



Faux-filet au chimichurri

accompagné d'un épi de maïs et de grenailles au four

FESTIN 40 min. • À consommer dans les jours

FESTIN



Grenailles



Épi de maïs



Poivron rouge



Gousse d'ail



Verse bladpeterselie en oregano



Flocons de chili



Concombre



Faux-filet



Crème aigre

Ingrédients de base

Vinaigre de vin rouge, Huile d'olive, Beurre, Poivre et sel, Huile d'olive vierge extra

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Poêle, petit bol, saladier, plaque recouverte de papier sulfurisé, papier sulfurisé, papier aluminium

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Épi de maïs* (pc)	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie, koriander en oregano* (g)	10	15	20	25	35	40
Flocons de chili (cc)	¼	¼	½	½	¾	¾
Concombre* (pc)	½	¾	1	1½	1¾	2
Faux-filet* (g)	150	300	450	600	750	900
Crème aigre* (g) 7)	50	75	100	125	175	200

À ajouter vous-même

Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4182 /1000	516 /123
Lipides total (g)	57	7
Dont saturés (g)	21,3	2,6
Glucides (g)	73	9
Dont sucres (g)	21	2,6
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	45	6
Sel (g)	0,3	0

Allergènes :

7) Lait/Lactose



1. Cuire les grenailles

Sortez le **faux-filet** du réfrigérateur. Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les avec 1 cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Enfourez-les 25 à 30 minutes en les retournant à mi-cuisson.



4. Préparer la salade

Coupez le **concombre** en deux dans le sens de la longueur. Épépinez-le à la cuillère, puis taillez-le en demi-rondelles. Dans le saladier, mélangez les lanières de **poivron** et le **concombre**, puis rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.



2. Cuire le maïs et le poivron

Retirez les feuilles et les fils de l'**épi de maïs**. Étalez une noix de beurre par personne sur les **épis de maïs**, puis salez et poivrez. Enfourez-les avec les **grenailles** pendant les 20 dernières minutes de cuisson. Épépinez le **poivron** et taillez-le en longues lanières. Émincez ou écrasez l'**ail**. Dans la poêle, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif et faites revenir l'**ail** 1 minute. Ajoutez les lanières de **poivron** et poursuivez la cuisson 7 à 9 minutes. Salez et poivrez.



5. Cuire la viande

Saupoudrez les deux côtés du **faux-filet** de sel et de poivre en frottant bien. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu vif dans la poêle et, dès qu'elle est bien chaude, faites saisir le **faux-filet** 2 à 4 minutes de chaque côté. Retirez-le de la poêle, enveloppez-le dans de l'aluminium et laissez-les reposer quelque temps.



3. Préparer le chimichurri

Détachez les feuilles d'**origan** des brins. Ciselez finement la **coriandre**, l'**origan** et le **persil plat**. Dans le petit bol, mélangez les herbes ainsi que, par personne, ½ cs d'huile d'olive vierge extra, 1 cc de vinaigre de vin rouge et, si vous aimez le piquant, ¼ cc de **flocons de piment** par personne, puis salez et poivrez. Mélangez bien et réservez jusqu'au service.



6. Servir

Servez l'**épi de maïs** et les **grenailles**. Présentez la salade de **poivron** à côté et garnissez-la avec la **crème aigre**. Coupez le **faux-filet** en tranches à contrefil et garnissez la **viande** avec le chimichurri.

Bon appétit !

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.