

# FÉROCE D'AVOCAT

(PAR LE PR DAVID KHAYAT)

Pour 4 personnes - Préparation et cuisson : 25 min



## Ingrédients :

- ❖ 3 avocats
- ❖ 120 g de lieu
- ❖ 1 citron vert
- ❖ 5 g de piment frais
- ❖ ¼ de botte de coriandre
- ❖ 30 g de farine de manioc
- ❖ 5 feuille de livèche
- ❖ 10 g de baies de goji
- ❖ 45g d'alfa poireau
- ❖ Fleur de sel et poivre du moulin

## Préparation :

- ❖ Faire cuire le lieu 8 minutes à la vapeur, laisser refroidir.
- ❖ Peler et dénoyauter les avocats, écraser la chair à la fourchette; ajouter le lieu, le piment haché, la farine de manioc, le jus de citron vert, la coriandre et la livèche coupées finement. Mélanger le tout à la fourchette, rectifier l'assaisonnement en fleur de sel et poivre et ajouter les baies de goji et l'alfa poireau.
- ❖ Servir bien frais avec quelques crackers de livèche



9, rue de Skopje - 21000 DIJON

Tél: 03 80 7324 14 / Fax: 03 80 70 19 26 / E-mail: [vitalfa@gbusiness.fr](mailto:vitalfa@gbusiness.fr) / [www.vitalfa.fr](http://www.vitalfa.fr)

# FILET DE BŒUF MARINÉ FAÇON GRAVLAX (PAR LE PR DAVID KHAYAT)

Pour 4 personnes - Préparation : 15min - marinade : 3 jours

## Ingrédients :

- ❖ 600 g de filet de bœuf
- ❖ Marinade :
  - 10 cl de jus de grenade
  - ½ citron vert
  - 5 g de curcuma frais
  - 20 g de gingembre frais
  - 1 gousse d'ail
  - 30 g de câpres
  - 3 g de poivre long
  - ¼ de botte d'aneth
  - ½ c.à.c. de piment d'Espelette
  - 18 g de fleur de sel
  - 30 g de sucre en poudre
- ❖ Pour la salade :
  - 40 g de roquette
  - 40 g de tofu
  - 40g de pousses de soja Vitalfa
  - ½ botte de coriandre
  - 5 mL d'huile équilibrée



## Préparation :

- ❖ Hacher le curcuma, l'ail, le gingembre, l'aneth et les câpres. Râper le zeste de citron vert, écraser le poivre long. Dans un plat, réunir tous les ingrédients de la marinade et mélanger.
- ❖ Dégraisser puis ficeler le filet de bœuf pour lui donner une forme bien ronde et allongée. Le déposer dans la marinade et laisser au moins 3 jours au réfrigérateur, couvert d'un film alimentaire, en le tournant régulièrement.
- ❖ Le jour même, bien égoutter le filet de bœuf, le sécher dans du papier absorbant, puis le tailler en tranches fine. À déguster avec la salade de tofu, roquette, pousses de soja et coriandre assaisonnée d'huile.



9, rue de Skopje - 21000 DIJON

Tél: 03 80 7324 14 / Fax : 03 80 70 19 26 / E-mail : [vitalfa@9business.fr](mailto:vitalfa@9business.fr) / [www.vitalfa.fr](http://www.vitalfa.fr)

# GALETTE DE POMME DE TERRE AUX GERMES DE POIREAUX

Pour 4 personnes - Préparation 10 min – Cuisson : 20 min



## Ingrédients :

- ❖ 85 gr de germes de poireaux Vitalfa
- ❖ 1 kg de pommes de terres
- ❖ 1 belle gousses d'ail
- ❖ 2 c. à soupe de farine
- ❖ 1 œuf
- ❖ Huile d'olive
- ❖ Fleur de sel et poivre du moulin

## Préparation :

- ❖ Eplucher les pommes de terre, les laver et les râper. Déposer les dans une passoire pour les égoutter.
- ❖ Pendant ce temps éplucher la gousses d'ail et l'écraser. Bien rincer les germes de poireau et les égoutter.
- ❖ Mettre les pommes de terre, la gousses d'ail, les germes de poireau et la farine dans un saladier, bien mélanger. Battre l'œuf en omelette, le rajouter à la préparation, saler, poivrer et assaisonner une petite pointe de muscade râpée, mélanger à nouveau.
- ❖ Façonner de petites galettes avec la préparation, les faire cuire et dorer sur chaque face dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- ❖ Servir les galettes parsemées de quelques germes frais et accompagnées d'une salade verte.



9, rue de Skopje - 21000 DIJON

Tél: 03 80 7324 14 / Fax: 03 80 70 19 26 / E-mail: [vitalfa@gbusiness.fr](mailto:vitalfa@gbusiness.fr) / [www.vitalfa.fr](http://www.vitalfa.fr)

## RISOTTO AUX CHAMPIGNONS ET AUX POUSSES DE TOURNESOL

Pour 4 personnes - Préparation 10 min – Cuisson : 10 min

### Ingrédients :

- ❖ 70 gr de pousses de Tournesol Vitalfa
- ❖ 300 gr de riz spécial risotto
- ❖ 50 gr de champignons parfumés déshydratés
- ❖ 1 cube de bouillon de légumes ou de volaille
- ❖ 1 pincée de safran
- ❖ 50 gr de grana padano
- ❖ Persil et 1 feuille de laurier
- ❖ Huile d'olive
- ❖ Fleur de sel et poivre du moulin



### Préparation :

- ❖ Faire tremper les champignons dans de l'eau tiède une dizaine de minutes. Pendant ce temps rincer et égoutter les pousses de Tournesol.
- ❖ Faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle, y ajouter le riz. Laisser cuire en remuant jusqu'à ce que les grains de riz deviennent translucides. Saler modérément, poivrer et saupoudrer de safran. Arroser d'un litre d'eau et diluer le bouillon de légumes, mettre la feuille de laurier, le persil ciselé et les champignons égouttés et découpés en lamelles.
- ❖ Laisser réduire à feu moyen, jusqu'à ce que le riz ait une consistance crémeuse. Deux minutes avant la fin de cuisson, retirer le laurier et ajouter le grana padano râpé, bien mélanger. Juste avant de servir, incorporer les germes de tournesol, qui cuiront avec la chaleur du plat.
- ❖ À déguster immédiatement !



9, rue de Skopje - 21000 DIJON

Tél : 03 80 7324 14 / Fax : 03 80 70 19 26 / E-mail : vitalfa@gbusiness.fr / www.vitalfa.fr

## VELOUTÉ DE FÈVE AU CHÈVRE FRAIS ET ALFALFA

Pour 12 verrines - Préparation : 10min - Cuisson : 10 min



### Ingrédients :

- ❖ 400 g de fèves
- ❖ 100 g de chèvre frais
- ❖ 1 cuillère à soupe de wasabi
- ❖ 45 gr d'alfalfa Vitalfa
- ❖ Fleur de sel et poivre du moulin

### Préparation :

- ❖ Faites cuire les fèves 10 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée.
- ❖ Puis égouttez-les en gardant le jus de cuisson.
- ❖ Mixez les fèves avec le fromage de chèvre et le wasabi. Ajoutez de l'eau de cuisson jusqu'à avoir la consistance souhaitée. Salez et poivrez.
- ❖ Répartissez le velouté dans des petites verrines.
- ❖ Parsemez de quelques graines germées d'alfalfa.
- ❖ Servez bien frais.



9, rue de Skopje - 21000 DIJON

Tél : 03 80 7324 14 / Fax : 03 80 70 19 26 / E-mail : [vitalfa@gbusiness.fr](mailto:vitalfa@gbusiness.fr) / [www.vitalfa.fr](http://www.vitalfa.fr)

## HOUMOUS AUX POIVRONS ROUGES DE VITALFA

Pour 2 personnes - Préparation et cuisson : 10 min



### Ingrédients :

- ❖ 400g de mélange Crunchy Vitalfa
- ❖ 1 gousse d'ail
- ❖ 2 poivrons grillés
- ❖ 1 cuill. à soupe du jus de citron
- ❖ 2 cuill. à soupe d'huile d'olive (+ 1 filet pour arroser)
- ❖ ½ cuill. à café de piment en poudre
- ❖ Sel et poivre du moulin
- ❖ Pour servir : branches de céleri et gressins

### Préparation :

- ❖ Rincez et égouttez le mélange Crunchy. Versez-le dans le bol du mixeur. Pelez l'ail, écrasez-le et ajoutez-le au mélange Crunchy. Salez et poivrez généreusement. Mixer rapidement.
- ❖ Éliminez les pépins restants sur les poivrons. Ajoutez les poivrons dans le bol du mixeur avec le jus de citron, l'huile d'olive et le piment. Mixer jusqu'à obtenir une pâte lisse. Goutez et rectifiez l'assaisonnement, si nécessaire. Pour un mélange plus relevé, ajoutez du piment.
- ❖ Versez le tout dans un bol, arrosez de 1 filet d'huile d'olive et servez avec les branches de céleri et les gressins.



9, rue de Skopje - 21000 DIJON

Tél: 03 80 7324 14 / Fax: 03 80 70 19 26 / E-mail: [vitalfa@gbusiness.fr](mailto:vitalfa@gbusiness.fr) / [www.vitalfa.fr](http://www.vitalfa.fr)

## TARTARE DE BAR ET DORADE AUX GRAINES ET AUX GERMES (PAR LE PR DAVID KHAYAT)

Pour 4 personnes - Préparation et cuisson : 25 min



### Ingrédients :

- ❖ 300g de filet de dorade
- ❖ 300g de filet de bar de ligne
- ❖ 1 cuill. à soupe de graines de tournesol
- ❖ 1 cuill. à soupe de graines de lin
- ❖ 2 cuill. à soupe de graines de sésame
- ❖ 85g de germes de radis
- ❖ 1 citron vert non traité
- ❖ 5 cL d'huile équilibrée (1/2 huile de pépin de raisin, 1/5 huile de tournesol, 1/5 huile de courge, 1/10 huile d'olive)
- ❖ Fleur de sel et poivre du moulin

### Préparation :

- ❖ Demander au poissonnier de lever les filets des poissons. Les hacher grossièrement au couteau.
- ❖ Dans une poêle, faire dorer à sec les graines de sésame, de tournesol et de lin à feu doux pendant 5 minutes. Dès qu'elles sont froides, les mélanger au poisson et conserver au réfrigérateur sous film alimentaire.
- ❖ Râper le zeste d'une moitié de citron vert et le mettre de côté. Presser l'autre moitié de citron vert.
- ❖ Préparer une vinaigrette avec l'huile équilibrée et le jus de citron vert, saler et poivrer. La verser sur le tartare de poisson avec le zeste, mélanger avec les germes de radis. Puis dresser dans quatre assiettes.



9, rue de Skopje - 21000 DIJON

Tél: 03 80 7324 14 / Fax: 03 80 70 19 26 / E-mail: [vitalfa@9business.fr](mailto:vitalfa@9business.fr) / [www.vitalfa.fr](http://www.vitalfa.fr)