

TARTARE DE BOEUF ET FRITES DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

500g rosbif

1 échalote

4 c.à.s câpres

½ bouquet de persil

tabasco

sauce worcester

200g patates douces

200g courgettes vertes

200g courgettes jaunes

200g poivron jaune

200g carottes

2 c.à.s huile d'olive

poivre

sel

PRÉPARATION

Tranchez la viande avec un couteau très tranchant. Puis coupez en tout petit dès. Mélangez la viande avec 1 c.à.s huile d'olive et salez et poivrez. Pelez et coupez l'échalote. Hachez le persil. Mélangez la viande avec l'échalote, le persil et es câpres. Mettez au frigo.

Préchauffez le four à 180°C. Coupez les légumes en frites. Huilez avec l'huile d'olive et assaisonnez avec sel et poivre. Mettez au four pendant

20-30 minutes. Mélangez de temps en temps.

Servez le tartare avec tabasco, sauce worcester et les frites de légumes.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

302 Kcal

BON APPÉTIT !