



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

PIÈCE DE BŒUF GRILLÉE AU BARBECUE ET SES COURGETTES CRUES AU CITRON

Les produits d'Auvergne-Rhône-Alpes

nous régalent !





PIÈCE DE BŒUF GRILLÉE AU BARBECUE & SES COURGETTES CRUES AU CITRON

Proposé par l'Interprofession des viandes d'Auvergne-Rhône-Alpes



4 PERSONNES



15 MIN.



12 MIN.

INGRÉDIENTS

- 1 tranche de faux filet très épaisse de 800 g
- 5 petites courgettes
- 1 citron
- 2 c. à s. d'herbes de Provence
- 1 c. à s. de moutarde
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparez un barbecue avec des braises bien chaudes.

Pressez le jus du citron. Lavez et coupez les courgettes en fins bâtonnets et faites-les mariner avec le jus de citron, 3 c. à s. d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Pendant ce temps, salez et poivrez le faux filet. Faites-le cuire 5 à 6 minutes de chaque côté sur les braises bien chaudes et laissez-le reposer 8 minutes en le tournant de temps en temps.

Pendant ce temps, mélangez la moutarde, les herbes de Provence et le reste d'huile.

Badigeonnez le faux-filet de moutarde aux herbes avant de le couper en tranches épaisses.

Variante :

Faites mariner le faux-filet dans un mélange d'huile d'olive, de sauce soja, de citronnelle et de gingembre hachés.

Vous pouvez également remplacer le faux filet par une tranche épaisse de rumsteck.

Dressage :

Servez le faux-filet chaud accompagné des courgettes crues marinées au citron.