



Macreuse de bœuf en carpaccio, salade de chou rouge, coriandre et carottes

Une recette de Alban VETELE
Ethic Etape - Angers

- 500 g de macreuse de bœuf
- 1 chou rouge • 1 botte de coriandre fraîche • 1 tête d'ail sec • 200 g de carottes
- 100 g d'échalotes • huile d'olive • vinaigre de Xérès
- vinaigre balsamique • sel, poivre

- 1 Mettre la macreuse de bœuf en cellule de congélation jusqu'à ce que le bœuf soit bien ferme mais pas congelé.
- 2 Le découper au couteau en tranches très fines, le mettre à mariner avec la moitié de la coriandre et la moitié des carottes taillées en rondelles très fines. Assaisonner le tout avec le sel, le poivre, l'huile d'olive et les vinaigres de Xérès et balsamique. Conserver au froid.

Préparer la salade de chou rouge

- 3 Laver les légumes, émincer le chou rouge très finement ainsi que l'autre moitié de carottes et de coriandre, les rassembler dans une calotte et les assaisonner avec le sel, le poivre, l'huile d'olive et le vinaigre.
- 4 Dresser le carpaccio de bœuf en mille feuille, en alternant la salade de chou avec la viande.