

Difficulté 

Viande : Bœuf

Morceaux : Tende de
tranche

Sucettes de Bœuf aux herbes fraîches



Recette de Frédéric SCHUELLER
Truck de Chef (33-Bordeaux)



TEMPS

Préparation : 10 min

Modes de cuisson : à poêler ou griller

Temps de cuisson : 25 min



PARTS

Recette pour 4 personnes



INGRÉDIENTS

Pour la garniture :

- Huile d'olive : 4 cl
- Carottes des sables : 6 pièces
- Sucre semoule : 20 g
- Oignon rouge : 1 pièce
- Aillet : 1 botte
- Sel fin : 2 pincées
- Piment d'Espelette : 2 pincées

Pour les sucettes :

- Fines tranches de tende de tranche : 520 g (4 tranches de 130 g)
- Basilic feuille : 8 feuilles
- Estragon : 1/2 botte
- Persil plat : 4 branches
- Sel fin : 2 pincées
- Poivre du moulin : 2 tours
- Huile d'olive : 5 cl



PRÉPARATION

1. Pour les sucettes : Disposer les fines tranches sur une planche et assaisonner de sel fin et poivre du moulin. Y disposer les feuilles de basilic, estragon et persil pour rouler comme un maki. Entourrer et serrer à l'aide d'un film alimentaire, puis piquer de 3 pics brochette en bois. Couper entre les pics afin d'obtenir des sucettes roulées.
2. Pour les légumes : Eplucher les carottes et l'oignons. Tailler des tronçons de carottes puis émincer l'oignon et l'aillet.
3. Dans une poêle, faire suer avec un peu d'huile d'olive et dans l'ordre : les carottes et l'oignon, une fois les légumes justes croquants (environ 10 à 15 min), ajouter l'aillet et poursuivre la cuisson 5 minutes. Assaisonner de sel fin et poivre du moulin.
4. Au moment de servir : Dans une poêle, versez un peu d'huile d'olive pour colorer rapidement les sucettes. Retirer la viande puis faire chauffer la garniture.
5. Servir le tout sur une assiette.

Crédit photo