# Steak T-bone au pesto et au pain grillé

Viande Suisse
Mon choix.

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 $B_1$, $B_2$, $B_6$ et $B_{12}$ 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 fi nement, puis équeuter le thym.

Viande Suisse
Mon choix.

3 Dans une poêle (de préférence en fonte), faire chauff er 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.