STEAK TONNATO

Mise en place et préparation: env. 25 min
Valeur nutritionnelle: portion (1/4): 529 kcal / lip 41 g / glu 6 g / pro 33 g
sans gluten

POUR 4 PERSONNES

1 boîte	de thon et maïs à l'huile (d'env. 160 g)
4 c. s.	de câpres
200 g	de crème fraîche
50 g	de mayonnaise
1	citron
¼ de c. c.	de sel
un peu	de poivre
2	entrecôtes (d'env. 230 g)
1 c. s.	d'huile d'olive
¾ de c. c.	de sel
un peu	de poivre
1	oignon

En collaboration avec

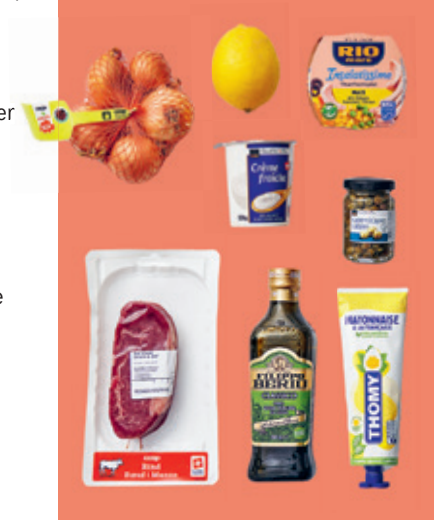
VOICI COMMENT FAIRE

1. **Sauce:** égoutter le thon et les câpres, réserver 2 c. s. de câpres, mettre le reste avec le thon dans un bol gradué. Ajouter la crème fraîche et la mayonnaise, mixer à l'aide d'un mixeur-plongeur. Rincer le citron sous l'eau très chaude, éponger, ajouter un peu de zeste râpé et 1 c. c. de jus, saler, poivrer. Mettre la sauce au frais.

2. **Entrecôtes:** bien faire chauffer une poêle-gril ou une grande poêle. Badigeonner les entrecôtes d'huile, saler, poivrer. Saisir env. 3 min sur chaque face.

3. **Dressage:** trancher les entrecôtes perpendiculairement aux fibres, dresser sur un plat ou des assiettes avec la sauce au thon. Peler l'oignon et le couper en rouelles, répartir sur la viande avec les câpres réservées.

Suggestion: parsemer de persil coupé grossièrement.
Servir avec: pain grillé.

Liste de courses

Ces ingrédients sont disponibles dans votre Coop Pronto.