



Samuel Albert

FAUX-FILET GRILLÉ

Sauce chermoula

🕒 TEMPS DE PRÉPARATION : 20 minutes (hors marinade) 📋 CUISSON : 5 minutes NIVEAU : ★★★★★

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

Marinade :

- 1kg de faux-filet
- 8g de sel
- 4g de poivre
- 20cl d'huile d'olive

Sauce Chermoula :

- 1 botte de persil
- 1 botte de coriandre
- 1 tête d'ail : 1pièce(s)
- 5cl de jus de citron
- 50cl d'huile d'olive
- 20g de cumin
- 20g de paprika

Accompagnement :

- 1kg de mélange de céréales

DÉCOUPE

Dégraissier et couper le faux-filet en tranches de 3cm d'épaisseur (environ 180g par personne)

CUISSON

Assaisonner et cuire le faux-filet au grill ou à la poêle selon la cuisson souhaitée, sur feu vif avec de l'huile d'olive.

SAUCE

Hacher le persil, la coriandre et l'ail, puis verser dans un bol et mélanger avec le jus de citron et l'huile d'olive, puis ajouter les épices. Mixer et débarrasser.

DRESSAGE

Dresser le faux-filet grillé dans une assiette accompagné d'un mélange de céréales (lin, chia, blé, boulgour, lentilles, quinoa...) et verser la sauce Chermoula sur le faux-filet ou à côté.

Faux-filet



L'astuce du Chef

Laissez reposer votre faux-filet : la viande nécessite du repos après cuisson, elle n'en sera que plus juteuse.