

FILET BOEUF POMME SALARDAISE



RECETTE DU FILET DE BOEUF POMMES SALARDAISES

Le **filet de boeuf pommes salaraises** est un plat aux saveurs de nos régions ! Un plat simple mais bon. Pour l'équilibre alimentaire il suffit d'accompagner le filet de boeuf pomme salaraise de haricots verts ou d'une petite salade verte. Equilibrez votre assiette avec 1/3 de filet de boeuf, 1/3 de pomme de terre salaraises et 1/3 de légume.

FILET BOEUF POMME SALARDAISE : LES INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

4 tranches de filet de boeuf

8 pommes de terres

3 cuillères à soupe d'huile

3 grosses gousses d'ail

1/2 bouquet de persil

Sel

Poivre

FILET BOEUF POMME SALARDAISE : LA PRÉPARATION DES POMMES SALARDAISES

Eplucher les pommes de terre et les laver. Essuyer les pommes de terre. Couper les pommes de terre en rondelles, les placer dans un torchon et réserver. Eplucher les gousses d'ail et les couper en petits morceaux. Ciseler la 1/2 botte de persil. Mélanger l'ail et le persil. Mettre la graisse de canard (ou l'huile) dans la poêle et faire chauffer 30 secondes à 1 minute. Verser les pommes de terre en rondelles dans la graisse chaude et les faire revenir à feu doux. Faire sauter régulièrement les pommes de terre. Les pommes de terre doivent dorer sur chaque face. Ajouter le mélange d'ail et de persil en fin de cuisson, tourner les pommes de terre pour répartir le mélange et laisser les arômes se développer sous l'action de la chaleur et de la matière grasse. Laisser cuire 2 minutes en prenant soin de faire sauter les pommes de terre régulièrement.

FILET BOEUF POMME SALARDAISE : LA PRÉPARATION DE LA VIANDE

Faire griller les filets de boeuf de chaque côté et les cuire selon le goût de chacun.

DES PRODUITS 10 DOIGTS POUR LA CUISINE



Moule chocolats - 12 motifs

Réf : 01292



Emporte-pièces métal - Motifs au choix

à partir de
1,99 €



Manique de cuisine en coton blanc surpiqué

à partir de
1,59 €



Tablier en coton avec poche

à partir de
2,69 €



Toques de chef en non-tissé blanc - Taille enfant

à partir de
4,74 €



Dessous de verre rond en bois

à partir de
0,69 €



Sac à tarte en coton

à partir de
3,19 €

Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr