



# TAGLIATA DE FILET MIGNON

ACCOMPAGNÉ DE GRENAILLES AU PESTO, DE BROCCOLINIS ET DE PARMIGIANO REGGIANO



Grenailles



Citron ✨



Parmigiano reggiano ✨



Tomates cerises multicolores ✨



Pignons de pin



Broccolini ✨



Filet mignon ✨



Pesto vert ✨



Roquette ✨

40 min

Facile

Consommer dans les 3 jours

Ne confondez pas la tagliata avec les tagliatelles, vous ne trouverez pas de pâtes dans ce plat. "Tagliata" vient de l'italien tagliare, qui signifie « tailler », « couper ». Une tagliata est donc une pièce de viande grillée coupée en fines tranches, traditionnellement garnie avec de la roquette et du parmesan. Nous avons revisité la recette originale en ajoutant du sirop balsamique, des broccolinis et des grenailles au pesto. Buon appetito !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Rabot à fromage ou éplucheur, petite casserole, plat à four, essuie-tout, feuille d'aluminium et 2 poêles.

Recette de tagliata de filet mignon : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Sortez le **filet mignon** du réfrigérateur. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Lavez les **grenailles**, puis coupez-les en deux, voire en quartiers pour les plus grosses. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Pressez le **citron**. Coupez le **parmigiano reggiano** grossièrement à l'aide du rabot à fromage ou de l'éplucheur.



### 2 PRÉPARER LE SIROP BALSAMIQUE

Faites chauffer 1 cs de vinaigre balsamique noir et ½ cs de sucre par personne dans la petite casserole à feu vif et portez à ébullition. Baissez le feu sur doux dès que le mélange bout. Laissez mijoter le vinaigre et le sucre 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils épaississent et deviennent sirupeux. Remuez bien de temps en temps ★. Mettez les **tomates cerises** dans le plat à four et arrosez-les avec ¼ cs de vinaigre balsamique noir et ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfourez-les 13 à 15 minutes.



### 3 PRÉPARER LES BROCOLINIS

Faites chauffer la poêle à feu vif et faites dorer les **pignons de pin** à sec. Réservez hors de la poêle. Faites ensuite chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la même poêle et faites cuire les brocolinis 5 à 7 minutes. Ajoutez les **grenailles** et le pesto vert, remuez bien, puis salez et poivrez. Poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes en remuant. Baissez ensuite le feu et réservez au chaud jusqu'au moment de servir.



### 4 CUIRE LE FILET MIGNON

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Épongez le **filet mignon** à l'aide d'essuie-tout, puis salez et poivrez. Attendez que l'huile soit bien chaude et mettez le **filet mignon** dans la poêle. Faites-le cuire 1 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Pendant la cuisson, ajoutez ½ cs de beurre par personne et arrosez sans cesse le **filet mignon** ★ avec la graisse de cuisson. Saupoudrez-le de poivre noir, retirez-le de la poêle et enveloppez-le dans de l'aluminium. Laissez-le reposer 3 minutes maximum.



### 5 PRÉPARER LA TAGLIATA

Pendant ce temps, mélangez, par personne, 1 cs de **jus de citron** et ½ cs d'huile d'olive vierge extra à la **roquette**. Salez et poivrez. Servez la **roquette** sur les assiettes ou un grand plat de service. Coupez le **filet mignon** à contrefil en fines tranches et disposez-les sur la **roquette**. Présentez les **tomates cerises** à côté. Garnissez-les avec le sirop balsamique noir et le **parmigiano reggiano**.



### 6 SERVIR

Accompagnez la tagliata des grenailles au pesto et des **brocolinis**. Garnissez avec les **pignons de pin** grillés.

★**SAVIEZ VOUS ?** La technique de l'arrosage de la viande avec son jus de cuisson permet de conserver tous les jus et de la rendre délicieusement tendre.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Citron (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Parmigiano reggiano (g) 7) *	12	25	37	50	62	75
Tomates cerises multicolores (g) *	150	300	450	600	750	900
Pignons de pin (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Brocolinis (g) *	100	200	300	400	500	600
Filet mignon (g) *	120	240	360	480	600	720
Pesto vert (g) 7) 8) *	20	40	60	80	100	120
Roquette (g) 23) *	40	60	80	100	140	160

À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3960 / 947	564 / 135
Lipides (g)	60	9
Dont saturés (g)	17,8	2,5
Glucides (g)	55	8
Dont sucres (g)	15,7	2,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	0,7	0,1

### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix  
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

★**CONSEIL :** Maintenez le sirop au chaud à feu doux, sinon il risque de figer.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !.

