



TOURNEDOS AU LARD FUME

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 Tournedos
- 8 tranches fines de poitrine fumée
- 12 branches d'origan séché
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Purée de carottes au cumin : 500 g de grosses carottes, 2 grosses pommes de terre, 2 c. à café de en poudre, 80 g de beurre demi-sel, sel et poivre



cumin

Préparation

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

- Préparer la purée de carottes : éplucher les légumes, les laver, les cuire 20 minutes à la vapeur et les mixer avec le beurre et le cumin, saler, poivrer et réserver au chaud.
- Pendant ce temps, préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
- Remplacer la barde des tournedos par 2 tranches de poitrine fumée et les ficeler.
- Chauffer fortement une poêle antiadhésive, saisir les tournedos au lard fumé à feu vif, 1 ou 2 minutes de chaque côté puis les disposer dans un plat à four avec l'origan et les cuire 6 à 8 minutes au four (la viande va terminer sa cuisson en se parfumant des herbes).
- Servir les tournedos au lard arrosés d'huile d'olive et accompagnés de la purée de carottes au cumin.