

Fait maison,
bon pour vous
et pour
la planète !



CARPACCIO

Frais • Léger • Gourmand

3 IDÉES POUR SE RÉGALER EN TOUTE SIMPLICITÉ

SANS
SUCRES
AJOUTÉS



Le carpaccio, c'est la fraîcheur à l'italienne : des tranches fines, des ingrédients simples et une touche d'assaisonnement pour sublimer le goût des produits. ♥

VIANDE

CARPACCIO DE BŒUF



INGRÉDIENTS

- 200 g de bœuf (rumsteck ou filet)
- Roquette
- Parmesan en copeaux
- Pignons de pin (optionnel)
- Huile d'olive
- Jus de citron
- Sel, poivre



Tranches très fines
au couteau ou
à la mandoline.

LE PETIT +

Ajoutez quelques câpres ou des tomates séchées pour encore plus de saveurs ! ♥

POISSON

CARPACCIO DE SAUMON



INGRÉDIENTS

- 200 g de saumon frais (qualité sashimi) ou saumon fumé
- Aneth frais
- Zeste et jus de citron
- Huile d'olive
- Baies roses (optionnel)
- Sel, poivre

LE PETIT +

Parfait avec quelques câpres ou des rondelles de concombre tout fin. ♥

FRUITS

CARPACCIO DE FRUITS



INGRÉDIENTS

- Ananas ou mangue ou orange
- Citron vert (jus et zeste)
- Grenade ou fruits rouges
- Feuilles de menthe
- Un filet de jus de citron vert

LE PETIT +

Un dessert frais et coloré !
À déguster bien frais. ♥

BIEN CHOISIR, BIEN TRANCHER !

POUR LA VIANDE



Choisissez une pièce tendre et de qualité (rumsteck, filet de bœuf...).

Placez la viande 30 min au congélateur pour faciliter la découpe.

POUR LE POISSON



Choisissez un poisson extra frais (saumon, thon, dorade...).

Si vous utilisez du saumon fumé, privilégiez une découpe fine et régulière.

POUR LES FRUITS



Choisissez des fruits mûrs mais fermes.

Tranchez-les finement à la mandoline.

ASTUCE !

Utilisez une très bonne huile d'olive, un citron de qualité et des herbes fraîches : la simplicité fait toute la différence ! ♥

À DÉGUSTER AVEC...



Roquette ou jeunes pousses



Concombre



Tomates cerises



Parmesan en copeaux



Citron



Câpres



Pignons de pin



Herbes fraîches (aneth, basilic, menthe...)



À RETENIR

Le carpaccio est une recette simple, rapide et saine. Riche en protéines pour la viande et le poisson, et en vitamines pour les fruits, il s'adapte à toutes les envies et à toutes les saisons ! ♥



IDÉE MENU FRAÎCHEUR

Carpaccio au choix
+ salade verte
+ yaourt nature aux fruits frais ♥

REJOIGNEZ-NOUS !



juinsanssucresajoutes.org



sos hépatites
Fédération
Hépatites & Maladies du foie



le défi collectif qui fait du bien ♥