



THOMY

ENTRECÔTE ET SALADE MAXI GOÛT, MINI GLUCIDES

INGRÉDIENTS

2 pièces	entrecôtes
1 pincée	Sel marin et poivre noir du moulin
1 pièce	Ail frais
2 brins	de romarin
10 g	THOMY Moutarde à l'ancienne
200 g	de salade
3 cuillères à soupe	de vinaigre balsamique blanc
4 cuillères à soupe	d'huile d'olive
1 cuillère à soupe	à thé de ketchup
1 cuillère à soupe	de miel
1 pièce	Jus de 1 demi citron vert

INSTRUCTIONS

- Étape 1 Laisser reposer les deux entrecôtes à température ambiante pendant 1 heure, puis préchauffer le four à chaleur tournante à 50 - 60 °C.
- Étape 2 Mettre une gousse d'ail broyée et les brins de romarin grossièrement hachés dans 3 cs d'huile d'olive.
- Étape 3 Enduire les entrecôtes avec cette huile d'olive aromatisée et mettre au four préchauffé pendant 1 heure à 1 heure et demie.
- Étape 4 Préparer la vinaigrette avec le reste des ingrédients et mélanger la salade.
- Étape 5 Après la cuisson saisir les entrecôtes à feu vif de chaque côté sur le grill ou à la poêle, assaisonner de sel et de poivre du moulin. Servir avec la moutarde à l'ancienne et la salade.