



THOMY

DEVIENS LE LANCELOT DU BARBECUE!

INGRÉDIENTS

pièces rumsteaks de 180x200 g

pièces tubercules de fenouil

g de lentilles noires

pièce Poivron

pièces Tomates

pièce gousse d'ail

branches de persil

pièce Jus d'un citron vert

pincée Sel, poivre

cuillères à soupe d'huile d'olive

bouteille de vinaigre

bouteille Huile de friture

paquet Poivre coloré du moulin et sel marin

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.

pour la garniture

g THOMY Sauce Chili aux jalapeños