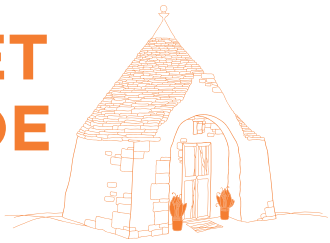
LE 17

BIFTECK DE FAUX-FILET ACCOMPAGNÉ D'UNE SALADE CAPONATA GRILLÉE



La Caponata est une recette sicilienne à base d'aubergines assaisonnée de vinaigre doux, de câpres et d'ail. C'est la garniture idéale pour le roi des steaks, le bifteck de faux-filet. Un bon verre de Negroamaro bien corsé constituera un excellent accompagnement à ce plat grillé.

ACCOMPAGNEMENT :
NEGROAMARO
ÉDITION
LIMITÉE

Donne : 4 portions

INGRÉDIENTS:

4 biftecks de faux-filet (environ 8 à 10 oz chacun)

1 mini aubergine, tranchée 1/2 po d'épaisseur

1 poivron jaune, coupé en moitiés et vidé

1 tasse tomates cerises

2 échalotes, coupées en deux

1/4 tasse huile d'olive, divisée

2 c. à table (chacun) persil haché, olives effilées et raisins secs dorés

1 c. à table vinaigre de vin rouge

1 gousse d'ail (grosse), émincée

Sel et poivre

PRÉPARATION :

Amenez les steaks à la température ambiante.

Entre-temps, préchauffer le gril à feu moyen et bien graisser la grille. Mélangez délicatement les légumes avec la moitié de l'huile. Enfilez les tomates sur des brochettes de bois trempées dans l'eau. Grillez les légumes, en les retournant au besoin, pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et bien marqués. Hachez grossièrement l'aubergine, le poivron jaune et les échalotes. Combinez le tout dans un bol avec les tomates.

Incorporez le reste de l'huile, le persil, les olives, les raisins, le vinaigre et l'ail. Assaisonnez de sel et de poivre au goût. Couvrir pour garder au chaud.

Assaisonnez les steaks de sel et de poivre. Grillez les steaks 5 minutes par côté pour une cuisson à point ou jusqu'à ce qu'ils soient au degré de cuisson désiré. Laissez reposer les steaks pendant 5 minutes. Pour servir, garnir le steak de salade caponata chaude.