



Les plats principaux

Steak roulades avec salade de tomates et frites au barbecue

Pour 4 personnes.

Ingrédients

800 grammes steaks (pelé)
6 tranches de jambon fumé
700 grammes de pommes de terre (fermes)
40 grammes de rucola
1/2 citron (le jus)
1 gousse d'ail
2 boules de mozzarella (en fines rondelles)
2 cuillères à soupe de sauce barbecue
40 grammes de parmesan (râpé)
40 grammes de pignons de pin
pincer poudre de paprika (fumé)
brin thym (quelques)
huile d'olive
poivre
sel

Pour la salade de tomates

600 grammes de tomates (ou tomates cerises, différentes, en rondelles)
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
1 pomme-grenade (les graines)
poignée feuilles de menthe
poignée feuilles de basilic
1 cuillère à café de miel
1 oignon rouge (ciselé)

Méthode de préparation

Mettez dans un mixeur la roquette, l'ail épluché, le jus de citron, les pignons de pin et le parmesan. Ajoutez un filet d'huile d'olive puis salez et poivrez. Mixez en un mélange crémeux.

Avec un couteau bien aiguisé incisez prudemment le steak pelé sur toute la longueur pour obtenir une escalope plus grande. Salez et poivrez. Recouvrez la viande d'une petite couche de pesto. Répartissez dessus le jambon et la mozzarella. Appuyez fermement puis roulez délicatement. Nouez le rouleau avec de la ficelle de cuisine

comme une roulade. Laissez 4 cm entre chaque morceau de ficelle. Percez la viande avec des bois à brochette en les croisant. Réservez au frigo jusqu'à utilisation et coupez ensuite la roulade en grosses rondelles entre les ficelles.

Cuisez les pommes de terre à point dans de l'eau légèrement salée. Égouttez-les puis coupez-les en grosses frites. Épicez-les avec le paprika fumé en poudre, du poivre et du sel. Mélangez-les ensuite avec le thym, la sauce barbecue et un filet d'huile d'olive. Répartissez-les sur un plateau en aluminium. Mettez le plateau sur le barbecue et rôtissez les frites bien dorées. Grillez aussi les roulades de viande bien dorées et jusqu'à ce que le fromage commence à fondre.

Pour la salade de tomates mélangez le vinaigre balsamique avec le miel. Salez et poivrez. Mélangez tous les autres ingrédients dans un grand plat. Versez dessus le dressing et mélangez à nouveau.

Servez les roulades de viande avec la salade de tomates et les frites au barbecue.

Ustensiles de cuisine

Mixeur

Ficelle de cuisine

