



ROULADE DE LIMANDE AU CHOU CROQUANT

Pour 4 personnes

- ½ chou frisé
- 8 filets limande
- 12 tranches viande séchée
- 1 cc cuillère à café de coriandre écrasé
- 4 cs cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 8cs d'huile d'olive
- 9 brins de cerfeuil

Recette :

1. Couper le chou en lanières de 2 cm environ et cuire 5 minutes à l'eau bouillante salée et réserver.
2. Assaisonner le filet de limande et rouler avec 1 tranche de viande séchée. Piquer avec un cure-dent.
3. Préparer la vinaigrette avec la coriandre, vinaigre balsamique et l'huile d'olive.
4. Tailler en julienne le reste de viande séchée pour la garniture.
5. Cuire les rouleaux de limande 10 minutes à la vapeur.
6. Mélanger le chou croquant avec la moitié de la vinaigrette.

Garnir le fond de l'assiette avec le chou. Mettre 1 rouleau de limande entier et 1 coupé en deux sur le chou. Arroser légèrement chaque rouleau de limande avec 1 cuillère à café de vinaigrette. Garnir avec les lamelles de viande séchée, et le cerfeuil et le reste de la vinaigrette autour de l'assiette.

Septembre 2003, Daniel Chuat – Philippe Liaudet – P.A. Duc