

Salade de bifteck poêlée



Ingrédients pour 2 personnes.

- 300g de bifteck Bonneterre découpé en lanières
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive douce Bonneterre
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 1 cm de gingembre frais haché
- 3 oignons de printemps découpés en morceaux
- 1 piment rouge en rondelles
- 100g de germes de soja
- 1/2 petite courgette en tranches
- 1 citron vert
- 1 cuillère à soupe de feuilles de coriandre finement hachées
- 1/2 batavia découpée en fines lamelles
- Sel marin
- poivre



Préparation et Cuisson 25mn

1. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites revenir rapidement les biftecks avec l'ail et le gingembre.
2. Ajoutez l'oignon de printemps, le piment, les germes de soja et la courgette et laissez revenir le tout encore quelques instants. Retirez la sauteuse du feu.
3. Pressez le jus de citron vert et coupez-le en quartiers. Ajoutez le jus et les morceaux de citron vert et la coriandre au mélange dans la poêle. Salez, poivrez.
4. Dressez la batavia sur deux assiettes et nappez de l'émincé de bifteck.




Bonneterre
Le meilleur de la Terre