



Les plats principaux

Rib eye aux asperges grillées

Pour 4 personnes.

Ingrédients

5 cuillères à soupe de sauce soja
5 cuillères à soupe de vin blanc (doux)
1 cuillère à soupe de sucre
4 steaks (rib eye)
huile d'olive
40 asperges vertes (nettoyées)
1 cuillère à café steaks aux épices
graines de sésame (en option)
poivre
sel

Méthode de préparation

Mélangez ensemble la sauce soja, le vin blanc et le sucre dans une petite casserole. Portez cela à ébullition puis faites mijoter quelques minutes. Épicez les steaks avec les épices à steak et frottez-les avec de l'huile d'olive. Cuisez-les quelques minutes de chaque côté sur le barbecue. Faites-les ensuite reposer sous une feuille d'aluminium.

Entretemps frottez les asperges avec l'huile d'olive, salez-les et poivrez-les et déposez-les + 3 minutes sur le barbecue (retournez régulièrement). Répartissez-les sur 4 assiettes. Coupez la viande en tranches que vous déposez sur les asperges. Aspergez du mélange au soja et saupoudrez éventuellement de graines de sésame.

