

Tartare de bœuf à la méditerranéenne avec câpres frites



Un festin pour les amateurs de viande: le tartare de bœuf aux épices méditerranéennes avec des câpres frites et du pain grillé.

La plupart d'entre nous associent automatiquement certains plats à leur enfance. Avec ce tartare, la blogueuse culinaire Zoe Torinesi replonge dans les premières années de sa vie passées dans le nord de l'Italie. À Parme, le tartare est classiquement préparé avec de la viande de cheval, qui y est considérée comme un mets de choix. Zoe a créé sa propre version de cette spécialité, avec de la viande de bœuf au lieu de cheval et des câpres frites, qui ne font pas partie de la version classique.

L'important avec le tartare, c'est de l'assaisonner selon ses goûts. Si vous le souhaitez, vous pouvez préparer un peu plus de chaque ingrédient afin de pouvoir vous resservir d'oignons, de câpres ou d'épices.

Pour la présentation, on peut utiliser des cercles de cuisine ou des emporte-pièces ronds.

- 400 g de filet ou de romsteck de bœuf
- 2½ cc de moutarde
- 5 cc de câpres, égouttées, bien pressées (de sorte qu'il n'y ait vraiment plus de liquide) et hachées menu
- 2½ cs de jus de citron
- 7 cs d'huile d'olive
- 2 cs d'oignons rouges, hachés très finement
- 1 cs de persil plat, finement haché
- 1⅔ cc de sel
- poivre noir du moulin
- un peu de poivre de Cayenne en option

En outre

- du pain, par ex. pain du soir IP-SUISSE, en tranches
- un peu d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, coupée en deux (facultatif)
- 4 cc bombées de câpres, bien égouttées (à frire)
- 1 à 1½ dl d'huile de tournesol (à frire)

1. Passez la viande deux fois au hachoir (pour ceux qui l'achètent chez le boucher, le mieux est de lui demander de le faire). Alternativement, coupez la viande en très petits morceaux et mettez-la dans une jatte.
2. Dans le même temps, badigeonnez les tranches de pain d'un peu d'huile d'olive et faites-les griller dans la poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes. Ceux qui le souhaitent peuvent frotter les moitiés d'ail sur les tranches directement après les avoir grillées.
3. Chauffez l'huile de tournesol dans une petite casserole ou poêle à frire. La bonne température est atteinte lorsque l'on y trempe une louche en bois et que des bulles se forment sur son bord.
4. Versez les câpres entières dans l'huile et faites-les frire pendant environ 2½ minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes., ensuite, égouttez-les bien sur du papier absorbant.
5. Mélangez tous les autres ingrédients du tartare avec la viande et assaisonnez.
6. Dressez le tartare, garnissez-le de câpres frites et servez-le avec le pain grillé.

Astuce: une salade fraîche est excellente comme accompagnement!

Temps de préparation: env. 25 minutes

Château Bonnet Réserve Bordeaux AOC

Robe pourpre intense. Nez de cuir, d'épices, de cassis et de foin frais. Bouche à la fois pleine et séveuse, magnifiquement structurée. Finale fruitée et persistante.



[Voir dans le weinshop](#) >