Petit Tender de bœuf grillé avec salade César

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 35 min
Temps actif: 15 min
Marinage: 1 jour
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	petit tender de bœuf suisse
1	citron bio
3 branches	thym
	poivre du moulin
2 cs	mayonnaise
2	filets d'anchois salés en bocal
1	petite gousse d'ail épluchée
	sel
1	grosse laitue
40 g	sbrinz en copeaux
	pain paysan

Valeurs nutritives

Une portion (sans les pommes de terre sautées) contient:

276	kcal
40 g	de protéines
13 g	de glucides
13 g	de lipides

Contient du gluten
sans lactose

Préparation

1. Mettre le petit tender dans un plat. Laver le citron sous l'eau chaude et le peler finement à l'aide d'un zesteur. Presser le jus et réserver. Effeuiller le thym et le mélanger avec le zeste de citron et le poivre fraîchement moulu. Frotter la viande de toutes parts avec cette préparation.

2. Préparer le gril pour une chaleur moyenne.

3. Pour la salade, confectionner une sauce crémeuse en mélangeant la mayonnaise, le jus de citron, les filets d'anchois finement hachés, l'ail pressé, du poivre et du sel.

4. Mettre la viande sur le gril et la faire griller pendant 8-12 minutes en la retournant de temps en temps. Envelopper la viande dans du film et laisser reposer.

5 Laver la laitue, la couper en lanières, la mélanger avec la sauce et saupoudrer de sbrinz. Couper le pain en gros dés et les faire dorer sur le gril.

6 Sortir la viande du film, la couper en tranches et la servir avec la salade et les croûtons. Accompagner de pommes de terre sautées assaisonnées de paprika.