



SANDWICH DE BIFTECK GRILLÉ AU CHIMICHURRI

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

MARINADE : 1-24 HEURES

4 PORTIONS

Valeur nutritive

PAR PORTION

1/4 de la recette

Équivalences rénales :

4 éq. protéine + 2 éq. féculent +
1/2 éq. légume

Calories	520 Kcal
Protéines	31 g
Glucides	35 g
Fibres	2,2 g
Lipides	28 g
Gras saturés	5 g
Cholestérol	58 mg
Sodium	384 mg
Potassium	553 mg
Phosphore	305 mg

INGRÉDIENTS

CHIMICHURRI

1/4 tasse de persil frais, nettoyé

1/4 tasse de coriandre fraîche, nettoyée

1/4 c. à thé d'origan séché

Une pincée de chili broyé

1 gousse d'ail

1 1/2 c. à thé de jus de citron

1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge

1/3 tasse d'huile d'olive

1 livre de bifteck de surlonge

1 tasse de poivrons rouge et orange en languettes

1 tasse d'oignon rouge en tranches

1 c. à soupe d'huile d'olive

**4 pains de type ciabatta, tranchés en deux
sur la longueur**

PRÉPARATION

- 1 Réduire en purée tous les ingrédients du chimichurri au mélangeur ou au robot culinaire. Réserver la moitié de la sauce pour faire mariner la viande et l'autre moitié pour garnir les sandwiches.
- 2 Faire mariner la viande pendant 1 à 24 heures.
- 3 Dans un poêlon, faire sauter les poivrons et les oignons à feu moyen-vif jusqu'à ce que les oignons soient transparents et les poivrons, légèrement attendris. Réserver.
- 4 Préchauffer le barbecue. Faire griller les biftecks selon le degré de cuisson désiré. Laisser reposer la viande à la température ambiante pendant une dizaine de minutes avant de la trancher.
- 5 Faire griller les pains.
- 6 Trancher les biftecks en fines lanières.
- 7 Répartir les lanières de bœuf sur le pain grillé. Garnir de chimichurri, puis du mélange de poivrons et d'oignons.

Saveurs internationale

Cette sauce d'un vert éclatant, fleuron de la cuisine **argentine**, peut servir à la fois de marinade et d'accompagnement pour toutes les coupes de bœuf. Vous pouvez la préparer et la congeler dans des bacs à glaçons. Glissez les glaçons dans un sac pour congélation et vous en aurez toujours sous la main!

Psitt!

Le chimichurri convient à toutes les coupes de viande.