



## LA RECETTE DU CHEF SÉBASTIEN BRAS

*Bœuf Aubrac : La pièce confite au lard et finie au beurre de petit-lait, orge lacto-fermentée & vinaigrette perlée au parfum de courge, les haricots de Laurence.*

### VINAIGRETTE BŒUF

- 250g** bouillon de pot au feu
- 50g** sauce soja
- 60g** pépin de raisin
- 100g** huile d'olive
- 20g** vinaigre réduit ou balsamique
- 5g** Arrow root ou maizena
- Pm** sel

### MISO ET KASHA

- 50g** de Miso
- 50g** de purée

### PRÉPARATION

Découper une belle tranche de bœuf assez fine et la rouler avec une feuille d'ail des ours, ficeler le bœuf et le réserver au frigo.

Faire le mélange de miso et de kasha, à défaut de kasha prendre une autre céréale ou une purée de votre choix.

Réaliser la vinaigrette, réunir tous les liquides sauf l'huile et porter le tout à ébullition et refroidir puis incorporer l'huile.

Préparer les haricots, les cuire et faire de même pour les giroles.

Émincer les poivrons snacky et les cuire à la poêle.

Cuire le bœuf et procéder au dressage et agrémenter de quelques feuilles.