



# Steak Tomahawk au grill et sauce pico de gallo



La différence est là.

 Durée totale: 2 h 5 min

 Temps actif: 55 min

 Facile

## Ingrédients

Pour 4 personnes

<b>1</b>	Tomahawk-Steak vom Schweizer Rind, ca. 800 g sel
<b>250 g</b>	tomates
<b>100 g</b>	oignons rouges
<b>2</b>	gousses d'ail
<b>1</b>	piment rouge
<b>1 bouquet</b>	coriandre
<b>0.5 dl</b>	jus de citron vert fraîchement pressé
<b>4 cs</b>	huile de tournesol
<b>800 g</b>	patates douces
<b>0.5 bouquet</b>	thym
<b>2 cs</b>	huile de colza HOLL poivre noir du moulin
<b>800 g</b>	haricots verts
<b>4 cs</b>	vinaigre balsamique blanc
<b>2 cs</b>	eau
<b>2 cs</b>	moutardes gros grains
<b>3 cs</b>	huile de colza pressée à froid

## Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

<b>603</b>	kcal
<b>39 g</b>	de protéines
<b>43 g</b>	de glucides
<b>28 g</b>	de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

## Préparation

**1** Saler le steak Tomahawk et le disposer sur une plaque recouverte d'une grille. L'enfourner à mi-hauteur du four et chauffer celui-ci à 80° C. Laisser le Tomahawk précuire 2 heures environ à 80° C, jusqu'à ce que sa température à cœur atteigne 56° C.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

- 2 Laver les tomates, retirer le pédoncule et les couper en petits dés. Peler les oignons et les hacher menu. Hacher finement le piment et les herbes. Mélanger le tout avec le jus de citron vert et l'huile, saler et poivrer.
- 3 Préchauffer le four à 180° C (chaleur tournante). Peler les patates douces et les couper en cubes. Effeuille le thym. Mélanger les patates douces avec le thym et l'huile, saler et poivrer. Déposer le tout sur une plaque et cuire 30 minutes à mi-hauteur du four. Laver les haricots, les équeuter et les couper en deux. Les cuire 8-10 minutes dans de l'eau salée de sorte qu'ils restent croquants. Les égoutter dans une passoire.
- 4 Mélanger le vinaigre, l'eau, la moutarde et l'huile dans un saladier. Saler et poivrer. Ajouter les haricots et mélanger.
- 5 Sortir le steak du four et le cuire sur le gril à chaleur directe pendant 4-5 minutes sur tous les côtés (y compris la tranche). Le déposer sur une planche à découper et le laisser reposer 8 minutes. Détacher la viande de l'os avant de la couper en tranches. Servir avec la sauce, la salade de haricots et les patates douces.

#### Conseil

Au lieu du gril, saisir la viande de tous les côtés dans une grande poêle à frire ou à griller après la cuisson au four. Là aussi, il faut ensuite laisser reposer la viande avant de la découper.