



• **BONNI** •

KARTOFFEL  
POMMES DE TERRE

Be happy by Bonni



SAISON BBQ 2014

## LES MEXICAINES AUX COURGETTES GRILLÉES ACCOMPAGNÉ DE FILET DE BŒUF

### INGRÉDIENTS (par personne)

1 filet de bœuf 300 gramme

1/2 courgette

Quelques pommes de terre mexicaines

1 cuillère de soupe d'huile d'olive

2 pincées d'herbes provençal

Un bol pour le four

## INSTRUCTION

Préchauffer le four pendant 10 minutes à 200°.

Couper les courgettes en longueur et y rajouter plusieurs goutte d'huile d'olive ainsi que les herbes de provence.

Remplir le bol des pommes de terre mexicaines et cuire 20 min au four.

Poser le filet de bœuf et les courgettes sur le barbecue.

On y va:

Cuire le filet au maximum 8 minutes. Pour une cuisson plus saignante laisser moins longtemps. Les demis courgettes sont cuites en 3 min!

*Hmm... quel délice ! Bon appétit*  
vous souhaite l'équipe Bonni!

Rue Mitoyenne | Neutralstraße 402 • B-4710 Lontzen • Tel: +32 (0)87/ 88 33 25

[www.bonni.be](http://www.bonni.be)