

# Les recettes de Francis



Pour les  
pressés...  
à griller

*Idées recettes promos  
hebdomadaires*

**+ raffiné...**

## TENDRONS & SALADE D'ÉPINARDS

**8 tendrons de veau**

**5 càs miel + 5 càs sauce soja**

**Ail, Huile de Noix, sel, poivre**

**150 g feuilles d'épinards**

**Enduire les tendrons avec le miel et la sauce soja et faire griller à la plancha, au barbecue ou au grill du four.**

**Laver les épinards et retirer les queues, assaisonner avec huile de noix.**

**A manger chaud en déposant les tendrons sur le lit d'épinards.**

## Tendron & Quasi de Veau

### QUASI AUX LEGUMES DE SAISON

**800 g quasi + tomates + petits oignons nouveaux, poivrons, câpres... thym, laurier, 1 verre vin blanc**

**Préchauffer four 180°C**

**Badigeonner viande avec huile d'olive + poivre, la poser dans un plat avec gousse d'ail non épluchée coupée en deux, les légumes émincés.**

**Cuire 20' puis rajouter tomates, câpres et arroser de vin blanc + 20' de cuisson.**

**Variante : à accommoder selon les légumes de saison => artichauts, fèves, petits pois ou navets, carottes...**