

LE STEAK DANS TOUS SES ÉTATS!

Tu veux bluffer tes invités avec le plus succulent des repas? Joue ta carte maîtresse avec le steak-orange: l'alliance d'une viande épicée et fumée et d'une salade fenouil et orange à la fois fraîche et fruitée, agrémentées de la sauce BBQ THOMY avec une touche de Brandy!

Ingédients

- 4 rumsteaks (de 200 g)
- 2 oranges
- 2 petits tubercules de fenouil
- 3 ciboules
- 2 branches de céleri
- 4 cuillères à café de rub de paprika
- 1 petit piment
- Sel, poivre
- Huile de friture
- Un peu d'huile d'olive et de vinaigre de cidre pour la salade
- Sauce BBQ THOMY avec une touche de Brandy

C'est parti

1. Enlever la peau extérieure des tubercules de fenouil. Râper les tubercules en fines lamelles à l'aide d'une râpe de cuisine. Placer dans de l'eau glacée pendant 20 minutes.
2. Enlever la peau de l'orange sur tout le pourtour à l'aide d'un couteau et retirer soigneusement les filets. Couper les ciboules et le céleri en fines rondelles. Hacher finement le piment.
3. Mélanger le fenouil, les filets d'orange, la ciboule et le piment. Assaisonner de sel et de poivre. Mélanger un peu d'huile d'olive et de vinaigre de cidre à la salade.
4. Assaisonner les steaks avec le rub de paprika, du sel et du poivre et presser légèrement les épices. Faire cuire ou griller des deux côtés les steaks dans une poêle chaude avec de l'huile pendant environ 5 minutes. Accompagner ce plat de pain baguette grillé.



50 minutes



4 personnes

Tes steaks ont fait un effet bœuf?! Alors poste une photo de ta préparation sur Facebook ou Instagram avec #LOVEthomy.

