



Steak à l'indienne et mijoté de légumes façon tajine



Pour 10 personnes

PROGRESSION

- Eplucher et laver les carottes et les oignons. Laver les poivrons et les courgettes. Ciseler les oignons, couper les carottes, les poivrons et les courgettes en dés.
- Dans une sauteuse, faire revenir les oignons dans l'huile d'olive. Ajouter les carottes et les poivrons. Cuire 10 minutes à feu moyen. Ajouter les courgettes, cuire encore 10 min. Ajouter le cumin, saler, poivrer. Réserver
- Déposer les steaks en bac gastronorme. Réchauffer au four à 180°C à couvert pendant 7 minutes.
- Monter les assiettes avec la mijotée de légumes façon tajine et 1 steak à l'indienne

INGRÉDIENTS

- 1 kg de steak à l'indienne SOJASUN
- 750g de carottes
- 350g de poivrons
- 500g de courgettes
- 250g d'oignons
- 250g d'abricots secs
- 150g d'amandes
- 100g d'huile d'olive
- Sel, poivre, cumin PM

