

FAUX FILET DE BŒUF ET SA SALADE D'ETE

Ingrédients

- 4 belles tranches de faux-filet
- 200 g de haricots verts
- 2 grosses tomates « cœur de bœuf »
- 4 petites carottes
- ½ bouquet d'estragon
- 3 œufs
- Quelques olives vertes
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe rase de sucre
- 1 pincée de carvi
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe d'huile d'argan
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- ½ tasse d'huile d'olive
- Sel de Guérande et poivre du moulin



Préparation

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

- Poivrer les tranches de faux-filet et les réserver à température ambiante.
- Peler les carottes, réaliser des rubans avec le couteau économe, les faire mariner dans un mélange vinaigre de cidre (une demi-cuillère à soupe), huile d'argan, sel, sucre et carvi.
- Dans une grosse marmite, faire bouillir de l'eau avec une petite poignée de sel et de sucre, couvrir et porter à ébullition. Ébouter les haricots verts, les plonger dans l'eau, les cuire 5 minutes sans couvercle, les rafraîchir immédiatement quelques minutes dans de l'eau bien froide et les égoutter.
- Dans une petite casserole, faire bouillir de l'eau avec un peu de vinaigre de cidre et du sel de Guérande, casser les œufs dans l'eau, les pocher très légèrement jusqu'à ce que le blanc ne soit pas tout à fait coagulé, les sortir avec un peu d'eau et les mettre dans le bol d'un mixeur, ajouter l'huile d'olive, une demi-cuillère à soupe de vinaigre de cidre, la moutarde et l'estragon ciselé, mixer le tout et réserver.
- Couper les tomates en gros dés, les mélanger avec les olives et les haricots verts, saler et poivrer.
- Verser l'huile de tournesol sur les tranches de faux-filet et les masser.
- Chauffer fortement une poêle, saisir les tranches de faux-filet à feu vif, 2 à 3 minutes de chaque côté, les laisser reposer 2 minutes sous une feuille de papier aluminium et les saler.
- Servir les tranches de faux-filet accompagnées de la salade tomates-haricots verts décorée de rubans de carottes et de la sauce aux œufs.