



# RUMSTEAK ET AIL RÔTI

## AVEC UNE BOMBE DE RIZ DE BROCOLI AUX PISTACHES



INGRÉDIENT SPÉCIAL



RUMSTEAK

*Le rumsteak est l'un des morceaux les plus maigres du boeuf. C'est une viande à la fois goûteuse et tendre, que l'on peut décliner à l'infini !*



Rumsteak ✪



Grenailles



Gousse d'ail



Pistaches



Échalote



Riz de brocoli ✪



Crème aigre ✪



Mayonnaise ✪

40-45 min

Beaucoup d'opérations

Consommer dans les 3 jours

Aujourd'hui, le rumsteak est servi en steak avec du riz de brocoli : une bonne façon de faire manger des légumes aux mangeurs difficiles. Et la bombe de brocoli apporte à ce plat une étonnante touche rétro.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plat à four, 2 poêles, petit bol, aluminium, chinois et essuie-tout.

Recette de rumsteak et ail rôti : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Sortez le **rumsteak** du réfrigérateur pour qu'il soit à température ambiante ★. Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux. Disposez-les ensuite dans le plat à four avec les **gousses d'ail** (avec la peau) et arrosez de ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez, puis enfournez 25 à 35 minutes. Retournez-les à mi-cuisson. Juste avant de servir, faites sortir l'ail ramolli de la peau à l'aide d'une fourchette, puis écrasez-le.



### 4 CUIRE LE RUMSTEAK

Épongez le **rumsteak** à l'aide d'essuie-tout, puis salez et poivrez généreusement. Faites chauffer le reste d'huile d'olive à feu moyen-vif dans l'autre poêle. Dès que l'huile est bien chaude, déposez le **rumsteak** dans la poêle délicatement et faites dorer 2 à 4 minutes par côté. Ajoutez ¼ cs de beurre par personne et ajoutez de nouveau une bonne dose de poivre. Sortez le **rumsteak** de la poêle et réservez sous de l'aluminium pendant que vous préparez le **riz de brocoli**.



### 2 HACHER LES PISTACHES

Pendant ce temps, hachez finement les **pistaches**. Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites griller les **pistaches** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Réservez hors de la poêle. Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et préparez le bouillon.



### 5 PRÉPARER LA BOMBE

Mélangez le **riz de brocoli** à la **crème aigre**, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Versez le **riz de brocoli** dans un petit bol d'environ 10 cm de diamètre (1 bol par personne). Appuyez fermement, puis retournez le bol sur l'assiette délicatement. Faites tourner le bol lentement en le soulevant. Vous obtenez ainsi une jolie boule. Garnissez-la de **pistaches** concassées.



### 3 PRÉPARER LE RIZ

Dans la poêle, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif et faites revenir l'**échalote** 2 minutes. Ajoutez le **riz de brocoli**, faites sauter le tout 6 à 8 minutes, puis mouillez avec 50 ml de bouillon par personne (voir conseil). Laissez réduire 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le **riz de brocoli** ait absorbé le bouillon. Salez et poivrez. Retirez le **riz de brocoli** de la poêle et égouttez-le dans le chinois pour qu'il ne soit pas trop humide. Ce n'est pas grave s'il refroidit un peu.



### 6 SERVIR

Coupez ensuite le **rumsteak** à contrefil en faisant de belles tranches bien fines ★★. Imbriguez-les de sorte qu'elles se recouvrent à moitié, puis versez l'**ail** pressé par-dessus. Accompagnez-le des **grenailles** et de la **mayonnaise**.

★ **CONSEIL** : Pensez à sortir le rumsteak du réfrigérateur une demi-heure à une heure avant de commencer à cuisiner. Sinon, l'intérieur de la viande reste trop froid et un « choc » se produit à la cuisson.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rumsteak (g) *	140	280	420	560	700	840
Grenailles (pc)	300	600	900	1200	1500	1800
Gousse d'ail (pc)	3	6	9	12	15	18
Pistaches (g) 8) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Échalote (g)	½	1	1½	2	2½	3
Riz de brocoli (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Crème aigre (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	40	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)	3	6	9	12	15	18
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION POUR 100 G

Énergie (kJ/kcal)	5038 / 1204	617 / 147
Lipides (g)	80	10
Dont saturés (g)	17,1	2,1
Glucides (g)	67	8
Dont sucres (g)	8,6	1,1
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	50	6
Sel (g)	1,0	0,1

## ALLERGÈNES

3) (Eufs 7) Lait/lactose 8) Noix 10) Moutarde  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 25) Sésame

★★ **CONSEIL** : Tranchez toujours le rumsteak à contrefil pour préserver tout le goût et la structure de la viande. Disposez-la sur une planche à découper et observez le sens des fibres musculaires. Si elles sont à l'horizontale, taillez la viande verticalement, et vice versa.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !