



Bœuf

Emincé de boeuf à la menthe, courgettes et citrons confits



45 min **20 min** **25 min** **0** **375**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Laver les courgettes et couper les extrémités. Les fendre en deux dans la longueur et les tailler en demi-rondelles, pas trop fines.
- 2 Éplucher et émincer finement l'oignon.
- 3 Couper le citron confit en deux, éliminer la pulpe. Couper l'écorce en petits dés.
- 4 Effeuillez les branches de menthe, les ciseler finement.

Étape 2

Préparation de la viande

- 1 Couper la viande en fines lamelles pour qu'elle cuise plus rapidement.
- 2 Faire chauffer l'huile dans la sauteuse, y faire dorer les graines de cumin.
- 3 Faire dorer les graines de cumin dans l'huile permet de développer leur parfum.
- 4 Ajouter les oignons et faire rissoler pendant 5 minutes. Ajouter la viande, la faire dorer pendant 5 minutes en

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'émincé de boeuf

800 g **Filet(s) de boeuf**

Ingrédients pour les légumes

500 g **Courgette**
1 **Citron(s) confit(s) au sel**
1 botte(s) **Menthe fraîche**
2 c. à café **Graines de cumin**
1 **Oignon(s)**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**
15 cl **Eau**

remuant vivement pour qu'elle n'attache pas au fond de la sauteuse.

- 5 Retirer la viande et la réserver sur une assiette avec un couvercle.
- 6 Ajouter les courgettes dans la sauteuse, les faire sauter pendant 5 minutes.
- 7 Ajouter les dés de citron confit, assaisonner avec le sel et le poivre.
- 8 Ne pas trop saler car le citron confit est déjà assez salé.
- 9 Mouiller avec l'eau, laisser cuire encore 5 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Ajouter à nouveau la viande dans la sauteuse, puis la menthe fraîche, remuer et servir chaud.