



Salade de bœuf et endives



Salade de boeuf et endives

Ingrédients :

2 ongles de 250 g en tout
2 endives rouges
2 endives blanches
2 avocats
1 petit citron vert

1 oignon rouge
1 petit bouquet de menthe
2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès
4 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin
Sel, poivre

Préparation :

Préparer une vinaigrette en mélangeant le vinaigre et une pincée de sel. Quand le sel est dissous, monter la vinaigrette avec 3 cuillerées d'huile.

Éplucher l'oignon.

Éplucher et laver les endives. Les ciseler finement.

Laver et ciseler la menthe.

Couper les avocats en deux, ôter le noyau puis la peau en glissant une cuillère à soupe entre la chair et la peau. Les couper en lamelles. Les arroser du jus pressé du citron vert pour empêcher qu'elles noircissent.

Faire chauffer un gril ou une poêle sans matière grasse. Verser l'huile restante et essuyer la surface à l'aide d'un papier absorbant.

Saler la viande des deux côtés, la saisir de chaque côté. La cuire de préférence bleue.

La déposer sur une planche à découper, la couvrir d'un papier aluminium et d'un torchon, la laisser reposer 5 minutes, le temps de finir la préparation.

Mélanger les endives, l'oignon, les assaisonner de la moitié de la vinaigrette.

Les disposer dans un plat.

Disposer les lamelles d'avocat sur la moitié du rebord du plat. Arroser du reste de vinaigrette.

Couper la viande à contrefil, poivrer.

Parsemer le tout de menthe ciselée avant de servir.