

Steaks de chou rouge avec salade de rampon



Pas de steak sans viande? Que nenni! Ces steaks de chou rouge végétariens sur salade de rampon vous prouveront le contraire.

Aujourd'hui, nous allons transformer ce légume rouge-violet en de tendres steaks avec une garniture de chips d'ail croustillantes comme accompagnement. Et là, je crois que même les amateurs de viande auront envie d'y goûter.

Steaks de chou rouge

- 1 chou rouge
- 2 cs d'huile d'olive
- Sel
- 150 ml de vin rouge
- 3 cc de sucre brut
- 80 g de feta
- Cure-dents

Chips d'ail

- 4 gousses d'ail, en tranches pas trop fines
- 4 cs d'huile de colza

Sauce balsamique

- 40 ml de vinaigre balsamique
- 1 cs de miel
- 1 cc de moutarde de Dijon
- 70 ml d'huile d'olive
- Herbes à salade
- Sel et poivre

De plus

- 150 à 200 g de rampon
- 1 grosse poire, coupée en fines lamelles
- 1 à 2 poignées de raisins secs

Steaks de chou rouge

1. Préchauffez le four à 200 °C en mode chaleur inférieure et supérieure. Coupez le chou rouge en 4 tranches d'environ 2 cm d'épaisseur chacune. Plantez un cure-dent sur les côtés des steaks pour éviter qu'ils ne se décomposent pendant la cuisson.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et rôtissez les steaks de chaque côté pendant environ 2 minutes, assaisonnez-les de sel.
3. Déglacez avec du vin rouge. Posez les steaks sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, puis saupoudrez chacun de ½ à ¾ cc de sucre brut, émiettez la feta par-dessus et enfouez le tout pendant 20 minutes.

Chips d'ail

1. Pendant ce temps, chauffez l'huile de colza dans une petite casserole. Faites revenir brièvement les tranches d'ail jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
2. Déposez les chips d'ail sur une assiette et laissez-les refroidir complètement.

Salade

1. Mélangez tous les ingrédients de la sauce et réservez-la.
2. Mélangez le rampon avec les tranches de poire, les raisins secs et la sauce, puis répartissez la salade sur 4 assiettes. Placez les steaks de chou rouge à côté et garnissez de chips d'ail. (Attention: n'oubliez pas d'enlever les cure-dents!)

Temps de préparation: environ 30 minutes

Tenuta La Minerva Merlot del Ticino DOC Riserva

Robe rubis dense. Nez intense de cerises noires, avec de légères notes épicées et de vanille. Bouche pleine aux tanins mûrs. Finale persistante.

[Voir dans le weinshop](#)

