Steak Tomahawk au gril et sauce pico de gallo

Durée totale: 2 h 5 min

Temps actif: 55 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

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

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

603	kcal
39 g	de protéines
43 g	de glucides
28 g	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.

Viande Suisse

Mon choix.

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. Effeuiller 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.