

Légumes variés
Tournedos végétaux



22 min 15 min 7 min 0 105
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
 pour 4 personnes

**Ingrédients pour les
 tournedos**

8 Carotte(s)
 4 tranche(s) Lard fumé
 1 Beurre
 1 Huile d'olive
 1 Sel
 1 Poivre

Étape 1

Préparation des carottes

- 1 Eplucher les carottes à l'aide d'un économe et couper les extrémités avec un couteau d'office.
- 2 Couper les carottes en deux dans la longueur puis à nouveau en deux.
- 3 Couper les carottes en deux puis en bâtonnets assez fins et de même longueur. Réserver dans un saladier.
- 4 Faire chauffer une casserole d'eau salée sur feu vif.
- 5 A ébullition, plonger les carottes dans l'eau et laisser cuire 3 à 4 minutes.
- 6 Vérifier la cuisson des carottes en plantant la pointe d'un couteau dedans. La lame doit pénétrer sans résistance.
- 7 Les sortir de la casserole à l'aide d'une écumoire et les réserver dans un saladier.
- 8 Placer un morceau de ficelle à l'horizontale sur une planche à découper et déposer dessus une tranche de lard.
- 9 Déposer quelques bâtonnets de carotte sur le dessus.
- 10 Refermer avec la tranche de lard autour des carottes et faire un noeud avec la ficelle.

- 11 Tailler les extrémités des carottes pour avoir un tournedos régulier. Réserver sur une assiette.

Étape 2

Cuisson des tournedos végétaux

- 1 Faire chauffer une poêle sur feu vif avec du beurre et un filet d'huile d'olive.
- 2 Lorsque le beurre mousse, déposer les tournedos à la verticale dans la poêle.
- 3 Retourner les tournedos avec une pince de cuisine.
- 4 Allonger les tournedos et les faire dorer sur toutes les faces. Débarrasser sur une assiette.

Étape 3

Dressage

- 1 Disposer les tournedos sur une assiette de dressage et décorer avec une petite carotte entière.