

Papillotes de Bœuf aux Pois Gourmands

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- BOEUF (PIECE DE)	600g châteaubriand
- MANGE-TOUT (HARICOTS)	250g
- COURGETTE(S)	1
- GERMES DE SOJA	200g
- VINAIGRE BALSAMIQUE	2 c à soupe
- OIGNON(S)	1
- PERSIL	
- SEL	
- POIVRE	
- BEURRE DE CUISSON	
- HUILE D'OLIVE	

Recette:

- Emincez l'oignon finement.
- Equeutez les mange-tout et blanchissez-les 5 minutes dans de l'eau bouillante. Egouttez.
- Coupez la viande en fines lamelles (½ cm d'épaisseur).
- Dans une poêle (avec couvercle), faites fondre un peu de beurre de cuisson. Faites-y revenir l'oignon émincé et la courgette coupée en petit dés pendant 5 minutes.
- Ajoutez ensuite le soja, les haricots. Salez et poivrez.
- Retirez le tout de la poêle et faites-y rissoler les lamelles de viande dans de l'huile chaude (1-2 minutes).
- Remplacez les légumes sur la viande, mélangez et arrosez avec le vinaigre balsamique. Couvrez pendant 3 à 4 minutes.
- Préchauffez le four à 175°C.
- Etalez du papier sulfurisé ou du papier aluminium (ou encore dans une cocotte avec couvercle). Répartissez la farce au centre avec un peu de jus de cuisson. Saupoudrez de persil haché et ajoutez un peu d'huile d'olive. Fermez convenablement la papillote.
- Enfournes pendant 15 minutes.

Remarque:

Servez la papillote avec de la semoule.

