

Des moments de saveur avec Brunos

Salade d'endive à la bavette



45 minutes



4 portions

Ingrédients

700 g	de bavette
	Épices BBQ
1	chou-fleur
1	endive
1	piment
un peu	de sucre glace
un peu	d'huile d'olive
1	ananas
150 g	de pois chiches cuits
1 tête	d'ail
1 poignée	de marjolaine
1 poignée	de basilic
	Sauce salade Bruno's Fitness

Ce plat de salade fera battre le cœur de tous les amateurs de BBQ! La viande tendre et savoureuse tient le rôle principal dans la salade d'endive à la bavette. Les arômes de l'endive braisée et du chou-fleur complètent à merveille la douceur de l'ananas et le piquant du piment. Le résultat: une composition harmonieuse de saveurs exquises.

Préparation

1. Assaisonner la bavette selon le goût et la saisir à feu vif de chaque côté pendant 1½ minute. Laisser reposer la viande accompagnée de l'ail au four à 80 °C pendant 20 minutes. 2. Laver le chou-fleur et le diviser en petits bouquets. 3. Laver l'endive et la couper en quarts. 4. Couper le piment en fines lamelles, les verser dans une poêle et ajouter le chou-fleur et l'endive. Mélanger et saupoudrer d'un peu de sucre glace. Faire revenir le tout dans un peu d'huile d'olive. 5. Éplucher l'ananas, le couper en dés et mélanger avec les pois chiches cuits et égouttés. 6. Ciseler les feuilles de basilic et les ajouter au mélange. Mariner le tout avec la sauce salade Bruno's Fitness. 7. Couper la bavette en fines lanières et les disposer sur un plat. Y dresser également la salade d'ananas et de pois chiches ainsi que les endives et le chou-fleur. 8. Décorer le plat avec la marjolaine et le basilic ciselés.

Bon appétit!



brunosbest.ch