

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



La différence est là.

 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.