



HACHIS PROTANEO - SIMPLEMENT BON

Tartare avec hachis Protaneo

Tartare avec hachis Protaneo



Ingrédients (4 pers.)

125 g	Hachis Protaneo *
200 ml	Eau chaude
30 g	Câpres hachées
30 g	Cornichons finement hachés
40 g	Echalotes finement hachées
30 g	Olives vertes dénoyautées et finement hachées

Sauce

3 cs	Huile d'olive
50 g	Moutarde mi-forte
80 g	Ketchup
100 g	Ajvar doux
100 ml	Eau
1 cs	Sauce Worcester (vegan)
1 cs	Jus de citron
25 ml	Cognac
3 brins	Persil plat finement haché
1/2 cc	Tabasco rouge
	Sel, poivre et paprika doux

Préparation

- 1 Mélanger les ingrédients de la sauce.
- 2 Incorporer les câpres, les olives, les échalotes et les cornichons finement hachés.
- 3 Assaisonner avec du sel, du poivre et du paprika selon les goûts.
- 4 Faire tremper le hachis Protaneo dans l'eau chaude pendant 2 minutes. Le mélanger ensuite à la sauce et le mettre au frais.

ECO-SCORE beelong.ch



* L'échelle ECO-SCORE® et la certification IP-SUISSE sont uniquement attribuées au produit « Hachis Protaneo ».



protaneo