


# 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 B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> et B<sub>12</sub> 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.

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.



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](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.