



THOMY

DEVIENS LE LANCELOT DU BARBECUE!

INGRÉDIENTS

pièces rumsteaks de 180x200 g

pièces tubercules de fenouil

g rote Linsen

pièce Poivron

pièces Tomates

pièce gousse d'ail

branches de persil

pièce citron vert non traité

pincée Un peu de sel de table

cuillères à soupe d'huile d'olive

bouteille de vinaigre

bouteille Olivenöl

paquet Poivre

INSTRUCTIONS

- Étape 1 Couper le poivron et les tomates en dés. Hacher finement la gousse d'ail et le persil. Râper le zeste du citron vert et ajouter le jus pressé. Mélanger le tout avec les lentilles cuites. Assaisonner de sel et de poivre. Ajouter l'huile d'olive et le vinaigre et laisser reposer la salade pendant 20 minutes
- Étape 2 Laver les tubercules de fenouil et les couper en 8 rondelles. Faire ensuite frire lentement des deux côtés pendant env. 8 à 10 minutes. Assaisonner de sel et de poivre
- Étape 3 Faire frire les steaks avec de l'huile dans une poêle ou sur le grill pendant env. 4 minutes des deux côtés. Assaisonner ensuite de sel et de gros poivre
- Étape 4 Servir les steaks avec la THOMY Sauce Chili aux jalapeños, le fenouil frit et la salade de lentilles.

g THOMY Sauce Chili aux jalapeños