Salades

Salade de cerf

2h30	30 min	0	2h	328
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade de la viande

1. Couper la viande en fines lamelles et les mettre dans un saladier.
2. Arroser de jus de citron et mélanger.
3. Couvrir de film alimentaire et laisser mariner 2 heures au réfrigérateur.
4. Au bout de ce temps, égoutter la viande dans une passoire et la rincer brièvement sous l'eau froide pour éliminer l'excès de jus de citron.

Étape 2

Préparation des légumes

1. Peler la carotte et la râper.
2. Couper la tomate en deux et ôter les pépins. Couper la chair en petits dés.
3. Epépiner le poivron et le couper en fines lanières.
4. Eplucher puis émincer l'oignon nouveau.
5. Eplucher et écraser l'ail.
6. Ciseler la coriandre et la ciboulette.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade

- 600 g **Filet(s) de cerf**
- 50 cl **Jus de citron**
- 1 **Carotte(s)**
- 100 g **Tomate(s)**
- 50 g **Poivron(s)**
- 1 **Oignon(s) nouveau(x)**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 4 branche(s) **Coriandre**
- 10 tige(s) **Ciboulette**
- 4 c. à soupe **Sauce soja**
- 3 c. à soupe **Huile d'olive**
- 2 c. à café **Sucre semoule**
- 1 **Poivre**

Étape 3

Préparation de l'assaisonnement

1. Verser le sucre et la sauce soja dans un saladier. Mélanger pour faire fondre le sucre.
2. Ajouter l'huile d'olive et poivrer.
3. Inutile de rajouter du sel car la sauce sola est déjà salée.
4. Ajouter la viande bien égouttée et les légumes.
5. Mélanger l'ensemble pour que tout soit uniformément assaisonné.

Étape 4

Dressage

1. Dresser la salade dans des assiettes de service et déguster bien frais.