



Steak basique et pesto de roquette



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

1 steak rib-eye ou T-bone (d'une épaisseur d'au moins 3 cm)
1 petit sachet roquette
50 grammes de parmesan
1 cuillère à soupe de pignons de pin
2 décilitres d'huile d'olive (+ un filet)
1 bouquet de thym
1 bouquet de romarin
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Sortez la viande du réfrigérateur une heure avant la cuisson pour qu'elle soit à température ambiante.
- 2.** Hachez la roquette et mélangez-la avec le parmesan, les pignons de pin hachés et l'huile d'olive. Réservez.
- 3.** Séchez bien le steak. Salez-le et poivrez-le de chaque côté. Aspergez-le d'huile d'olive et massez pour bien la faire pénétrer dans la viande.
- 4.** Ficelez le thym et le romarin en une seule botte, pour en faire un pinceau que vous tremperez dans de l'huile d'olive.
- 5.** Quand les braises sont chauffées à blanc, mettez la viande sur le barbecue. Grillez-la pendant 4 minutes d'un côté et badigeonnez-la régulièrement d'huile avec le pinceau d'herbes aromatiques. Retournez-la et poursuivez la cuisson pendant 4 minutes, tout en la badigeonnant d'huile.
- 6.** Pour un steak bien tendre : retirez la viande du barbecue. Pour un steak plus cuit : poursuivez la cuisson pendant 2 à 3 minutes de chaque côté.



- 7.** Laissez reposer la viande sous une feuille d'aluminium pendant 10 minutes. Les sucs se diffuseront ainsi uniformément et ils ne s'écouleront pas quand vous trancherez la viande.
- 8.** Coupez le steak en fines tranches et dressez-les sur un plat. Arrosez de pesto de roquette et servez.