

*Bœuf*

# Faux filet grillé, avocat, poivrons et oignons rouges


**30 min 15 min 15 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

**0**

REPOS

**453**

CALORIES

 Ingrédients  
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le faux  
filet grillé**

720 g **Faux-filet(s)**  
 2 **Avocat**  
 1 **Oignon(s) rouge(s)**  
 1 **Poivron(s)**  
 1 **Poivron(s)**  
 0.5 botte(s) **Ciboulette**  
 1 **Citron(s)**  
 1 **Thym**  
 1 **Fleur de sel**  
 1 **Poivre**

**Étape 1**

## Préparation des ingrédients

- 1 Prélever une fine tranche sur chaque poivron, enlever la partie blanche. Tailler les tranches en brunoise.
- 2 Si on utilise le poivron en entier, bien enlever la partie blanche et les graines.
- 3 Réserver les dés de poivrons dans un bol.
- 4 Eplucher et émincer l'oignon rouge. Réserver dans un autre bol.
- 5 Ciseler la ciboulette et la réserver.
- 6 Ouvrir et dénoyauter l'avocat. Retirer la peau.
- 7 Couper l'avocat en tranches, réserver dans un ramequin. Couvrir d'un papier absorbant mouillé de jus de citron. Bien plaquer le papier sur l'avocat.
- 8 Saupoudrer le faux-filet de sel, de poivre et de fleur de thym sur chaque face.

**Étape 2**

## Cuisson des ingrédients

- 1 Chauffer de l'huile d'olive dans une poêle.

- 2 Quand elle est bien chaude, déposer la viande, côté présentation contre la poêle.
- 3 Quand la viande est bien dorée en dessous, la retourner.
- 4 Quand elle est cuite, la débarrasser sur une assiette.
- 5 Mettre les poivrons dans la poêle encore chaude et les faire sauter.
- 6 Saler, continuer de les faire sauter pendant quelques instants puis débarrasser.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Déposer la pièce de viande sur l'assiette de dressage.
- 2 Disposer les tranches d'avocat contre la viande, légèrement chevauchées.
- 3 Ajouter les rondelles d'oignon rouge sur la viande.
- 4 Parsemer enfin les dés de poivron sur la viande.
- 5 Terminer en saupoudrant de ciboulette émincée, de poivre, de fleur de sel et d'un filet d'huile d'olive.