

La Table des Lutins

Produits alimentaires de qualité et d'exception

Fiche recette :

Tournedos de Charolais et petit épeautre bio parfumé à l'huile essentielle de Sarriette sauvage du mont ventoux Sauce crémée à l'eau florale de thym sauvage du mont Ventoux



Ingrédients pour 4 personnes

4 tournedos de Charolais de 200 gr piece

Petit épeautre 120gr

Oignons 1

Crème liquide 100ml

Sel, poivre

Huile essentielle de Sarriette sauvage du mont ventoux

Eau florale de Thym sauvage du mont ventoux

Préparation

Rincer le petit épeautre à l'eau tiède et le cuire à couvert avec 6 gouttes d'huiles essentielles de sarriette dans un grand volume d'eau à ébullition. Cuisson 20 mn.

Faire revenir à feu vif l'oignon émincé avec les tournedos (3 mn sur chaque face) saler et poivrer puis déglacer avec la crème et deux cuillères à soupe d'eau florale de thym.

Dresser comme sur la photo avec le petit épeautre en dessous ensuite le tournedos et la sauce autour.

Recette du chef Alain Goince

Restaurant Les Gerardies - 140 cours Gambetta - 84300 Cavailon - Tél. 04 90 71 35 55



www.latabledeslutins.com