter y la brochette de bœuf servie saignante puis disposer à côté la papillote de légumes.

Le plus du Chef

Variez cette recette selon vos envies avec des légumes de saison, des épices et des viandes différentes. Variez la découpe des légumes en prenant soin de respecter à peu près les mêmes dimensions.