

Entrées froides à la viande

Carpaccio de bœuf mariné à la moutarde et fines herbes



24h35 **30 min** **5 min** **24h** **303**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le bœuf mariné

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

Ingrédients pour la garniture

250 g **Haricots verts**
 4 c. à soupe **Fromage blanc**
 30 g **Parmesan**
 1 **Citron(s)**
 4 trait **Huile d'olive**
 1 c. à soupe **Moutarde**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Effeuille l'estragon. En réserver quelques têtes au réfrigérateur sous un papier absorbant humide, dans un bol filmé.
- 2 Effeuille le persil plat et le cerfeuil.
- 3 Ciseler les herbes au couteau en les serrant bien.
- 4 Ciseler la ciboulette, réserver quelques brins pour la décoration, les envelopper de papier absorbant humide pour qu'ils se conservent mieux.
- 5 Badigeonner la viande de moutarde à l'aide d'un pinceau. Passer dessus et dessous, mais pas sur les côtés.
- 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.

Étape 2

Découpe de la viande

- 1 Sortir la viande du réfrigérateur et la défilmer.
- 2 Tailler la viande en très fines tranches.
- 3 Bien maintenir la viande pour qu'elle ne s'écrase pas trop et utiliser un grand couteau bien aiguisé.
- 4 Aplatir les tranches de bœuf à la lame du couteau puis les déposer sur une assiette.
- 5 Pour une assiette copieuse, ne pas superposer les tranches l'une sur l'autre, elles s'imprèneront moins bien de marinade.

Étape 3

Marinade de la viande

- 1 Étaler une fine couche de moutarde sur la viande.
- 2 Couper le citron en deux et le presser sur la viande.
- 3 Ajouter un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer.

Étape 4

Dressage

- 1 Dans un saladier, mettre les haricots et le fromage blanc, du sel et du poivre.
- 2 Récupérer l'estragon réservé la veille, le ciseler et l'ajouter aux haricots. Bien mélanger.
- 3 Déposer quelques haricots verts au centre de l'assiette de carpaccio.
- 4 Ajouter quelques copeaux de parmesan préalablement taillés à l'aide d'un économe et les tiges de ciboulette réservées la veille.