

DEVIENS LE LANCELOT DU BARBECUE!

Invite tes amis autour d'une table ronde pour déguster tes rumsteaks avec une salade de fenouil et de lentilles vertes. Accompagne-les de la sauce Chimichurri aux herbes THOMY et deviens le chevalier du barbecue! Sois sans peur et sans reproche – tes invités s'agenouilleront devant toi!

Ingédients

- 4 rumsteaks de 180-200 g
- 2 tubercules de fenouil
- 500 g de lentilles vertes (cuites)
- 1 poivron jaune
- 4 tomates
- 1 gousse d'ail
- 4 branches de persil
- Le jus et le zeste d'1 citron vert
- Sel, poivre
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Un filet de vinaigre rouge
- Huile de friture
- Gros poivre pour les steaks
- Sauce Chimichurri aux herbes THOMY

C'est parti

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.
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.
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.
4. Servir les steaks avec la sauce Chimichurri aux herbes THOMY, le fenouil frit et la salade de lentilles.



60 minutes



4 personnes