

ROSBIF AVEC LÉGUMES VERTS ET SALSA DE CRESSON

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1kg rosbif
500g de broccoli
500g d'haricots verts
1 citron vert
1 c.à.s. de margarine light cuire et rôtir
20g de thym
20g de romarin
poivre et sel
1 bouquet de cresson
2 c.à.s. d'huile d'olive
1 gousse d'ail
6 pommes de terre de taille moyen

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180°C. Poivrez et salez le rosbif et faites dorer dans un poêle avec la margarine.

Hachez les herbes et roulez la viande dedans. Mettez la viande dans un plat de cuisson et faites rôtir dans le four pendant 15 minutes.

Lavez les pommes de terre et cuisez dans leur peau.

Blanchez les légumes dans de l'eau légèrement salé. Faites le salsa:

mixez le cresson, la gousse d'ail et l'huile d'olive dans un mixer jusqu'à ce vous obtenez une masse homogène. Poivrez et salez selon goût.

Sortez le rosbif du four et tranchez. Garnez avec les légumes, le citron vert et parsemez avec la salsa. Servez avec une pomme de terre dans son peau.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

476 Kcal

BON APPÉTIT !