

Carpaccio de boeuf, poivrons grillés, pignons et roquette

Préparation : 15 mn

Pas de cuisson

Repos : 30 mn

Les ingrédients pour 6 personnes :

300 g de filet de boeuf

1 poivron rouge

120g de roquette

1 gousse d'ail

1 citron

2 c à s de pignons

80 g de parmesan en bloc

4 c à s d'huile d'olive

Poivre du moulin

Faire griller le poivron rouge sous le gril du four sur toutes ses faces jusqu'à ce que la peau noircisse. le mettre alors dans un sac hermétique ou dans du papier aluminium pendant 10 mn puis retirer la peau et les graines et le découper en fines lanières.

Réserver.

Presser le jus du citron et le mettre dans un bol avec l'huile d'olive en fouettant. Ajouter la gousse d'ail pelée et coupée en 4 et les lanières de poivron. Assaisonner et recouvrir de film alimentaire.

Faire griller à sec les pignons dans une poêle antiadhésive et faire des copeaux de parmesan avec un économiseur.

Découper la viande en tranches très fines et les répartir sur 6 assiettes. Badigeonner ces tranches avec la sauce huile-citron et poivrer généreusement. Répartir les lanières de poivron égouttées, ajouter la roquette grossièrement ciselée, le parmesan en copeaux et les pignons grillés. Servir aussitôt.

Pour découper la viande en tranches très fines il faut la faire raidir en la mettant 20 mn au congélateur.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>