

D'ESPADON, ET OLIVES

Rincez et séchez l'orange et le citron. Râpez l'équivalent d'1 c. à soupe de zestes. Mélangez-les avec l'huile, le persil très finement haché, quelques gouttes de jus de citron, sel et poivre. **Dénoyautez** les olives et hachez-les grossièrement. **Disposez** le carpaccio d'espadon sur un plat, arrosez de sauce, parsemez d'olives et de miettes de parmesan, servez frais.

CONSEIL Pas d'olives violettes ? Prenez-en des vertes. Pour cette recette, les noires à la grecque seraient trop parfumées. **VIN** Cheverny blanc.

Fruité-salé

TARTARE DE TOMATES ET FRAISES

PRÊT EN 15 MIN
POUR 4 PERSONNES

Plongez 4 tomates 20 secondes dans de l'eau bouillante. Pelez-les. Coupez-les en dés ainsi que 150 g de fraises lavées et équeutées. Ajoutez 8 feuilles de basilic ciselées, 2 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à soupe de crème de basilic, sel, poivre. Servez frais, sur des sablés salés au parmesan.



Classique revisité

Version express, on le prépare avec un carpaccio nature tout prêt.



SPECIAL ECO



CARPACCIO DE BŒUF SAUCE AUX HERBES

⌚ PRÉPARATION : 20 MIN
❄️ RÉFRIGÉRATION : 15 MIN
👥 POUR 4 PERSONNES

• 400 g de filet de bœuf
• 100 g de brebis frais • 1 petit bouquet de ciboulette, persil et coriandre • 1 côte de céleri • 1/2 citron • 5 cl d'huile d'olive • 5 cl de crème liquide • sel, poivre.

Faites **raffermir** le filet de bœuf 15 min au congélateur. Coupez-le en biais en tranches larges et très fines. Étalez-les sur quatre assiettes.

Rincez et séchez les herbes. Équeutez-les et mixez-les avec l'huile d'olive, la crème liquide, un filet de jus de citron, sel et poivre. Taillez le fromage de brebis en fins copeaux.

Émincez finement le céleri, éparpillez-le sur les assiettes et arrosez de sauce. Ajoutez le fromage au centre, servez frais.

CONSEIL Pour une entrée plus économique, utilisez du rond de gîte : il sera très tendre aussi grâce à la découpe fine des tranches. **VIN** Gamay de Touraine.

UN FILET D'HUILE BIEN CHOISIE

Fruitée ou parfumée, l'huile est la clé d'un carpaccio ou d'un tartare réussis.



À l'asiatique
Bio, équitable, cette huile de sésame a une saveur typique légèrement grillée. Elle inspire les assaisonnements à l'asiatique pour le poisson ou le bœuf. Bonne aussi avec salades ou légumes sautés.
Huile de sésame bio, Emile Noël, 5 € les 50 cl, boutiques bio.



Précieuse
En spray pour un dosage léger, une huile d'olive vierge extra à l'arôme naturel de truffe. Tout simple et vraiment divin sur un carpaccio de bœuf ou dans un tartare de veau aux dés de parmesan.
Huile d'olive à la truffe, B. 65 € les 10 cl, Epicerie de Provence.



De caractère
Issue d'olives vertes du début de récolte, cette huile a un goût intense d'olive, de belles notes florales et une finale caractéristique du fruité vert, à peine amère, légèrement piquante. Bon produit facile à trouver.
Huile d'olive Grandfustato, 6,70 € les 75 cl, Monini, en grandes surfaces.