Steaks de bœuf farcis à l'aubergine, tomates et quinoa

Mon choix.

Durée totale: 45 min

Temps actif: 45 min

Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	romstecks de bœuf suisse, d'env. 150 g chacun
1	petite aubergine
	sel
	poivre noir du moulin
2 cs	huile d'olive
4 brins	thym
4 cs	purée de tomates séchées (ou pesto rosso)
200 g	quinoa rouge
1	oignon
1 cs	beurre
1 cs	huile de tournesol HO
500 g	tomates cerises en grappe

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

563	kcal
43 g	de protéines
42 g	de glucides
23 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Alternative pour l'aubergine

Tu préfères les courgettes aux aubergines? Dans ce cas, tu peux aussi farcir les steaks avec des tranches de courgettes grillées.

Préparation

1 Laver l'aubergine et la couper en fines tranches. Saler et poivrer. Faire revenir les tranches d'aubergine dans l'huile d'olive, 3-4 minutes sur chaque côté. Pendant la cuisson, effeuiller le thym sur les aubergines. Après la cuisson, placer les aubergines sur une assiette et badigeonner avec la purée de tomates séchées.

2 Entailler les steaks horizontalement et assez profondément pour qu'ils puissent être dépliés, mais restent attachés. Ton boucher s'en chargera volontiers pour toi. Couvrir les steaks avec les tranches d'aubergine, refermer et maintenir avec du fil de cuisine.

3 Faire cuire le quinoa dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'il soit al dente, l'égoutter et le laisser reposer.

4 Peler et hacher finement l'oignon. Le faire revenir dans le beurre. Ajouter le quinoa et poursuivre brièvement la cuisson à couvert. Saler, poivrer et garder au chaud.

5 Chauffer un poêle. Faire revenir les steaks, assaisonnés de sel et de poivre, pendant 2 minutes de chaque côté dans l'huile de tournesol, puis les garder au chaud au four à 80° C. Laver les tomates sur la grappe, les sécher et les faire griller dans la même poêle pendant environ 5 minutes.

6 Découper les steaks en 2-3 tranches épaisses et les servir avec le quinoa et les tomates.