

Filet de boeuf sur lit de frisée et oranges

Nombre de personnes: 1

Difficulté: facile

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 0 ou 40 minutes (selon le cas)

Ingrédients

3 fines tranches de roastbeef (acheté ou cuit vous-même)

2 càs d'huile

3 càs de vinaigre de vin blanc

2 poignées de salade frisée

1/2 orange

1 petit oignon rouge

sel, poivre, persil haché

Préparation

1. Préparer une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, sel, poivre et persil
2. Tremper les tranches de roastbeef dans la vinaigrette brièvement et mettre de côté.
3. Couper l'oignon en fines lamelles
4. Couper l'orange en deux et éplucher de manière à ce que la peau blanche soit enlevée. Dégager la peau fine entre les quartiers de manière à avoir des morceaux d'orange sans peau.
5. Déposer la salade frisée (préalablement lavée!) sur une assiette. Déposer les tranches de viande dessus.
6. Garnir de lamelles d'oignon et de morceaux d'orange et verser la vinaigrette par dessus.

Remarque-conseil

Le plat en lui-même étant pauvre en glucides, il est conseillé de consommer 2 tranches de pain (complet de préférence) à côté, pour avoir un repas équilibré.

Pour les amateurs de viande crue: le carpaccio de boeuf peut remplacer le rosbif (compter 100g par personne)

Valeurs nutritionnelles par personne

kcal: 353

Protéines (g): 25.5

Lipides (g): 23

Glucides (g): 11

vitamine C (mg): 47

Recette publiée sur www.dietetique.lu le 13/03/2006
© dietetique.lu