

# FILET DE BŒUF AUX BROCOLIS

**Préparation:** 10 minutes +30 de repos

**Cuisson:** 10 minutes

**4 personnes:**

4 steaks de filet de bœuf de 200 g chacun

30 g de beurre

huile d'olive vierge extra

2 tomates

1 brocoli moyen

sel, poivre en grains ( moulin)

1. Badigeonnez les filets de bœuf avec le poivre en grain du moulin et laissez reposer pendant.1/2 heure.

2 Lavez les brocolis, détachez les bouquets, faites-les cuire à l' eau bouillante. Égouttez, et réservez-les au chaud. Coupez les tomates en quartiers.

3. Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez 2 cuillerées d'huile et faites griller des deux côtés les filets de bœuf. En fin de cuisson, salez et poivrez. Réservez-les au chaud.

4. Servez les filets dans des assiettes individuelles, accompagné de bouquets de brocolis et de tranches de tomates, et assaisonnées d'huile et de sel.

**JE VEUX SAVOIR:** Le brocoli est une excellente source de vitamine C. Une bonne source de beta-carotène et de folates.

Le brocoli a une quantité significative de calcium, fer, potassium et autres minéraux.

Le brocoli est riche en glucosinolates, agent anti-cancérogènes naturels, et en bioflavonoïdes.

il est pauvre en calories et riche en fibres

**JE VEUX SAVOIR:** Le bœuf est riche en protéine de qualité. Il est une source majeure de fer bien assimilé. Il apporte des vitamines B 3 et B 12 du zinc et du sélénium.