



Faux-filet grillé béarnaise allégée

Pour 4 personnes :
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 1 minute

Ingrédients :
4 tranches de faux-filet de 150 g chacune
700 g de haricots verts
1 oeuf
2 cs de vinaigre
1 verre d'eau
3 échalotes
100 g de fromage blanc 20% MG
5 brins d'estragon
Sel et poivre

Valeur énergétique : 319 kcal/personne, 1 332 kJ/personne

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

Source CIV (Centre d'Information des Viandes)

