



Steak au beurre d'agrumes



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Galettes de maïs

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

- 4 tranches de rôti de haut de surlonge de boeuf
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 oignon vert, haché finement
- 2 tomates, en petits dés
- 1 lime, zestée et pressée
- 400 grammes de maïs en crème
- 1 tige de coriandre, hachée finement
- 40 g de farine blanche
- 240 ml d'oeuf
- 1 pincée d'épice à steak

INSTRUCTIONS

Zester et presser la lime.

Couper les tomates en petits dés, hacher finement l'ail, l'oignon vert, la coriandre et dans un bol, battre les oeufs.

Ajouter 8 c. à s. de beurre dans un bol et laisser ramollir à température pièce ou au micro-ondes. .

Ajouter le maïs, 1/2 des oignons verts au bol d'oeufs battus, saupoudrer la farine sur le mélange, saler, poivrer et fouetter. Couvrir et refroidir au réfrigérateur.

Chauffer une poêle(ou votre bbq), chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif. Assaisonner, Saler, poivrer les steaks, cuire sur le BBQ (ou dans la poêle) 4 minutes par côté, au goût. Transférer, laisser reposer 5 minutes avant de trancher finement.

Dans un bol, mélanger le beurre ramolli, une pincée d'ail, 1/4 de la coriandre, 1/2 du zeste de lime et 2 c. à thé de jus de lime, saler et poivrer.

Dans la poêle réservée, chauffer une mince couche d'huile à feu moyen-vif, ajouter des cuillerées de mélange de maïs dans la poêle, cuire les galettes 3 minutes par côté, transférer dans une assiette avec papier absorbant, saler et poivrer.

Dans un bol, mélanger les tomates, les oignons verts restants, la coriandre, le zeste de lime, le jus de lime et l'ail restants. Arroser d'huile d'olive, saler, poivrer et mélanger.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



bon appétit