



Les plats principaux

Beefsteak mariné épicé (sauce Habanero) avec salade de maïs grillé

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 rôti de boeuf
2 épis de maïs
200 grammes de haricots kidney (égouttés et rincés)
3 tomates
1 échalote (grosse, ciselée)
1 bouquet de coriandre (haché fin)
1 citron vert (jus et zeste)
huile d'olive
poivre
sel

Pour la marinade

1 piment (fort, coupé fin)
200 millilitres de jus d'orange
4 tomates cerise
1/2 poivron rouge (petit)
1 cuillère à café poudre de paprika (doux)
2 gousses d'ail
2 cuillères à café de poudre 5 épices
1 poignée de coriandre
1 citron vert (jus)

Méthode de préparation

Portez à ébullition le piment et le jus d'orange dans 400 ml d'eau. Ajoutez les tomates cerises, le poivron, le paprika en poudre, l'ail, la poudre '5 épices' et une pincée de sel. Faites mijoter à feu doux pendant 30 minutes. Ajoutez la coriandre et mixez bien lisse. Assaisonnez ensuite avec le jus de citron vert et éventuellement un peu de sel en plus.

Déposez les beefsteaks dans un plat et versez dessus la moitié de la marinade. Couvrez et laissez mariner quelques heures, de préférence une nuit, au frigo.

Épépinez les tomates et coupez-les en dés. Badigeonnez les épis de maïs avec de l'huile d'olive puis salez et poivrez. Rôtissez les épis 12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient brun doré. Mettez-les dans un plat, couvrez d'une feuille d'aluminium et laissez reposer 5 minutes. Avec un couteau bien aiguisé coupez les grains de maïs bas des épis. Mettez les grains dans un plat et mélangez-les avec les tomates, l'échalote, les haricots, la coriandre, le jus et le zeste de citron vert. Ajoutez-y un filet d'huile d'olive puis salez et poivrez. Mélangez-bien le tout.

Cuisez les beefsteaks sur le barbecue, 3 minutes de chaque côté. Entretemps réchauffez le reste de la marinade. Servez les beefsteaks avec la salade de maïs grillé et la sauce chaude.

Ustensiles de cuisine

Barbecue

Mixeur

