



Carpaccio de boeuf au sésame et légumes sautés. POUR 2 PERS.

200 GR DE FILET DE BOEUF / 1 COURGETTE / 1 CAROTTE / 1 OIGNON / 1/4 DE CHOU / 2 CUILLERES A SOUPE D'HUILE VERGE DE SESAME TOASTÉ / 1 CUILLERE A SOUPE D'HUILE D'OLIVE / SEL / POIVRE / FLEUR DE SEL / MIGNONNETTES DE POIVRE.

- Laver et éplucher la courgette et la carotte. Les couper en fins bâtonnets.
- Eplucher et émincer l'oignon.
- Laver et couper le chou en fines lamelles.
- Faire chauffer une poêle sur feu vif. Verser 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Ajouter l'oignon, la courgette et la carotte. Saler.
- Faire sauter les légumes pendant 2 minutes.
- Ajouter le chou et faire cuire pendant 3 minutes.
- A la fin de la cuisson, ajouter 2 cuillères à soupe d'**huile vierge de sésame toasté**.

- Couper le filet de boeuf en fines tranches.
- Sur le plat destiné au service, déposer le carpaccio.
- Prendre une feuille de papier de cuisson et s'en servir pour appuyer sur la viande et lui donner une forme carrée et plate. Affiner ensuite la forme avec une cuillère.
- Ajouter de la fleur de sel et des mignonnettes de poivre.
- Puis disposer les légumes sautés sur les tranches de boeuf.