

POUR 2 PERSONNES

STEAK GRILLÉ AU PESTO ASIATIQUE



Temps estimé : 25 min (15 min prépa/10 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- 2 steaks de filet de boeuf de 150g chacun
- 1 cuil. à café de poivre noir concassé
- Huile de cuisson en spray (ou un filet d'huile d'olive)
- 90 g de nouilles soba
- 2 mini bok choy[1] coupés en deux dans le sens de la longueur. C'est un chou chinois. Si vous n'en trouvez pas, vous pouvez le remplacer par des épinard, ou des blettes.
- o Pesto asiatique
 - 2 grosses poignées de feuilles de coriandre fraîche
 - 1 grosse poignée de feuilles de menthe fraîche
 - 1 oignon vert grossièrement haché
 - 1 piment vert long grossièrement haché
 - 1 gousse d'ail écrasée
 - 3 cuil. à café de sauce soja claire
 - 1 cuil. à soupe de jus de citron vert
 - 60 ml d'eau
 - 1 cuil. à café d'huile de sésame

PRÉPARATION :

Préparez le pesto asiatique : mixez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Saupoudrez le bœuf de poivre. Vaporisez un peu d'huile sur une poêle-gril, un gril ou un barbecue chaud et faites cuire le bœuf 4 min de chaque côté, ou jusqu'à la cuisson souhaitée. Couvrez et laissez la viande reposer 5 min.

Pendant ce temps, faites cuire les nouilles dans une grande quantité d'eau bouillante pendant 2 min. Ajoutez le bok choy, laissez cuire 2 min, puis égouttez.

Servez le bœuf avec les nouilles, le bok choy et le pesto.

[1] Bok choy : aussi appelé pak choy ou chou chinois est un chou vert foncé à feuilles plates au goût moins prononcé que celui du chou pommé

BON APPETIT LES CHATS !