



LE PARC * *

Recette de Martine ROBIN



Cœur-Rumstecks à la Pastourelle

Pour 2 personnes:

Ingrédients :

2 rumstecks de bœuf Français de 180/200 gr

250 gr de chou blanc

3 dl de crème fraîche

20 gr de bleu d'auvergne

sel & poivre

Préparation :

Blanchir le chou, le tenir au chaud.

Dans une casserole, mettre de la crème, du fromage bleu d'auvergne

Sel & poivre, laissez réduire.

Poêler les rumstecks à votre convenance bleus, saignants, à points, ou plus si désiré.

Dresser le chou, les rumstecks dans les assiettes chaudes et napper avec la sauce.

BON APPETIT LES GOURMETS.