



Facile



4 personnes



20 min de préparation



20 min de cuisson

## Filet de bœuf poché



**Suggestions:**

Saint Nicolas de  
Bourgueil

Saumur Champigny

### Ingrédients

800g de filet ficelé non bardé  
3 poivrons rouges  
1/2 botte d'estragon  
2 échalotes  
1/2 botte de cerfeuil  
1 frisée ou 1 chicorée rouge  
200g de mâche ou de pissenlit  
4 tablettes de bouillon  
20cl de vinaigre  
12cl de crème fraîche

### Préparation

- 1 Préparer 1 litre de bouillon.
- 2 Faire pocher le filet pendant 15 minutes. Egoutter la viande et l'envelopper dans du papier aluminium. Conserver 1/4 du litre de bouillon pour la sauce.
- 3 Ajouter le vinaigre et les échalotes émincées. Laisser réduire. Ajouter la crème, l'estragon et le cerfeuil. Prolonger la cuisson de 5 minutes.
- 4 Griller les poivrons au four durant 15 minutes. Les peler, couper la chair en lamelles et les mélanger à la salade.
- 5 Découper la viande et la disposer sur le mélange salade et poivrons. Napper avec la sauce.



### Astuce de votre artisan boucher-charcutier-traiteur



Vous pouvez également ajouter des pommes de terre lors de la préparation de votre plat.

Retrouvez toutes nos recettes sur notre site internet : [www.traditionsarthoise.fr](http://www.traditionsarthoise.fr)

Donnez votre avis sur  Tradition Sarthoise