



Les plats principaux

Tagliata à la pomme et à l'orange

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 oranges (épluchées, en fines rondelles)
1 cuillère à soupe de jus de citron
1 poignée de coriandre (hachée finement)
2 pommes-grenade (nettoyés, seulement les graines)
2 steaks (grands)
450 grammes de pommes de terre grenaille (précuites)
2 cuillères à soupe de persil (haché)
1 poignée de rucola
30 grammes de parmesan
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Mettez les rondelles d'orange avec 3 cs d'huile d'olive, le jus de citron, la coriandre et les graines de grenade dans un grand plat. Mélangez et réservez 30 minutes au frigo.

Chauffez un filet d'huile d'olive dans une poêle à griller et saisissez les beefsteaks environ 3 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Cuisez les grenailles dorées et croquantes dans l'huile d'olive. Assaisonnez avec le persil, poivre et sel. Coupez-les en rondelles.

Versez les grenailles dans un grand plat et la salade de fruits par-dessus. Coupez les beefsteaks en lamelles et déposez-les sur la salade. Terminez avec la rucola et des flocons de Parmesan.

