Bœuf

Faux-filet à la sauce chermoula

30 min	15 min	15 min	0	479
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Réalisation de la sauce chermoula

1. Eplucher les oignons puis les hacher à l'aide d'un couteau éminceur.
2. Verser 1/3 de l'huile dans une casserole, faire chauffer sur feu doux.
3. Ajouter les oignons hachés, les laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient compotés.
4. Pendant ce temps, éplucher et hacher l'ail à l'aide d'un presse-ail.
5. Hacher finement la coriandre et le persil à l'aide d"un couteau éminceur.
6. Lorsque les oignons sont fondants, ajouter l'ail, les herbes ainsi que toutes les épices. Remuer à l'aide d'une cuillère en bois.
7. Ajouter ensuite le jus de citron et le reste d'huile d'olive. Assaisonner de sel et de poivre.
8. Remuer de nouveau puis laisser cuire pendant 2 à 3 minutes.
9. Réserver la chermoula.

Étape 2

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la viande

900 g **Faux-filet(s)**
1 trait **Huile d'olive**

Ingrédients pour la sauce chermoula

30 cl **Huile d'olive**
200 g **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Jus de citron**
4 branche(s) **Coriandre**
4 branche(s) **Persil plat**
1 pincée(s) **Cannelle en poudre**
1 c. à soupe **Paprika**
1 pincée(s) **Gingembre en poudre**
1 pincée(s) **Cumin (en poudre)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

Cuisson de la viande et dressage

1. Verser l'huile d'olive dans une poêle puis faire chauffer sur feu vif.
2. Placer les morceaux de viande, les saisir des deux côtés pendant 2 à 3 minutes.
3. Cuire la viande selon ses préférences.
4. Laisser reposer pendant 5 minutes avant de servir.
5. Détailler le faux-filet en tranches à l'aide d'un couteau de cuisine, les disposer sur une assiette.
6. Mettre quelques traits de chermoula sur la viande à l'aide d'une cuillère à soupe, verser le reste dans une verrine.
7. Décorer de quelques feuilles de coriandre puis servir sans attendre.

1 **Coriandre**