



Steak au gingembre, chips de betterave

Pour 4 personnes :

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients :

4 steaks épais

3 petites betteraves crues

1 l d'huile de friture

Pour la marinade :

1 gousse d'ail

3 cm de gingembre frais

3 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de sauce soja

Le jus d'un demi citron vert

Sel et poivre

Valeur énergétique : 578 kcal/personne, 2 418 kJ/personne

Préparez la marinade : fouettez l'huile d'olive avec le jus de citron et la sauce soja puis ajoutez la gousse d'ail écrasée et le gingembre râpé, salez et poivrez. Tournez les steaks dans la marinade et laissez-les mariner, le temps de préparer les chips, en les retournant régulièrement. Épluchez les betteraves, essuyez-les avec du papier absorbant et coupez-les le plus finement possible : utilisez un trancheur électrique ou un couteau bien affûté. Chauffez l'huile de friture, plongez les tranches de betterave 1 min. environ. Sortez-les et placez-les sur du papier absorbant. Faites revenir les steaks à feu vif, 3 à 4 min. de chaque côté, dans un peu de marinade. Arrosez-les à mi-cuisson avec le jus de cuisson puis laissez-reposer 2 min. sous une feuille de papier aluminium. Servez les steaks nappés de sauce et accompagnés des chips de betterave.

Source CIV (Centre d'Information des Viandes)

