


Steak T-bone au pesto et au pain grillé



La différence est là.

 Durée totale: 40 min

 Temps actif: 40 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 steaks T-bone de bœuf suisse d'env. 600 g chacun (à commander à l'avance chez le boucher)
- 1 bocal tomates séchées marinées dans l'huile
- 1 bouquet basilic
- 40 g pignons de pin
- 6 cs huile d'olive
- sel
- poivre du moulin
- 1 pincée sucre
- 1 gousse d'ail
- 4 branches thym
- 1 cs beurre à rôtir
- 8 tranches baguette
- fleur de Sel

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 720 kcal
- 64 g de protéines
- 22 g de glucides
- 41 g de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

De la viande de bœuf pour du fer naturel.

La viande de bœuf contient de précieuses protéines, des vitamines B₁, B₂, B₆ et B₁₂ ainsi que du zinc et du sélénium.

Préparation

- 1 Sortir les steaks T-bone du réfrigérateur env. 1 heure avant de les préparer.
- 2 Egoutter les tomates et les hacher grossièrement. Equeuter le basilic. Faire dorer les pignons de pin sans matière grasse. Mettre le tout dans une haute jatte et mixer en purée à l'aide d'un mixeur-plongeur en ajoutant la moitié de l'huile d'olive. Assaisonner de sel, de poivre et de sucre. Réserver. Peler l'ail et le hacher finement, puis équeuter le thym.



La différence est là.

- 3 Dans une poêle (de préférence en fonte), faire chauffer le beurre à rôtir. Bien saisir les steaks T-bone des deux côtés durant 2-3 minutes. Réduire le feu et poursuivre la cuisson 5-6 minutes en retournant la viande de temps en temps et en l'arrosant régulièrement de beurre à rôtir.
- 4 Sortir les steaks T-bone de la poêle, les envelopper dans du papier aluminium et les laisser reposer env. 5 minutes.
- 5 Pendant ce temps, faire blondir l'ail dans le reste d'huile d'olive. Ajouter le thym. Mettre les tranches de pain dans la poêle et les faire dorer des deux côtés.
- 6 Sortir les steaks T-bone du papier aluminium et les assaisonner de poivre et de fleur de sel. Couper en portions et servir aussitôt avec le pesto aux tomates et le pain grillé.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.