

Tacos filet de boeuf, chips de parmesan

par ZESTE

Quantité : **4 portions** | (0) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **15 min**

Préparation **15 min**



PUBLICITÉ

Ingrédients

100 g (3.5 oz) de parmesan râpé

2 faux-filets de boeuf (2 cm d'épaisseur)

7 ml (1/2 c. à soupe) de beurre

7 ml (1/2 c. à soupe) d'huile d'olive

165 ml (2/3 tasse) de yogourt nature

65 ml (1/4 tasse) de mayonnaise

15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette hachée finement

Quelques feuilles de laitue

Quelques branches de cresson frais

6 petites tortillas souples

Sel et poivre du moulin

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
2. Sur une plaque recouvertes de papier parchemin, répartir le parmesan à raison d'une cuillère à soupe à la fois et l'étaler légèrement. Cuire 7 à 8 minutes, jusqu'à ce que les tuiles soient légèrement dorées. Sortir du four et les retirer à l'aide d'une spatule.
3. Saler et poivrer les deux filets. Chauffer une poêle en fonte à feu élevé et, dans un mélange de beurre et d'huile, cuire les filets, environ 3 minutes de chaque côté, jusqu'à cuisson médium.
4. Retirer les filets de la poêle, les couvrir d'un papier d'aluminium et laisser reposer.
5. Mélanger le yogourt, la mayonnaise et la ciboulette. Saler.
6. Trancher les filets de boeuf en lanières.
7. Garnir chaque tortilla de laitue, ajouter deux branches de cresson, quelques morceaux de boeuf, de la sauce à la ciboulette. Garnir de morceaux de tuile de parmesan et servir.

PUBLICITÉ

Nutrition



Sans arachides