



SALADE DE BOEUF ET POTIMARRON RÔTI



Ingrédients pour 4 personnes : 600gr de potimarron, origan séché, 400gr de filet de boeuf, 20gr de beurre, 40gr de noisettes (j'ai mis des pignons de pin), 125gr de pousses de salade, huile d'olive vierge extra, 1 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès, 2 c. à soupe d'huile de noisettes, 40gr de parmesan, fleur de sel, poivre noir du moulin.

Préchauffez le four à 180°C. Coupez le potimarron en deux, épluchez-le, retirez bien les graines et les fibres, puis détaillez-le en tranches. Rangez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, salez, poivrez, saupoudrez d'origan et arrosez de 2 c. à soupe d'huile. Faites cuire 30-45 minutes jusqu'à ce que la chair soit tendre.

Pendant ce temps, faites dorer les noisettes (ou les pignons) à sec dans une poêle antiadhésive, puis laissez-les refroidir et hachez-les grossièrement. Mélangez le jus de citron et le vinaigre avec 4 c. à soupe d'huile d'olive et l'huile de noisette. Salez et poivrez. Mélangez une cuillerée à soupe d'origan séché avec de la fleur de sel, du poivre et frottez le filet de boeuf avec le mélange. Faites chauffer une c. à soupe d'huile d'olive et 20gr de beurre dans une sauteuse et faites revenir le filet 3-4 minutes de chaque côté. Retirez de la poêle et tranchez-le le plus finement possible. Répartissez les tranches sur 4 assiettes, salez et donnez un tour de moulin à poivre. Placez ensuite les tranches de potimarron, les jeunes pousses, le fromage et les noisettes. Arrosez de vinaigrette et servez.

<http://thatsamore.canalblog.com/>

2007-2012 ©That's Amore! Tutti i diritti riservati.