



# Rumpsteak de bœuf à la mozzarella et aux tomates séchées



**Mon choix.**

 Durée totale: 25 min

 Temps actif: 25 min

 Moyenne



## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4** tranches de rumpsteak de bœuf suisse (de 1,5 cm env. d'épaisseur et 160 g env. chacune)
- 125 g** mozzarella de bufflonne
- 100 g** tomates cerises séchées à l'huile
- 2 brins** basilic
- poivre noir du moulin
- sel
- cure-dents en bois

## Valeurs nutritives

Une portion (sans la salade de roquette et le pain ciabatta) contient:

- 310** kcal
- 40 g** de protéines
- 3 g** de glucides
- 15 g** de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

## Préparation

- 1** Inciser profondément la viande dans l'épaisseur. Couper la mozzarella en petits dés, laisser égoutter les tomates et les détailler finement. Déchirer grossièrement les feuilles de basilic. Mélanger le tout et poivrer généreusement.
- 2** Farcir uniformément les rumpsteaks du mélange et les fermer avec les cure-dents en bois.
- 3** Disposer de grandes pierres plates sur le sol du foyer et allumer le feu dessus. Une fois que le bois s'est consommé et que les braises ont chauffé les pierres, poser les steaks directement sur ces dernières et les faire griller 2-3 minutes de chaque côté.
- 4** Saler selon les goûts et servir immédiatement. Accompagner d'une salade de roquette et de pain ciabatta grillé arrosé de quelques gouttes d'huile d'olive.

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.