Rumpsteak de bœuf à la mozzarella et aux tomates séchées

Viande Suisse
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 consumé 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.