



FAUX-FILET DE BŒUF, AIL ET ROMARIN

AVEC UNE PURÉE DE POMMES DE TERRE, DES HARICOTS VERTS ET DES LARDONS

INGRÉDIENT SPÉCIAL



FAUX-FILET

Le faux-filet est extrêmement tendre. Il est découpé sur un muscle que le bœuf utilise à peine. Et plus le muscle est « fainéant », plus la viande est tendre.



Faux-filet de bœuf *



Pommes de terre à chair ferme



Amandes salées



Gousse d'ail



Haricots filets *



Lardons *



Romarin frais *



Ciboulette fraîche *



Tomates séchées

30 min.

Sans gluten

Beaucoup d'opérations

Consommer dans les 5 jours

L'ail et le romarin, une combinaison classique qui se marie parfaitement avec des pommes de terre, du poulet ou, comme aujourd'hui, du faux-filet. Grâce à ces deux aromates, une odeur délicieuse se reprendra chez vous. Vous en aurez l'eau à la bouche !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 casseroles avec couvercle, poêle, aluminium et presse-purée.

Recette de faux-filet de bœuf, ail et romarin : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Sortez le **faux-filet** du réfrigérateur pour qu'il soit à température ambiante. Lavez ou épluchez les **pommes de terre**, puis coupez-les en gros morceaux. Versez de l'eau à hauteur dans la casserole, puis faites-les cuire 14 à 18 minutes à couvert. Égouttez et réservez sans couvercle.



2 CUIRE LES AMANDES

Pendant ce temps, concassez les **amandes**. Faites chauffer la poêle à feu vif et faites-les dorer. Réservez hors de la poêle. Épluchez les **gousses d'ail** et laissez-les entières.



3 CUIRE LES HARICOTS ET LES LARDONS

Équeutez les **haricots verts**. Portez un fond d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire al dente, soit 5 à 7 minutes, puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites dorer les **lardons** 5 à 7 minutes. Réservez hors de la poêle.



4 CUIRE LE FAUX-FILET

Salez et poivrez le **faux-filet**. Ajoutez la moitié du beurre, les brins de **romarin** et les **gousses d'ail** épluchées à la poêle. Faites cuire la viande 1 à 3 minutes de chaque côté. Veillez à constamment verser le beurre fondu sur la viande à l'aide d'une cuillère : elle reste ainsi délicieusement tendre. Retirez de la poêle et réservez dans une feuille d'aluminium.



5 PRÉPARER LA PURÉE

Ciselez la **ciboulette** et les **tomates séchées**. Réduisez les **pommes de terre** en purée à l'aide du presse-purée. Ajoutez la moutarde, le reste de beurre et un filet de lait pour plus d'onctuosité. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez les **haricots verts** dans les assiettes et garnissez avec les **amandes**, les **tomates séchées** et les **lardons**. Accompagnez de la **purée** et garnissez-la avec la **ciboulette**. Disposez le **faux-filet** à côté et versez le reste de graisse de cuisson par-dessus.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Faux-filet de bœuf (g) *	120	240	360	480	600	720
Pommes de terre à chair ferme (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Amandes salées (g) (5) (8) (22) (25)	20	40	60	80	100	120
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Haricots verts (g) *	150	300	450	600	750	900
Lardons (g) *	25	50	75	100	125	150
Romarin frais (g) (23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Ciboulette fraîche (g) (23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Tomates séchées (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	2	4	6	8	10	12
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait	Un filet					
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4996 / 1194	687 / 164
Lipides (g)	70	10
Dont saturés (g)	30,4	4,2
Glucides (g)	77	11
Dont sucres (g)	10,0	1,4
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	56	8
Sel (g)	2,4	0,3

ALLERGÈNES

(5) Cacahuètes (8) Noix
 Peut contenir des traces de : (22) (Autres) noix (23) Céleri
 (25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !