

# Steak aux fruits secs et à coques

Recette du chef triplement étoilé Christian Le Squer



Pour  
**4**  
personnes

- 50 g d'amandes torréfiées
- 50 g de noix de macadamia
- 50 g de noix
- 50 g de noisettes
- 50 g de cacahuètes
- 100 g de lait de soja
- 4 g de thé matcha
- 1 branche de persil
- 1 branche de cerfeuil

POUR LA PANURE :

- 50 g de farine
- 2 œufs
- 50 g de fruits à coque râpés

- ① Disposer tous les fruits à coque dans un petit mixeur et laisser tourner juste quelques secondes pour les concasser.
- ② Débarrasser, mixer à nouveau les cacahuètes, détendre avec le lait de soja, disposer ce mélange sur les fruits à coque. Mélanger tous les ingrédients avec une spatule. Réaliser des petits steaks puis réserver au réfrigérateur.
- ③ Paner les steaks avec le mélange puis les faire colorer dans une poêle anti-adhésive.

## COMMENTAIRES NUTRITIONNELS

Par le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache

• Les fruits à coque sont d'excellents partenaires de la protection cardiovasculaire car riches en oméga 3 (régulation du cholestérol et diminution du risque de formation de caillots), en minéraux (régulation de la pression artérielle), en fibres

(contribution au contrôle du poids corporel via la satiété, régulation du cholestérol et de la glycémie) mais aussi riches en vitamine E (propriétés antioxydantes).  
Mention particulière pour les amandes !

# Tomate millésimée en steak tartare

Recette du chef triplement étoilé Christian Le Squer



- 240 g de tomates confites
- 1 cuillère à soupe de câpres hachées
- 1 cuillère à soupe de cornichons
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1 cuillère à soupe d'oignon ciselé
- 1 cuillère à café de sauce anglaise
- 1 cuillère à soupe de moutarde forte de Dijon
- 1 cuillère à soupe de sauce ketchup
- Pm\* sauce Tabasco
- Pm\* huile d'olive
- Pm\* oseille à veine rouge

## SORBET OSEILLE :

- 400 g d'oseille
- 100 g d'eau
- 80 g de jus de citron
- 220 g de fromage blanc
- 1 pincée de sel

Pour  
**4**  
personnes

- ① Mixer au thermomix l'oseille, l'eau, le fromage blanc, le citron, le sucre et le sel. Placer en sorbetière, réserver au réfrigérateur.
- ② Tailler les tomates confites en gros cubes et mélanger avec tous les ingrédients du tartare.
- ③ Dresser au centre de l'assiette le tartare et poser sur le dessus une quenelle de sorbet à l'oseille, on peut rajouter quelques fleurs de pensée pour décorer.

## COMMENTAIRES NUTRITIONNELS

Par le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache

- La tomate est un légume riche en lycopène (puissants antioxydants) et en fibres, précieuses pour le contrôle du poids corporel via la satiété et pour la régulation du cholestérol.
- Les oignons sont riches en antioxydants et favorisent la fluidité du sang.

- L'huile d'olive est la pierre angulaire du régime méditerranéen. Ce dernier riche en fruits et légumes, en céréales complètes, en légumes secs, en poissons gras, en huile d'olive et en oléagineux a démontré qu'il pouvait réduire la morbi-mortalité cardiovasculaire. Par sa richesse en fibres, en minéraux, en antioxydants, en fibres et en phytoestrogènes il est le gold standard dans la protection cardiovasculaire.

\*Petite mesure