



RUMSTEAK DANS UNE BAGUETTE MULTICÉRÉALES AVEC UN MÉLANGE DE CHAMPIGNONS À L'AIL ET DES GRAINES DE COURGE

INGRÉDIENT SPÉCIAL



RUMSTEAK

Le rumsteak est l'un des morceaux le plus tendre du boeuf. Ce morceau de viande est également utilisé pour faire du carpaccio.



Rumsteak *



Baguette multicéréales



Graines de courge



Gousse d'ail



Pleurote du panicaut *



Persil frisé *



Mélange de champignons *



Roquette et mâche *

30 min

Beaucoup d'opérations

Consommer dans les 3 jours

Aujourd'hui, en plus du rumsteak, vous servez un autre ingrédient spécial. L'Eryngii ou bien le pleurote du panicaut n'est pas un champignon ordinaire. Ce pleurote a une structure ferme, presque charnue, qui est délicieux comme garniture sur une baguette.

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Poêle, bol et sauteuse.
Recette de rumsteak dans une baguette multicéréales : c'est parti !



1 PRÉPARER

Sortez le **rumsteak** du réfrigérateur pour qu'il soit à température ambiante. Préchauffez le four à 210 degrés. Enfouissez la **baguette** 6 à 8 minutes. Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites sauter les **graines de courge** à sec. Réservez hors de la poêle.



2 COUPER

Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez les **pleurotes du panicaut** en rondelles dans le sens de la longueur. Ciselez le **persil frisé**.



3 CUIRE ET MÉLANGER

Faites chauffer la moitié du beurre dans la sauteuse à feu moyen et faites revenir l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **mélange de champignons** et les **pleurotes**, puis poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes. Arrosez avec le vinaigre balsamique noir lors des 2 dernières minutes, puis salez et poivrez. Pendant ce temps, mélangez la **roquette**, la **mâche**, l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc dans le bol.



4 CUIRE LE RUMSTEAK

Salez et poivrez généreusement le **rumsteak**. Faites chauffer le reste de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et lorsqu'il est bien chaud, mettez-y le **rumsteak**. Faites cuire 2 à 3 minutes par côté. Pendant la cuisson, arrosez sans cesse la viande avec la graisse de cuisson dans la poêle ✨. Retirez-la ensuite de la poêle et laissez reposer un peu avant de la couper à l'étape 5. Conservez la graisse de cuisson.



5 COUPER LE RUMSTEAK

Ajoutez la moutarde et ½ cs d'eau par personne à la graisse de cuisson, faites chauffer et remuez jusqu'à obtenir un jus homogène. Salez et poivrez. Ouvrez la **baguette** et coupez le **rumsteak** en fines tranches à contrefil.

✨ **Le saviez-vous ?** La technique de l'arrosage de la viande avec son jus de cuisson empêche la viande de s'assécher : elle reste donc délicieusement tendre.



6 SERVIR

Garnissez la **baguette** avec un peu de **roquette** et de **mâche**, disposez les tranches de **rumsteak** par-dessus et arrosez avec le jus de la poêle. Ajoutez quelques **champignons**, puis refermez le **pain**. Présentez le reste de la **salade** en accompagnement en y ajoutant le reste des **champignons**. Garnissez avec le **persil** et les **graines de courge**.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rumsteak (g) ✨	120	240	360	480	600	720
Baguette multicéréales (pc 1) 11) 17) 20) 21) 22) 27)	1	2	3	4	5	6
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Pleurote du panicaut (pc) ✨	½	1	1½	2	2½	3
Persil frisé frais (brins) 23) ✨	3	6	9	12	15	18
Mélange de champignons (g) ✨	175	350	525	700	875	1050
Roquette et mâche (g) 23) ✨	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

✨ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3736 / 893	686 / 164
Lipides (g)	50	9
Dont saturés (g)	19,7	3,6
Glucides (g)	58	11
Dont sucres (g)	3,5	0,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	48	9
Sel (g)	1,3	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 11) Sésame
Peut contenir des traces de :
17) (Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix
23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !