

Salade de boeuf mariné aux asperges vertes



Préparation et marinade : 3 h 30

Cuisson : 5 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

1 botte d'asperges vertes

700-800 g de filet de boeuf coupé en lamelles

Pour la marinade :

1 cive coupée en lamelles

1 c à c de baies roses

1 c à c de poivre noir concassé

1 piment oiseau coupé en 2 dans sa longueur

4 branches de thym citron

4 branches de sarriette

4 c à s d'huile d'olive

1 c à s de vinaigre balsamique

Sel et poivre du moulin

Pour accompagner

Salade de roquette

Copeaux de parmesan

Couper le bout des tiges des asperges et les peler.

Les blanchir 5 mn à l'eau bouillante salée puis les plonger immédiatement dans de l'eau froide pour arrêter la cuisson. Les découper en 2 dans la longueur.

Dans un bol mélanger les ingrédients de la marinade. Placer les asperges avec les lamelles de viande dans un plat et les recouvrir de la marinade. Mélanger délicatement, couvrir d'un film transparent et mettre au frais pendant 3 h.

Juste avant de servir faire revenir à feu vif les lamelles de viande avec les asperges et la marinade dans un wok ou une poêle pendant 5 mn environ, assaisonner.

Servir bien chaud avec une salade de roquette aux copeaux de parmesan.

Vin conseillé : un Bordeaux rosé

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>