



Salade d'épinards et steak grillé

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 2 steaks à température ambiante
- 1 cès d'huile d'olive douce
- 500 g de jeunes pousses d'épinards lavées
- 10 tomates cerises coupées en deux
- 4 mini-concombres lavés et coupés en fines rondelles
- 1 bloc de feta coupé en cubes
- 2 œufs durs coupés en quartiers

INGRÉDIENTS POUR LE DRESSING

- 6 cès d'huile d'olive extra vierge
- 2 cès de jus de citron
- 1 cès de moutarde
- 1 cès de miel
- 1 gousse d'ail pressée
- 1 branche de menthe fraîche, uniq. feuilles finement hachées
- 2 branches d'origan frais, uniq. feuilles finement hachées
- 2 branches de basilic frais, uniq. feuilles finement hachées
- Poivre/sel selon votre goût

Préparation

Mélangez au batteur tous les ingrédients du dressing jusqu'à obtenir une jolie sauce homogène. Huilez le steak et assaisonnez-le de poivre et sel. Dans une poêle à griller bien chaude, faites griller le steak pendant 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce que de jolies marques grillées apparaissent et que la viande soit cuite à point. Retirez le steak de la poêle et enveloppez-le dans du papier aluminium. Dans un grand bol mélangeur, mélangez le dressing avec les épinards. Versez les épinards sur une assiette, coupez le steak en tranches obliques et déposez celles-ci sur la salade avec les tomates, les concombres, la feta et les quartiers d'œufs. Assaisonnez la salade avec du gros sel de mer et du poivre noir du moulin.

