



Salade-repas au bifteck, aux pois sucrés et aux asperges

- PORTIONS 4 TEMPS DE PRÉPARATION **25 minutes** CUISSON **10 minutes**

<u>Ingrédients</u>	<u>Préparation</u>
<ul style="list-style-type: none">• 2 tasses de pois sucrés• 1 tasse d'asperges parées et coupées en tronçons de 2 po (5 cm)• 1 tasse de chou de Bruxelles effeuillés• 1 lb de bifteck de contre-filet de 1 1/2 à 2 po (3,5 à 5 cm) d'épaisseur• 1 cuillère à table d'huile d'olive• 2 tasses de roquette ou cresson• 2 concombres libanais coupés en tranches fines sur la longueur• 1 tasse d'herbes fraîches et micropousses (aneth, coriandre, oseille sanguine, etc.)• Vinaigrette au basilic (voir la recette)• Fleur de sel et poivre <p>Vinaigrette au basilic</p> <p>1/2 tasse de basilic frais, 1/3 tasse de persil italien frais, 2 cuillères à table de vinaigre balsamique, 1 cuillère à table de moutarde à l'ancienne, 1 cuillère à table de sirop d'érable, 1/3 tasse d'huile d'olive, sel et poivre</p> <p>Au mélangeur, mélanger le basilic, le persil, le vinaigre balsamique, la moutarde et le sirop d'érable, jusqu'à ce que les herbes soient finement hachées. Verser l'huile d'olive en un mince filet, en remuant jusqu'à ce que la vinaigrette soit lisse. Saler et poivrer. (La vinaigrette se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.) Donne environ 3/4 t (180 ml).</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, blanchir les pois sucrés et les asperges 2 minutes. Ajouter les feuilles de chou de Bruxelles et poursuivre la cuisson 1 minute ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais encore légèrement croquants. Égoutter les légumes et les plonger dans un grand bol d'eau glacée pour les refroidir. Égoutter de nouveau et bien éponger. Ouvrir les pois sucrés en deux, si désiré. Réserver.2. Saler et poivrer le bifteck. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le bifteck et cuire de 6 à 8 minutes pour une cuisson saignante ou jusqu'au degré de cuisson désiré (le retourner à mi-cuisson). Déposer le bifteck sur une planche à découper et le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher dans le sens contraire des fibres de la viande.3. Déposer la roquette dans une grande assiette de service ou sur une planche. Disposer dessus les tranches de bifteck, les légumes réservés, les concombres et les herbes. Arroser de la vinaigrette et parsemer de fleur de sel. Poivrer.

Source : <https://www.coupdepouce.com/cuisine/plats-principaux/recette/salade-repas-au-bifteck-aux-pois-sucres-et-aux-asperges>

Visitez notre site web : marchepublicdudswell.com et suivez-nous sur facebook