

Difficulté 

Viande : Bœuf

Morceaux : Paleron

Paleron de Bœuf Limousin cru vinaigrette de couteaux, champignons et grenade



Recette de Christian ETCHEBEST La
Cantine du troquet (75-Paris)



TEMPS

Préparation : 30 min

Modes de cuisson : à poêler ou griller

Temps de cuisson : 3 min



PARTS

Recette pour 4 personnes



INGRÉDIENTS

- 400 g de paleron de Bœuf limousin
- 12 couteaux
- 1 grenade
- 4 gros champignons de Paris
- Huile d'olive
- Jus de citron
- Sel, poivre, piment d'Espelette



PRÉPARATION

1. Détaillez le paleron de bœuf en tranches fines, assaisonnez bien de sel, de poivre et de piment d'Espelette.
2. Faites cuire les couteaux à feu vif pendant 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils s'ouvrent, décoquillez les, puis taillez-les finement.
3. Ouvrez la grenade et récupérez-en les graines.
4. Coupez les champignons en fines lamelles.
5. Préparez une vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive et le jus de citron. Incorporez les graines de grenade et les couteaux.
6. Mélangez la viande et la vinaigrette.
7. Dressez le tout harmonieusement sur quatre assiettes, décorez de lamelles de champignons.

Crédit photo Frédéric GUY