



Filet de boeuf poché à la tomate

Pour 4 personnes :
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients :
600 g de filet de bœuf
4 tomates
8 gros cornichons
1 kg de brocolis
2 tablettes de bouillon de volaille
1 c à café d'huile d'olive
sel, poivre

Découper les cornichons en très fines lamelles. Nettoyer les brocolis et les faire cuire 10 min dans de l'eau bouillante salée. Faire pocher le filet de bœuf 10 min dans un litre d'eau bouillante additionnée des tablettes de bouillon. Pendant ce temps, peler, épépiner et mixer les tomates avec l'huile d'olive, sel et poivre. Passer cette purée au chinois, ajouter un peu de bouillon et laisser chauffer à feu très doux. Sortir la viande, l'émincer finement et la déposer sur les assiettes avec les brocolis. Napper du coulis de tomates et décorer avec les rondelles de cornichons.

Source CIV (Centre d'Information des Viandes)

