



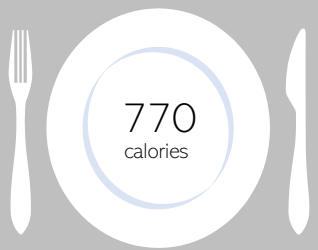
## Steak de boeuf au beurre de lime



INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS	TEMPS
<p>4 Steaks d'environ 1 pouce chaque            2 gousses d'ail, hachées            2 oignons verts, hachés et séparés            3 tomates, en dés            1 lime ou 1 citron, zesté et pressé            300 g de maïs, surgelé            1 tige de coriandre, hachée            25 grammes de farine tout usage</p>	<p>Hacher finement l'ail et l'oignon vert, en séparant les bulbes blancs des tiges vertes, zester et presser le jus de la lime, couper les tomates en petits dés et finalement hacher finement la coriandre.</p> <p>Dans un grand bol, casser 4 œufs et battre jusqu'à obtenir une consistance lisse. Placer 6 c.à.s. de beurre dans un bol et laisser ramollir à température ambiante. Ajouter les grains de maïs et les bulbes d'oignon vert au bol d'œufs battus et saupoudrer de farine, saler et poivrer. Mélanger et laisser reposer au réfrigérateur.</p> <p>Dans un bol, mélanger le beurre ramolli, une pincée d'ail, ¼ de la coriandre, la moitié du zeste de lime et 2 c.à.t de jus de lime, saler et poivrer.</p> <p>Dans une grande poêle antiadhésive ou la grille de votre BBQ chaude et huilée, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen-vif, assaisonner les steaks avec sel et poivre et les ajouter à la poêle (ou au BBQ) et cuire, 4 minutes par côté, jusqu'à cuisson désirée. Transférer et reposer pendant 5 minutes avant de trancher finement contre le grain.</p> <p>Pendant que les steaks reposent, chauffer une mince couche d'huile dans la même poêle à feu moyen-vif et ajouter des cuillerées de pâte de maïs dans la poêle et aplatir. Cuire 4 minutes par côté, jusqu'à ce que les croquettes soient dorées. Transférer et assaisonner immédiatement avec du sel et du poivre.</p> <p>Dans un bol, mélanger les tomates, les tiges d'oignon vert et le reste de coriandre, de zeste et de jus de lime et l'ail. Arroser la salsa d'huile d'olive et assaisonner avec du sel et du poivre, puis mélanger.</p> <p>Monter les assiettes en répartissant les croquettes de maïs et les steaks grillés dans vos assiettes et napper les steaks avec une cuillerée de beurre lime-coriandre. Puis verser la salsa de tomate sur les croquettes. Bon appétit !</p>	<p>15</p> <p>RÉSULTAT</p> <p>4</p>

Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



### ACCOMPAGNEMENT

Galette de maïs

### À SE PROCURER

Huile d'olive, oeufs, sel et poivre



au jour le jour

*bon appétit*