Thomas Boullault

Viandes, poissons et oeufs

Boeuf mariné aux herbes fraîches et moutarde

24h15	15 min	0	24h	180
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la viande

1. Effeuiller l'estragon.
2. Effeuiller le persil plat et le cerfeuil.
3. Serrer les herbes avec ses doigts puis les ciseler au couteau.
4. Rassembler les brins de ciboulette et les ciseler.
5. Badigeonner de moutarde tout le tour de la viande à l'aide d'un pinceau.
6. Une fois bien badigeonnée, passer la viande dans les herbes, comme pour une panure.
7. Bien envelopper la viande de film alimentaire et la réserver pendant 24h au réfrigérateur.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le boeuf mariné

- 500 g **Rumsteck(s) de boeuf**
- 4 c. à soupe **Moutarde**
- 1 botte(s) **Estragon**
- 1 botte(s) **Persil plat**
- 1 botte(s) **Cerfeuil**
- 1 botte(s) **Ciboulette**