

La pomme de terre ? Purée, qu'est-ce que c'est bon !

www.recette-pomme-de-terre.com

STEAK-FRITES FAÇON CAJUN, SAUCE FRUITÉE

BIEN DE CHEZ NOUS

10 mn. de préparation + **20 mn.** de cuisson

BUDGET : "Medium"

DIFFICULTÉ : "Comme bonjour"

4 personnes

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200 C (th.7). Déposez les frites sur une plaque de cuisson, en une seule couche. Ajoutez de l'huile et des épices et remuez afin de bien les répartir sur les frites. Enfourez et faites-les cuire pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes. Pendant ce temps, préparez la sauce fruitée : mélangez manqué, citron vert et pêche. Dans une poêle très chaude, faites griller les steaks. Disposez-les dans une assiette, recouvrez de sauce fruitée puis ajoutez les frites. Servez avec une salade verte.

RECETTE ÉLABORÉE PAR des chefs européens ;
Campagne financée avec le concours de l'Union
Européenne et de la France



INGRÉDIENTS

- ▶ 4 grosses pommes de terre à frite, épluchées et coupées en frites d'1 cm d'épaisseur
- ▶ Huile d'olive
- ▶ 2 c. à c. d'épices cajun, texanes ou créoles
- ▶ 4 faux-filets de bœuf
- ▶ 1 mangue épluchée et émincée
- ▶ 1 citron vert (jus et zeste)
- ▶ 1 pêche épluchée et émincée
- ▶ 1 salade verte

NOTRE CONSEIL

Les pommes de terre à chair farineuse se délitent à la cuisson. Elles sont particulièrement recommandées pour la préparation des purées et des potages. Mais comme elles ont aussi la particularité de moins absorber l'huile (taux de matière sèche élevé, peu d'eau), elles sont également parfaites pour les frites.