



## AMOUR DE TARTARE

Bien sûr l'idéal serait de trouver chez votre boucher un morceau de boeuf d'une parfaite qualité et d'avoir "LE" couteau "kivabien" pour découper votre viande au couteau parfaitement . Mais déjà une des deux conditions, c'est déjà difficile mais les deux ... et ne parlons pas d'un jardin où trouver les bonnes herbes "kivonbien": cela tient, j'en conviens, de l'exploit ...

L'essayez et c'est l'adopter ... sauf pour ceux qui n'aiment que la viande hyper, hyper cuite !!

### INGRÉDIENTS

Un excellent morceau de boeuf (note 1)  
les herbes que vous aimez (note 3)  
des tomates fraîches (note 5)  
poudre de Perlimpimpin  
poudre de poivron séché fumé

de l'oignon (note 2) et (ail au goût)  
de la moutarde LVC(note 4)  
en saison feuilles et fleurs de violette  
piquant LVC  
oeuf s (note 5)

:

### MÉTHODE

#### Préparation de l'assaisonnement .

Hachez finement au couteau si vous êtes un as du couteau japonais ou de la balancelle italienne les herbes et aromates . Ajoutez la (ou les) moutardes . Pour moi, ici j'ai ajouté des feuilles de violettes dans mes herbes. Vous pouvez aussi hacher le tout quelques secondes dans votre mixer .Mettez de côté au frais

Préparez les feuilles de violettes ainsi que les fleurs bien rincées selon la méthode habituelle (voir fiche nettoyage des légumes)

Préparez quelques quartiers de tomates pour votre décor ... et pour le goût

#### Préparation de la viande

Au dernier moment hachez votre viande et mélangez la très vite bien régulièrement .

LE TRUC : le plus simple? Faites votre mélange avec des mains hyper propres et passées dans de l'eau glacée dans une jatte posée sur des glaçons pour incorporer régulièrement les herbes et aromates .

Ajoutez poudre de Perlimpimpin, piquant LVC et poudre de poivron séché fumé . Vérifier bien l'assaisonnement

NB ; Toujours pareil le plus simple est de goûter et pensez que,si vous pourrez ajouter aromates et épices, vous ne pourrez pas en enlever . N'en mettez pas trop au début : vous en rajouterez si c'est nécessaire ...



Tassez dans votre moule ( voir la fiche "moules et poussoirs" ) posé dans l'assiette de service bien froide .

**T.S.V.P -->>**

Tassez certes, mais n'écrasez quand même pas la viande et gardez au frais jusqu'au service sous film étirable



## Service

Soulevez votre "moule" en le "tapotant un peu pour qu'il se décolle bien. Décorez votre "coeur" avec le morceaux de tomates, quelques feuilles de violettes et quelques fleurs. Le petit "toupet" de fenouil, (utilisé ici dans l'assaisonnement) "allège" votre "coeur".

N'oubliez pas de poser un oeuf (ou plusieurs de caille) dans sa coquille sur le coeur. Il y en a pas ici car mon convive était allergique à l'oeuf : c'est assez fréquent. C'est pour cela que contrairement à certaines recettes connues, je ne le mets jamais d'office

Servez bien sûr avec un plateau de vos sauces (voir les recettes de sauce de LVC) dont chaque convive se servira à son gré. Accompagnez de "pommes de terre à la LVC" (voir fiche) que vous servirez selon la saison chaudes ou froides. Vous utilisez bien sûr les mêmes aromates, assaisonnements et herbes que dans la viande

Et surtout accompagnez d'un mesclun qui contiendra en plus de ses salades "classiques", un peu de vos herbes choisies (pour moi ici, brin d'estragon de fenouil + feuilles et fleurs de violettes)

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Un excellent morceau de boeuf est nécessaire. Mais mettons-nous bien d'accord le filet est le morceau le plus connu certes, mais pas forcément le plus goûteux. Fiez-vous à **votre** boucher qui vous fournira le pièce de viande idoine, pas forcément la plus chère mais qui sera parfaite pourvu que vous lui expliquiez sa destination. Et, si vous y allez juste avant le repas et que vous avez préparé la garniture à l'avance, il vous préparera la viande. Et un bon "découpeur" à l'oeuvre est en soit un spectacle superbe. Conservez-la dans votre glacière jusqu'à la maison. Assaisonnez et servez aussitôt

NB : Si vous avez l'occasion (chez le "producteur", c'est de plus en plus souvent possible) de trouver du vrai veau "sous-la-mère" un peu âgé, un "broutard" qui suit encore sa mère dans le pré, vous testerez : Ce sera superbe

(note 2) Le "rose de Roscoff" ou le "doux des Cévennes" seront très bien. Si c'est la saison, optez de préférence pour des pousses d'oignons (les cebets) plus parfumées tout en étant plus douces. Sinon l'échalote (le petite "grise" en petite quantité car "tonique") sera très bien.

(note 3) Les herbes que vous aimez : pas de "recette" toute faite mais selon vos goûts à vous puisque c'est vous qui allez le déguster avec vos convives dont vous connaissez les préférences. Dans le doute optez pour des "qui-s'aiment" par exemple : estragon + persil, fines herbes + thym frais, origan + pimprenelle, céleri-branche + ail aux ours etc ....

**T.S.V.P -->>**

Vous pouvez mettre plusieurs herbes ensemble . Mais attention qu'elles "s'entendent" bien entre elles car au delà de 4 ou 5 herbes cela devient problématique . Dans tous les cas il faut une arôme "dominant" . De toute façons, le plus simple est d'essayer et de tester ... Bref, comme toujours GÔTEZ

( Note 4) Pour la moutarde LVC pensez aux deux versions : avec graines ou lisse ainsi qu'à leurs variantes :(voir les fiches : "moutarde en grains LVC" et "MOUTARDE s LVC".)

(Note 5) L'oeuf frais peut être bien sûr un classique oeuf de poule mais l'oeuf de canard, plus gras(mais aussi plus dense) est préféré par certains gastronomes . Et testez l'oeuf de caille 2 ou 3 posés sur le pavé de viande : c'est très joli et très fin aussi

## **NOTES DIÉTÉTIQUES**

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en auras pas .

Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus avec des épices maison

Pour les "sans gras" les viandes utilisées étant "maigres" il n'y aura pas de problèmes avec des sauces d'accompagnement version LVC qui vous sont autorisées (voir fiche LVC)

Pour les "sans sucre" faites attention aux accompagnements (PDT à remplacer éventuellement par des courgettes vapeur ou FAO avec aromates de LVC) . Attention aux sauces aussi . Pour éviter tout incident ne mettez sur la table que vos sauces "sans sucre" à vous

Ce sera ainsi "tout à fait pareil pour tout le monde , et puis vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**