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

Duo de tartares minute : Boeuf, câpres au sel, huile de Sicile et herbes du marché et tomates, échalotes, et courgettes croquantes

Ingrédients

600g d'entrecôte de boeuf, 100g de câpres, 7 càs d' huile d'olive, 5 branches de thym, 5 branches de romarin, 5 branche d'origan frais, 2 tomates, 2 échalotes, 1 courgette, Fleur de sel , Poivre noir du moulin, 100g de parmesan 24 mois, Huile d'olive,

Préparation

Couper le boeuf en tranches fines, puis en fines lamelles puis en petits dés. Réserver.
Hacher les herbes et les faire infuser dans l'huile d'olive chauffée à 60°C pendant une demie-heure.
Râper le parmesan en copeaux.
Hacher les échalotes. Couper les tomates en 4, en enlever les graines afin de ne conserver que la chair et la peau. Détailler les quartiers en petits cubes. Réserver.
Couper les courgettes en brunoise après en avoir enlevé les extrémités. Faire revenir très vite les échalotes et les courgettes dans une poêle anti-adhésive et un peu d'huile d'olive. Saler, poivrer. Retirer du feu et ajouter les tomates.
Filtrer l'huile d'olive et la récupérer dans un bol.

D'une part, mélanger boeuf avec l'huile parfumée refroidie. Parsemer de fleur de sel et poivrer. Déposer quelques câpres sur la viande ainsi que quelques beaux copeaux de parmesan.
De l'autre côté de l'assiette, étaler le mélange courgettes, tomates et échalotes. Ajouter un trait d'huile d'olive et quelques cristaux de fleur de sel.

Notes :