



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. Éliminez 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



Mon choix.

6 Disposez votre tartare en portions et servez-le.