



SYNDICAT DE DEFENSE ET DE PROMOTION DE LA VIANDE AOP TAUREAU DE CAMARGUE

TIANS DE LEGUMES A L'ARLESIENNE ET FILET DE TAUREAU

Ingrédients :

150 g filet AOP Taureau de Camargue
30 g riz
20 g parmesan râpé
10 g vin blanc
10 g échalotes ciselées
15 g courgettes jaune
15 g courgettes vertes
15 g poivrons rouge
15 g poivron jaune
15 g aubergine
15 g jus de taureau

Préparation

Tailler les poivrons et les oignons. Mixer les tomates. Cuire les poivrons et les oignons puis ajouter les tomates en fin de cuisson. Réaliser une garniture dite arlésienne : cuire jusqu'à complète évaporation du liquide. Tailler les courgettes en rondelles faire sauter rapidement et dresser en cercle à l'aide d'un moule rond

Dressage

Disposer la garniture dite arlésienne. Mettre la courgette sur le dessus et poser le filet de taureau à côté. Mettre le jus. On peut aussi mettre sur le dessus du tian de courgette une friture d'aubergine et d'oignons.