

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)

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)

Prévoir aussi :

- ☐ Huile d'olive

TRUC ÉCONO \$\$\$

Faire sa mayonnaise à la sriracha maison ? Rien de plus simple ! Mélangez 125 ml (½ tasse) de mayonnaise avec la quantité de sriracha désirée !



S.O.S. GASPILLAGE

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

Produits céréaliers

- ☐ Linguines (350 g)
