



Contre-filet et recette créative de légumes racines

Ingrédients

LÉGUMES RACINES

- 1 à 2 lb de légumes racines variés par brigade (carottes, pommes de terre, panais, navets, patates douces, betteraves, etc.)
- Autres ingrédients au choix : oignon, ail, fines herbes, épices, produits laitiers, aromates, etc.

VINAIGRETTE

- ¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre balsamique
- 2 c. à thé (10 ml) de moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe (30 ml) de sauce soya réduite en sodium
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail
- 1 c. à soupe (15 ml) de persil frais haché
- Poivre au goût

BOEUF

- Sel et poivre, au goût
- 450 g de contre-filet de bœuf (avec le gras)
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola

VOUS AUREZ BESOIN DE :

- petit bol
- cuillère
- ensemble de cuillères à mesurer
- ensemble de tasses à mesurer
- poêle à frire
- pincettes
- assiette
- couteau

Méthode

LÉGUMES RACINES

1 Soyez créatif!

VINAIGRETTE

2 Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette et réserver.

BOEUF

- 3 Saler et poivrer le contre-filet des deux côtés.
- 4 Chauffer une poêle à frire à feu élevé.
- 5 Ajouter l'huile et saisir le contre-filet de 3 à 5 minutes de chaque côté pour bien colorer la viande.
- 6 Retirer de la poêle et déposer la viande dans une assiette. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher. Arroser de vinaigrette et servir avec l'accompagnement de légumes racines.



ASTUCE DU CHEF : ne pas enlever le gras de la pièce de viande avant de la cuire ; il est préférable de le faire après la cuisson. Si vous avez du temps, faites mariner votre contre-filet pendant 1h30 dans la marinade avant de le faire cuire.

CONSEIL DE LA NUTRITIONNISTE : le lendemain, réutilisez vos restes de viande dans un pain naan pour en faire un sandwich.