Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Dés de boeuf tendre au wok, légumes croquants et ail confit.

Ingrédients

-800 g de viande de bœuf, -1 courgette, -1 carottes, -1 oignon, -1 bouquet de persil plat, -1 tomate, -1 fenouil, -1 botte de roquette, -10 gousses d'ail, -150 g de parmesan 24 mois, -2 càc de piment d'Espelette, - Sel, - Huile d'Olive , -2 càs de vinaigre balsamique, -2 càs d' huile d'arachide, -2 branches de thym, -2 branches de romarin,

Préparation

Couper la tête d'ail en deux, l'emballer en papillote dans de l'aluminium avec thym, romarin et un filet d'huile d'arachide. Cuire à 150° pendant 1 heure; une fois cuite, gratter la chair à l'aide d'une cuiller. Réserver.
Tailler le boeuf en gros dés.
Tailler tous les légumes (1 courgette, 2 carottes, 1 oignon, 1 tomate, 1 bulbe de fenouil) en brunoise (petits cubes).
Hacher le persil.
Faire des copeaux de parmesan.
Equeuter la roquette, la laver et sécher.
Faire chauffer de l'huile d'arachide dans un wok, faire sauter le boeuf, saler et pimenter, ajouter tous les légumes, saler et pimenter.
Dresser sur un assiette, arroser légèrement de vinaigre balsamique et d'huile d'olive , disperser quelques branches de roquette et quelques copeaux de parmesan.

Commentaires

800 g de boeuf qualité « pelé »

Notes :