



## Tournedos de boeuf au bacon, fines herbes et tomates séchées

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

TEMPS DE CUISSON

6 minutes

---

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 648; protéines 9 g; M.G. 44 g; glucides 3 g; fibres 1g; fer 6 mg; calcium 9 mg; sodium 423 mg

---

Du [boeuf](#), du [bacon](#) et de l'huile parfumée: que souhaiter de plus pour une grillade au succès garanti?

### Ingrédients

- 4 tournedos de boeuf de 180 g (environ 1/3 de lb) chacun
- 8 tranches de bacon

#### Pour l'huile parfumée :

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) d'échalotes sèches (françaises) hachées
- 30 ml (2 c. à soupe) de tomates séchées hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil frais haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé doux
- Sel et poivre au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

---

### Étapes

- 1 Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
  - 2 Dans un bol, mélanger les ingrédients de l'huile parfumée.
  - 3 Enrouler deux tranches de bacon autour de chaque tournedos. Fixer les tranches de bacon à l'aide de cure-dents.
  - 4 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les tournedos. Fermer le couvercle et cuire de 3 à 4 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante.
  - 5 Au moment de servir, napper les tournedos d'huile parfumée.
-

## Idée pour accompagner

### **Choux de Bruxelles rôtis**

Couper de 12 à 15 choux de Bruxelles en deux. Couper 1 petit oignon rouge en quartiers. Déposer les légumes dans un plat d'aluminium. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer. Sur la grille chaude du barbecue, déposer le plat. Fermer le couvercle et cuire de 15 à 18 minutes à puissance moyenne-élevée, en remuant les légumes à mi-cuisson. À la sortie du barbecue, ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigrette italienne dans le plat. Remuer.