



Filet pur poêlé froid

Ingrédients :

- Un filet pur bœuf, poêlé ou grillé et refroidie
- Quelques feuilles de roquette
- Du persil frisé
- De la ciboulette
- Une pomme de terre, cuite et refroidie
- Du thym citronnelle
- Une cuillère de moutarde aux baies roses
- Un trait d'huile d'olive
- Un peu de vinaigre de vin

Préparation :

- Ciselez la roquette, le persil frisé, la ciboulette et réservez.
- Escalopez le filet pur et coupez la pomme de terre en gros morceaux
- Mélangez, un peu de sauce Old El passo mild, la moutarde, l'huile d'olive et le vinaigre
- Mettez les morceaux de viande sur l'assiette, recouvrez-la des herbes ciselées, ajoutez la sauce et c'est prêt

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/bonus/article_les-recettes-de-l-ete-filet-pur-poele-froid?id=9058715&emissionId=5931