

Bavette Grillée avec Salade Fraîche de Tomate et Céleri et Vinaigrette au Raifort

Un steak tendre mariné sur une salade vibrante de tomate et céleri avec une vinaigrette piquante au raifort—un repas riche en protéines et à faible IG qui maintient la glycémie stable.

Préparation: 10 min

Cuisson: 5 min

Total: 15 min

Portions: 2

GL 3.5 / GI 31

Ingédients

lean cut, high protein bavette ou steak de jupe

graines de céleri, concassées

for steak marinade sauce Worcestershire pour la marinade

for grilling huile d'olive pour badigeonner

approximately 40g per stick bâtons de céleri, finement tranchés, feuilles réservées

beefsteak, plum, cherry varieties tomates mélangées, tranchées ou coupées en deux

for horseradish dressing sauce Worcestershire pour la vinaigrette

for dressing huile d'olive pour la vinaigrette

sauce au raifort

vinaigre de vin rouge

purée de tomate

Instructions

Step 1

Placez la bavette ou le steak de jupe sur une planche à découper propre. Concassez les graines de céleri à l'aide d'un mortier et pilon ou du dos d'une cuillère jusqu'à ce qu'elles soient parfumées. Frottez les graines de céleri concassées uniformément sur les deux côtés du steak, suivi d'une généreuse pincée de sel et de poivre noir fraîchement moulu.

Step 2

Versez 1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire sur le steak, en la massant dans la viande avec vos mains. Badigeonnez légèrement les deux côtés avec de l'huile d'olive. Mettez le steak mariné de côté à température ambiante pendant que vous préparez les composants de la salade.

Step 3

Lavez et tranchez finement les bâtons de céleri en diagonale, en réservant les feuilles pour la garniture. Préparez les tomates mélangées en tranchant les variétés plus grandes en quartiers et en coupant les tomates cerises en deux. Divisez les tranches de céleri et les tomates équitablement entre deux assiettes de service, en les arrangeant dans un motif attrayant.

Step 4

Dans un petit bol, fouettez ensemble la cuillère à soupe restante de sauce Worcestershire, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, la sauce au raifort, le vinaigre de vin rouge et la purée de tomate jusqu'à ce que lisse et émulsionné. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire. Mettez la vinaigrette de côté.

Step 5

Chauffez une plancha ou une poêle en fonte à feu vif jusqu'à ce qu'elle soit très chaude et commence à peine à fumer. Placez le steak mariné dans la poêle et cuisez sans bouger pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'une croûte foncée se forme. Retournez le steak et cuisez pendant 2-3 minutes supplémentaires pour un saignant, ou plus longtemps si vous préférez votre viande plus cuite.

Step 6

Retirez le steak de la chaleur et transférez sur une planche à découper propre. Couvrez légèrement avec du papier d'aluminium et laissez reposer pendant 5 minutes. Cette période de repos permet aux jus de se redistribuer dans la viande, assurant une tendreté maximale.

Step 7

À l'aide d'un couteau tranchant, tranchez le steak reposé contre le grain en fines lanières. Arrangez les tranches de steak sur les salades préparées sur chaque assiette. Versez généreusement la vinaigrette au raifort sur le steak et les légumes, puis parsemez les feuilles de céleri réservées sur le dessus comme garniture fraîche. Servez immédiatement pendant que le steak est encore chaud.