



Phase: D'attaque

Type : Plats

Recette : Carpaccio de boeuf aux légumes

Calorie  
420 par personne

Préparation  
5 min

Cuisson  
0 min

## Ingrédients

Pour 1 personne

- 100 g de filet de boeuf
- 15 g de parmesan
- 2 ou 3 tomates cerises
- 150 g de champignons de Paris
- le jus d'un citron
- 20 g de salade
- 1 c. à. café d'huile d'olive
- sel et poivre

## Préparation

1. Enveloppez la viande dans du film alimentaire et placez-la au congélateur pendant 20 min.
2. Préparez, pendant ce temps, les légumes : lavez et essorez la salade.
3. Nettoyez les champignons et les tomates.
4. Coupez les tomates en deux.
5. Coupez les champignons en fines tranches et arrosez-les de jus de citron pour qu'ils ne noircissent pas.
6. Ensuite, sortez la viande et coupez-la en très fines tranches et disposez-les en rosace dans un plat.
7. Décorez de tomates, de salade frisée et de champignons et versez un filet d'huile par dessus.
8. Salez, poivrez.