



CONTRE-FILET ET SUCCOTASH EN CASSEROLE

Dégustez cette recette aussi bien au plus fort de la période estivale qu'en hiver, lorsque vous désirez un plat qui ajoutera de la fraîcheur à votre repas, toujours avec un verre de Winexpert^{MC} LE21 Grenache Carignan en accompagnement!

Préparation: 15 minutes Cuisson: 20 minutes Temps requis: 35 minutes Donne: 4 portions



INGRÉDIENTS:

- 1 c. à thé chacun d'assaisonnement au chili, d'oignons en poudre et de cumin
 - 1/2 c. à thé chacun de paprika fumé, poudre d'ail et sel
 - 2 steaks de contre-filet (environ 8 oz chacun)
 - 2 c. à table d'huile d'olive
- Succotash:**
- 2 c. à table de beurre
 - 1 chacun petite courgette, petit poivron rouge et oignon, coupés en dés
 - 1 tasse de maïs congelé
 - 2 gousses d'ail, émincées
 - 1 tasse de tomates raisins, coupées en quartiers
 - 3 c. à table de coriandre ou de persil frais haché finement

PRÉPARATION:

Préchauffer le gril ou une poêle en fonte à feu moyen.

Mélanger l'assaisonnement au chili, les oignons en poudre, le cumin, le paprika, la poudre d'ail et le sel jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Réserver 1 c. à table du mélange d'épices pour plus tard. Frotter uniformément le reste du mélange d'épices sur les steaks. Badigeonner les biftecks d'huile d'olive; griller pendant 3 minutes de chaque côté pour une cuisson à point ou jusqu'à la cuisson désirée.

Déposer le steak dans une assiette propre, couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer 5 minutes.

Succotash:

Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter la courgette, le poivron rouge et l'oignon coupés en dés; faire revenir de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent et soient légèrement dorés.

Ajouter le maïs, l'ail et le mélange d'épices réservé. Faire revenir 4 à 5 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Incorporer les tomates et la coriandre et retirer du feu.

Trancher le steak et servir sur le succotash.

CONSEIL:

Pour plus de punch, ajoutez au succotash un trait de votre sauce piquante préférée.

