

Bernie's Crumble : <http://berniescrumble.blogspot.com>

## **Bœuf caramélisé sur salade d'endives**

### Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de boeuf (tende de tranche, viande à fondue, filet) (il faut le passer quelques minutes au congélateur pour que les tranches se découpent facilement)
- 1 cs miel
- de la sauce soja
- 3 endives
- 1 pomme
- des graines de sésame
- sel, poivre à steak

### Vinaigrette

- 4 cs d'huile d'olive
- 1 cc de moutarde (en grains)
- 1 cs de vinaigre balsamique

*Préparez d'abord la vinaigrette. Ajoutez les endives coupées en tronçons, ainsi que la pomme (épluchée ou non selon votre goût) en demi-quartier. Mélangez.*

*Faites griller dans une poêle sans matière grasse les graines de sésame et réservez-les.*

*A la dernière minute, faites chauffer une cuillerée d'huile dans une poêle et faites-y revenir les tranches fines de boeuf de chaque côté. Ajoutez ensuite le miel et la sauce soja. Laissez la viande caraméliser, salez et poivrez, et remuez bien.*

*Ajoutez la viande sur la salade d'endives et saupoudrez des graines de sésame.*

*On peut aussi servir en assiette individuelle.*