



Facile



4 personnes



20 min de préparation



30 min de cuisson

Faux Filet à la provençale



Suggestions:

Côtes du Rhône
village

Anjou rouge

Ingrédients

600g de faux-filet
(4 tranches)
500g de tomates
2 poivrons verts
2 oignons
1 cuillère à soupe
d'huile d'olive
1 gousse d'ail
Sel, poivre

Préparation

- 1 Couper les tomates en dés. Épépinez les poivrons et coupez-les en fines lanières. Épluchez l'ail et les oignons, les émincer finement et séparément.
- 2 Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et y faire dorer les oignons.
- 3 Ajoutez les tomates et faites cuire à feu doux pendant 5 minutes.
- 4 Ajoutez enfin les poivrons, sel, poivre et ail. Remuez et laissez cuire 20 minutes à feu doux.
- 5 Dans une seconde poêle antiadhésive, saisir la viande sur toutes ses faces, à feu vif, sans ajout de matière grasse.
- 6 Versez la garniture de légumes sur la viande, réduire le feu et laissez chauffer le tout encore 2 minutes.
- 7 Servez aussitôt.



Astuce de votre artisan boucher-charcutier-traiteur



N'hésitez pas à ajouter des fines herbes fraîches émincées : ciboulette, persil, basilic ...

Retrouvez toutes nos recettes sur notre site internet : www.traditionsarthoise.fr

Donnez votre avis sur  Tradition Sarthoise