

Conchiglie avec bœuf, tomates et roquette

C'est une recette toute simple d'une gérante de restaurant italien que j'avais vu lors d'une émission gastronomique il y a quelques années. La base de la recette se fait sans viande, c'est ma touche personnelle.

Recette pour 3 personnes :

1 belle tranche de rumsteck

15 tomates cerises

1 paquet de roquette

De l'huile d'olive

3 à 4 caïeux d'ail émincé

Sel de Guérande et poivre

1 paquet de Conchiglie ou Spaghetti ou autre.

Préparation de la recette :

Couper votre tranche de rumsteck en lamelles et faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive, saler et poivrer. Sortir les lamelles de bœuf et réserver au chaud dans un bol.

Dans un faitout, faire chauffer une belle rasade d'huile d'olive (être très généreuse avec l'huile d'olive) et y faire doucement blondir l'ail coupé en lamelles.

Rajouter les tomates cerise (coupées en deux).

Saler au sel de Guérande, poivrer selon votre goût et faire "sauter" à feu moyen jusqu'à ce que les tomates sont un peu "ridées", ajouter la roquette et remuer doucement jusqu'à ce qu'elle soit "retombée". Rajouter les lamelles de bœuf, et laisser mijoter sur feu très doux durant 1 mn.

Pendant ce temps, vous aurez fait cuire les pâtes "al dente" et après les avoir égouttés, les mélanger dans la poêle avec votre préparation viande, roquette, tomates. Mélanger délicatement et servir.

*Vous pouvez évidemment parsemer de copeaux de parmesan, c'est encore meilleur ;).