



MySteak et légumes grillés

Recette

Préchauffer le four à 180°C. Laver les légumes et couper les pommes de terre en deux. Couper le poivron en deux, retirer les pépins et les filaments blancs et tailler en gros cubes. Tailler également les courgettes et l'aubergine en gros cubes. Disposer tous les légumes et les pommes de terre sur une plaque de cuisson et ajouter les olives, les tomates séchées et les câpres. Effeuille le romarin et le thym sur les légumes. Bien faire mariner le tout avec de l'huile d'olive et assaisonner avec du sel de mer. Enfourner la plaque dans le four préchauffé jusqu'à ce que tous les légumes soient cuits (environ 45 minutes). Entre-temps, assaisonner les steaks des deux côtés avec de la fleur de sel et du poivre fraîchement moulu. Chauffer de l'huile dans une poêle et saisir les steaks à feu vif de tous les côtés. Servir avec les légumes grillés.

Liste d'achats

- MySteak 4
- Petites pommes de terre 1 kg
- Poivron jaune 1
- Poivron rouge 1
- Courgette 1
- Petite aubergine 1
- Olives noires 10
- Olives vertes 10
- Câpres 20 g
- Tomates séchées en bocal 8
- Branche de romarin 1
- Branche de thym 1
- Huile d'olive
- Sel marin
- Poivre du moulin
- Fleur de sel

Conseil: il est également possible de cuire les steaks au four à 80°C jusqu'à ce que la température à cœur atteigne 52°C.