

## STEAKS DE FILET AUX COURGETTES

Préparation et cuisson: env. 35 min. Cuisson à basse température: env. 40 min  
Préparatifs: sortir la viande du réfrigérateur env. 30 min avant de saisir. Préchauffer le four à 80°C, chauffer le plat et les assiettes.

<b>4 steaks de filet de bœuf</b> (cœur de filet, d'env. 180 g)	faire entailler par le boucher pour farcir, aplatir légèrement la viande
1 c. à soupe <b>d'huile d'olive</b>	chauffer dans une poêle
1 <b>gousse d'ail</b> , pressée	faire revenir
1 <b>courgette</b> (env. 150 g), en bâtonnets d'env. 5 cm	
6 <b>tomates séchées à l'huile</b> , égouttées, en fines lanières	ajouter, étuver env. 5 min
¼ de c. à café <b>de sel</b> , un peu <b>de poivre</b>	assaisonner les légumes, farcir la viande
8 tranches <b>de lard maigre</b>	enrouler chaque steak de 2 tranches de lard en serrant, essuyer la poêle
<b>beurre à rôtir</b>	chauffer fortement dans la même poêle, saisir la viande env. 4 min, sur toutes les faces
½ c. à café <b>de sel</b> , un peu <b>de poivre</b>	assaisonner la viande, poser sur le plat préchauffé.

**Cuisson:** env. 40 min au milieu du four préchauffé. (Température à cœur: env. 55°C (à point). Peut patienter env. 30 min à 60°C)

**Par personne:** lipides 22 g, protéines 42 g, hydrates de carbone 2 g, 1563 kJ (374 kcal)

