

Ragoût de tomates avec steaks

Pour 3 portions

1 kilogramme de viande de tomate

1½ oignons (150 g)

½ morceaux de céleri rave (100 g)

½ carottes

1 cuillère à café de graines de coriandre

¼ Bio-Oranges

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 tige de persil

sel marin

poivre (fraîchement moulu)

1 cuillère à soupe de liqueur d'orange (éventuellement)

200 grammes de steak de bœuf (tranches, gaufrettes coupées finement)

1 c. à soupe de beurre clarifié

préparation: blanchir les tomates de bœuf à l'eau bouillante, laisser reposer pendant environ 3 minutes, rincer à froid et enlever la peau. Enlever les attaches des tiges. Coupez les tomates en deux dans le sens de la largeur et pressez le liquide avec les graines dans votre main. Cela permet d'affiner le plat. Si les graines ne vous dérangent pas, laissez-les à l'intérieur. Peler et couper les oignons en quatre. Epluchez le céleri et la carotte et coupez-les en dés très fins. Ecrasez la coriandre grossièrement dans un mortier. Rincez l'orange, essuyez-la et épluchez la peau comme une pomme. Faites chauffer l'huile d'olive et faites-y revenir les oignons, le céleri, la carotte et la coriandre. Ajouter les moitiés de tomates, les écorces d'orange et les tiges de persil rincées. Salez et poivrez et laissez le tout braiser à feu doux pendant environ 15 minutes. Assaisonnez les tomates avec du sel, du poivre et éventuellement de la liqueur d'orange. Pendant ce temps, tamponnez les steaks de bœuf avec du papier absorbant. Faites chauffer le beurre clarifié dans une poêle et faites frire les steaks de chaque côté pendant 2 minutes à feu vif. Saler et poivrer la viande et la servir avec le ragoût de tomates.

Tip: servir avec des nouilles en ruban ou du pain de campagne