



∞ Bœuf mariné ∞
aux écorces de citron vert et baies roses,
accompagné de légumes croquants

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 15 mn.
Pas de cuisson

Bœuf mariné

aux écorces de citron vert et baies roses, accompagné de légumes croquants

Ingrédients

- 32 tranches très fines de rond de gîte de Parthenaise (8 tranches par personne)
- 4 citrons verts
- 10 cl. d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de baies roses
- Sel
- Poivre de Damas

Pour l'accompagnement :

- 1/4 de litre de crème fleurette
- légumes frais de saison : radis, artichauts, carottes, tomates cerises

Recette imaginée et réalisée par
Fabien Dupont - Restaurant le Saint Fortunat
à Neuville de Poitou (Vienne)
Photo : Philippe Wall - CG79
Conception graphique :

★ L'Effet Papillon - 02 41 32 76 38

Préparation

La marinade :

Eplucher les citrons verts avec un économe de sorte d'obtenir des lanières fines et longues. Réserver les lanières de côté, presser le jus des 4 citrons. Ajouter au jus de citron l'huile d'olive et les baies roses. Disposer les tranches fines de Parthenaise dans un plat large. Au tout dernier moment, ajouter la marinade sur la viande.

Les légumes croquants :

Laver les légumes croquants et les tailler en bâtonnets. Monter la crème fleurette au fouet jusqu'à lui donner l'aspect d'une Chantilly. Assaisonner (sel, poivre de Damas) et servir en accompagnement du bœuf mariné dans des petites coupelles individuelles.

Le conseil du boucher

Pour obtenir des tranches ultra-fines, on peut demander à son boucher de trancher le rond de gîte. C'est la solution la plus simple. Pour les plus téméraires, l'astuce consiste à laisser la pièce de viande 1 heure au congélateur. Elle sera ainsi beaucoup plus facile à découper !

Pas de précipitation

Attention à ne pas verser trop tôt la marinade sur la viande ; cela cuirait la viande avant dégustation et lui donnerait un aspect foncé.



DÉCRET DU 12.03.96
HOMOLOGATION LA/26/95