

VIANDE

TOURNEDOS A LA PROVENCALE

Préparation pour 4 personnes
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients

- ◆ 4 tournedos (150 à 200 g)
- ◆ 4 tomates
- ◆ 3 gousses d'ail
- ◆ 1 verre de vin blanc
- ◆ 50 grammes de beurre
- ◆ persil
- ◆ cresson
- ◆ Sel et poivre



Préparation

- ◆ Peler les tomates et couper les en gros dés
- ◆ Poêler les tournedos dans du beurre bien chaud
- ◆ Ajouter l'ail haché et lorsque les tournedos sont colorés, retourner les et ajouter les tomates
- ◆ Dresser les tournedos sur le plat de service et ajouter à la cuisson le vin blanc, du sel et du poivre
- ◆ Laisser réduire quelques instants et napper les tournedos avec la sauce
- ◆ Garnir avec du cresson

Conseil :

- ◆ Servir avec de la purée
- ◆ Ajouter une échalote hachée à la sauce
- ◆ Mettre de l'huile à la place du beurre

