

Semaine 1



Ingrédients à acheter

Pour le tartare de bœuf, demandez à votre boucher du bœuf de qualité tartare.

Viande et substituts

- Bœuf (450 g de filet mignon)
- Saucisses de poulet feta et épinards (375 g)
- Saumon (600 g de filets)
- Tofu ferme (454 g)
- Veau (640 g d'escalopes)

Fruits, légumes et fines herbes

- Basilic frais (30 ml haché + 30 ml émincé facultatif)
- Citron (1)
- Coriandre fraîche (30 ml hachée)
- Échalotes sèches (60 ml hachées)
- Oignons rouges (2)
- Oignons verts (30 ml hachés)
- Poivrons de couleurs variées (4)
- Tomates italiennes (2)

Produits céréaliers

- Linguines (350 g)

Divers

- Câpres (15 ml)
- Graines de sésame (30 ml)
- Mayonnaise à la sriracha (125 ml)
- Mayonnaise japonaise au sésame (60 ml)
- Moutarde en poudre (15 ml)
- Poudre de cari (15 ml)
- Sauce teriyaki réduite en sodium (80 ml)
- Sauce tomate (500 ml)
- Sirop d'érable (45 ml)
- Vinaigrette italienne (180 ml)

↓ **TRUC \$ \$
ÉCONO**

Faire sa mayonnaise à la sriracha maison ?
Rien de plus simple !
Mélangez 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise avec la quantité de sriracha désirée !

Prévoir aussi:

- Huile d'olive



S.O.S. GASPILLAGE

Les échalotes peuvent être remplacées par la même quantité d'oignon rouge dans la recette de tartare de bœuf !