



RECETTE ÉQUILIBRE DU MOIS D'AOÛT

ROASTBEEF DE BŒUF EN SALADE



INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 600 g de rumsteck de bœuf
- 2 pêches jaunes, mûres à point
- 50 g de noisettes concassées, torréfiées
- 2 c. à soupe de basilic ciselé
- Le jus d'un citron vert
- 2 poignées de roquette
- 3 c. à soupe d'huile d'olive vierge
- Flocons de piment de Cayenne
- Sel, poivre.

PRÉPARATION

Dans une poêle antiadhésive, marquer le rumsteck sur chaque côté. Assaisonner de sel et de poivre, placer dans un plat et cuire durant 20 minutes à 180°C.

Après cuisson, laisser reposer la viande, la trancher finement puis la disposer sur un plat.

Laver et couper les pêches en 12 quartiers.

Répartir sur les tranches de viande les pêches, les noisettes concassées, le basilic ciselé et la roquette.

Mélanger le jus du citron vert et l'huile d'olive, assaisonner. Répartir sur la garniture et parsemer de quelques flocons de piment de Cayenne, selon tolérance.



Retrouvez toutes nos recettes sur:
www.eldora.ch/recettes