STEAK FRITES ET MAYONNAISE À L'ESTRAGON

AVEC DES TOMATES-CERISES RÔTIES ET UNE SALADE VERTE

- Culotte de bœuf Hip Hanged ❄
- Pommes de terre à chair ferme
- Tomates-cerises rouges ❄
- Laitue ❄
- Cerfeuil frais ❄
- Estragon frais ❄
- Oignons nouveaux ❄
- Câpres et cornichons en morceaux ❄
- Mayonnaise ❄

45 min

Facile

À manger dans les 3 jours

Sans gluten

Sans lactose

La bistronomie est à l'honneur avec ce steak-frites et sa mayonnaise à l'estragon et au cerfeuil ! Ces herbes sont également utilisées dans la sauce béarnaise, mais cette mayonnaise est bien plus rapide à préparer. Si vous souhaitez un steak cuit parfaitement, jetez un oeil à notre blog pour y découvrir tous nos conseils !

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Plaque recouverte de papier sulfurisé, plat à four, saladier, petit bol, poêle, essuie-tout et aluminium.
Recette de steak frites et mayonnaise à l'estragon : c'est parti !

1 CUIRE LES FRITES

Sortez le **rumsteak** du réfrigérateur pour qu'il soit à température ambiante ★. Préchauffez le four à 210 degrés. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et découpez-les en frites de ½ à 1 cm d'épaisseur. Sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec 1 cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfournez-les 30 à 40 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.

2 RÔTIR LES TOMATES CERISES

Pendant ce temps, dans le plat à four, mélangez les **tomates-cerises** avec ¼ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez.. Enfournez-les durant les 10 à 15 dernières minutes de cuisson des frites.

3 DÉCOUPER

Pendant ce temps, découpez la **laitue** en morceaux et ciselez le **cerfeuil frais**. Détachez les feuilles d'**estragon** des brins et hachez grossièrement. Coupez les **oignons nouveaux** en fines rondelles.

★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.

4 MÉLANGER LA SALADE

Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin rouge, le miel et la moutarde. Ajoutez les **oignons nouveaux**, puis salez et poivrez. Ajoutez la **laitue** ainsi que les **câpres et les cornichons** et mélangez bien le tout. Dans le petit bol, mélangez la **mayonnaise** à l'**estragon** et **cerfeuil**.

5 CUIRE LE BŒUF

Dans la poêle, faites chauffer le reste d'huile d'olive à feu moyen-vif ★★. Tamponnez le **steak** à l'aide d'essuie-tout pour le sécher, puis salez et poivrez. Dès que l'huile est bien chaude, déposez le **steak** délicatement dans la poêle et faites-le dorer 2 à 4 minutes de chaque côté. Ajoutez du poivre noir, puis réservez dans l'aluminium.

6 SERVIR

Servez les **frites**, la **salade** et les **tomates-cerises** rôties , puis disposez le **steak** à côté. Accompagnez de la **mayonnaise à l'estragon.**

★★CONSEIL : Pour cuire le steak et obtenir une délicieuse petite croûte brune, mieux vaut éviter les poêles antiadhésives. Et surtout, n'ayez pas peur de bien faire chauffer l'huile. Pour une cuisson uniforme, retournez le steak toutes les 30 secondes.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Culotte de bœuf Hip Hanged (140 g) ❄	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Tomates cerises rouges (g) ❄	125	250	375	500	625	800
Laitue (pc) ❄	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cerfeuil frais et estragon frais(g) 23) ❄	5	10	15	20	25	30
Oignons nouveaux (pc) ❄	1	2	3	4	5	6
Câpres et cornichons en morceaux (g) ❄	25	50	75	100	125	150
Mayonnaise (cs) 3) 10) 19) 22) ❄	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	9	10
Huile d'olive vierge extra (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin rouge (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Moutarde (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Selon le goût					

❄ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3862 / 923	585 / 140
Lipides (g)	58	9
Dont saturés (g)	8,0	1,2
Glucides (g)	56	8
Dont sucres (g)	4,3	0,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	2,1	0,3

ALLERGÈNES

3) Œufs 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri

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