Tartare de bœuf maison

Mon choix.

Durée totale: 25 min

Temps actif: 25 min

Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

600 g	pointe de filet de bœuf suisse
1	échalote, épluchée, finement hachée
1 1/2 cc	câpres, finement hachés
2 1/2 cc	jus de citron
1 cs	moutarde
1 bouquet	persil, finement haché
2 cs	huile d'olive
8 tranches	pain de campagne
	sel
	poivre de Cayenne

Valeurs nutritives

1 portion (sans salade) contient env.:

300	kcal
28 g	de protéines
30 g	de glucides
6 g	de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Préparation

1. Coupez votre viande en tranches. Eliminez les petits morceaux de gras et les tendons pour ne garder que les morceaux de viande tendres.

2. Découpez ensuite grossièrement les tranches en petits dés.

3. Hachez les dés par portions, pour obtenir des morceaux de 2 à 3 millimètres.

4. Mélangez la viande avec les échalotes, les câpres, le persil, le poivre de Cayenne et la moutarde dans un saladier. Pour finir, mettez le jus de citron, le sel et le poivre et mélangez de nouveau.

5. Versez l'huile dans une poêle et faites-la chauffer à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit liquide comme de l'eau. Mettez les tranches de pain dans la poêle et faites-les revenir des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes.

6 Disposez votre tartare en portions et servez-le.