

Pavés de boeuf grillés sauce chimichurri

Préparation : 10 mn

Cuisson : 5 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 pavés de boeuf (j'ai pris dans le rumsteak)

10 brins de persil plat

10 feuilles de menthe

1 petit oignon

2 gousses d'ail

6 c à s d'huile d'olive

2 c à s de vinaigre de vin

1/2 c à c de cumin en poudre

1 c à c rase de sucre

Sel et poivre du moulin

Hacher très finement au mixeur à herbes ou au couteau (je préfère le couteau car les herbes chauffent moins) le persil et la menthe. Hacher au mixeur l'ail et l'oignon pelés et mélanger le tout avec l'huile, le vinaigre, le cumin, le sucre en poudre, du sel et du poivre. Goûter et ajuster l'assaisonnement si nécessaire.

Sur un grill ou dans une poêle légèrement huilés faite griller les pavés de boeuf 5 à 7 mn suivant l'épaisseur et en les retournant à mi-cuisson pour une viande saignante).

Poser les pavés grillés coupés en tranches sur les assiettes et les napper de sauce. Servir avec une salade verte.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>