

# Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

## TARTARE DE BOEUF

**Pour 2 personnes :**

**300g filet de boeuf - 1 oignon frais - 2 jaunes d'oeufs - QS  
feuilles de persil - 7 brins de ciboulette - 3 cornichons - 10g  
câpres - 2 càc sauce Worcestershire - 2 càc ketchup - Quelques  
gouttes de tabasco doux -**

**Tailler en petits dés le filet de boeuf. Eplucher l'oignon et  
l'émincer. Laver, éponger, sécher et hacher les feuilles de persil,  
la ciboulette. Hacher les cornichons et les câpres.**

**Mélanger le tout avec la viande, les jaunes d'oeufs. Ajouter la  
sauce Worcestershire, le ketchup, les gouttes de tabasco. Saler et  
poivrer.**

**Déposer un cercle dans l'assiette, tasser à l'intérieur la moitié du  
mélange. Faire de même dans l'autre assiette. À déguster sans  
attendre.**

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr