

Fait maison,  
bon pour vous  
et pour  
la planète !



# CARPACCIO

Frais • Léger • Gourmand

SANS  
SUCRES  
AJOUTÉS



3 IDÉES POUR SE RÉGALER EN TOUTE SIMPLICITÉ

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 !



juinsanssucsraajoutes.org



SOS hépatites  
Fédération  
Hépatites & Maladies du foie



le défi collectif qui fait du bien ♥