



Les plats principaux

Toast avec steak légumes d'hiver et sauce champignons-poivre

Pour 4 personnes.

Ingrédients

600 grammes steaks (minute)
1 petit pain (de campagne)
100 grammes de choux de Bruxelles
60 grammes de rucola
brin thym (quelques)
poignée épinards
2 gousses d'ail
1 oignon rouge
1 panais
2 navets
huile d'olive
poivre
sel

Pour la sauce

250 grammes de champignons de châtaigne (en morceaux)
2 cuillères à soupe de persil (haché fin)
2 cuillères à soupe gains de poivre (vert)
250 millilitres de crème
beurre
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 200°C. Coupez le panais et les navets en tranches. Coupez l'oignon rouge en anneaux. Coupez les choux de Bruxelles en deux. Mélangez ensemble tous les légumes avec un filet d'huile d'olive, l'ail pressé et le thym. Salez et poivrez. Placez le tout dans un plat à four et enfournez 25 minutes.

Amenez la viande à température ambiante. Chauffez une noix de beurre et rôtissez les steaks 1 minute de chaque côté. Salez et poivrez. Laissez reposer la viande sous une feuille d'aluminium. Mettez les grains de poivre et les tranches de champignon dans la poêle avec le jus de cuisson de la viande et cuisez quelques minutes à feu fort. Versez la crème et faites bien réchauffer sans cuire. Incorporez le persil puis éventuellement salez et

poivrez.

Coupez des grosses tartines du pain de campagne. Arrosez le pain d'un peu d'huile d'olive et toastez-le sur les deux faces dans une poêle à griller bouillante. Mettez 2 tranches de pain sur chaque assiette. Répartissez dessus un peu de feuilles d'épinard, un steak minute, les légumes cuits au four puis versez la sauce par-dessus. Décorez avec la roquette et servez immédiatement.

Ustensiles de cuisine

Four

