



Médailles de bœuf et vinaigrette aux câpres

Mise en place et préparation:
env. 30 min

4 médaillons de bœuf
(p. ex. LUMA Beef,
d'env. 120 g et env. 3 cm
d'épaisseur)

**1 c. s. de vinaigre balsamique
blanc**

1 c. s. de jus de citron vert

3 c. s. d'huile de colza

1 pincée de sucre

1 échalote, hachée
finement

2 c. s. de câpres, rincées,
égouttées, hachées
grossièrement

½ c. c. de fleur de sel

un peu de poivre

1 c. s. de beurre à rôtir

½ c. c. de sel

un peu de poivre

1. Sortir la viande du réfrigérateur
env. 30 min avant la cuisson.
Préchauffer le four à 60° C,
y glisser un plat et des assiettes.

2. Mélanger le vinaigre et tous
les ingrédients jusqu'aux
câpres comprises, saler, poivrer.

3. Bien faire chauffer le beurre
à rôtir dans une poêle. Saler et
poivrer la viande, saisir env.
2½ min sur chaque face, retirer,
réserver env. 10 min au chaud.
Arroser de vinaigrette.

Servir avec: baguette

Remarque: LUMA Beef de Fine
Food est en vente dans les
grands supermarchés Coop. Plus
d'infos sur www.lumabeef.ch

Portion: 245 kcal, pro 26 g, glu 2 g,
lip 15 g