



35 Place de l'Eglise, 72 560 Changé
mickael.doire@traditionsarthoise.fr



Facile



4 personnes



20 min de préparation



1 min de cuisson

Faux-filet grillé, béarnaise allégée



Suggestions:

Anjou rouge

Touraine Mesland
rouge

Ingrédients

4 tranches de faux-filet
de 150g chacune
700g de haricots verts
1 œuf
2 cuillères à soupe de
Vinaigre
1 verre d'eau
3 échalotes
100g de fromage blanc
5 brins d'estragon
Sel et poivre

Préparation

- 1 Épluchez et émincer finement les échalotes. Les mettre dans une casserole, ajouter le vinaigre et laisser réduire de moitié à feu doux.
- 2 Hors du feu, ajouter le jaune d'œuf, puis placer la casserole au bain-marie. Laisser prendre l'œuf sans cesser de remuer. Dès qu'il commence à prendre une consistance un peu dure, retirer du feu.
- 3 Rectifier l'assaisonnement, incorporer l'estragon finement ciselé et laisser tiédir. Mélanger peu à peu avec le fromage blanc.
- 4 Dans une poêle antiadhésive ou sur un grill bien chauds, saisissez les faux-filet 30 secondes par face.
- 5 Saler, poivrer et servir aussitôt, accompagné des haricots verts cuits à la vapeur et la sauce béarnaise allégée.



Astuce de votre artisan boucher-charcutier-traiteur



Vous pouvez aussi ajouter à cette béarnaise allégée, deux cuillères à soupe de coulis de tomates cuites et remplacer l'estragon par des feuilles de menthe.

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

Donnez votre avis sur  Tradition Sarthoise