

FAUX FILET DE BOEUF CHAROLAIS GRILLÉ AU ROMARIN, CAROTTES BIO DES LANDES CRÉMEUSES A L'HUILE D'OLIVE ET CITRON



Retrouvez l'histoire du bœuf Charolais
en flashant ce code ou sur
www.transgourmet.fr/origine



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez avec l'appli mobile Transgourmet



1 Faux filet de bœuf Charolais Transgourmet Origine (301486)



2 Carottes bio des Landes Transgourmet Origine (301576)



Huile d'olive (300430)

LES INGRÉDIENTS * (POUR 4 PERSONNES) :

Faux filet charolais grillé au romarin :

1 Faux filet bœuf Charolais Transgourmet Origine (301486) 10 tranches

1 Gousse d'ail (226838) 2 gousses

Huile d'olive (300430) 10 cl

1 Romarin (203278) 7 branches

Poivre (300519) Pm

Fleur de sel de Batz sur mer Transgourmet Origine (301195) Pm

Carottes bio crémeuses à l'huile d'olive et citron :

Huile d'olive (300430) 3 cl

2 Oignon (287268) 2 pièces

2 Carottes bio des Landes Transgourmet Origine (301576) 7 pièces

Bouillon de volaille (70813) 1 l

Graines de fenouil 10 g

Gingembre poudre (300907) 5 g

Jus citron vert (255725) Pm

Emulsion carotte bio :

1 Carotte bio des Landes Transgourmet Origine (301576) 400 g

1 Lait (495176) 7 cl

1 Beurre (196575) 60 g

Huile d'olive (300430) 2 cl

Zestes de citron jaune Pm

Carottes bio fondantes :

1 Carottes bio des Landes Transgourmet Origine (301576) 20 pièces

Bouillon de volaille (70813) 37 cl

Sel (300766) Pm

Poivre (300519) Pm

1 Beurre (196575) 50 g

Zeste de citron Pm

FAUX FILET DE BOEUF CHAROLAIS GRILLÉ AU ROMARIN, CAROTTES BIO DES LANDES CRÉMEUSES A L'HUILE D'OLIVE ET CITRON

Faux filet grillé :

Mariner le faux filet dans l'huile d'olive avec l'ail et le romarin pendant 1 heure. Egoutter puis griller le faux filet 2 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur). Assaisonner de fleur de sel de Batz.

Carottes bio crémeuses à l'huile d'olive citron :

Eplucher et laver les légumes, émincer finement l'oignon et tailler les carottes en gros morceaux.

Faire revenir l'oignon à l'huile d'olive 5 minutes, ajouter les carottes, le gingembre et les graines de fenouil puis mouiller au bouillon de volaille. Laisser cuire 20 minutes à frémissement. Egoutter puis mixer au blender avec le beurre.

Emulsion de carottes bio :

Passer les carottes à la centrifugeuse. Dans une casserole réduire le jus obtenu au tiers avec les zestes de citron, ajouter le lait et le beurre puis émulsionner à l'aide d'une girafe.

Carottes bio fondantes :

Eplucher et laver les carottes, réaliser quelques copeaux de carottes crues à la mandoline, cuire les autres carottes dans une sauteuse avec un fond de bouillon, les zestes de citron et du beurre pendant 10 minutes.

Dresser.



TEMPS DE PRÉPARATION
30 MIN



TEMPS DE CUISSON
45 MIN



TRANSGOURMET

* Disponibilité selon saison et région