



## Steaks de contrefilet sur salade estivale

PRÉSENTÉ PAR :



PORTIONS

**4**

TEMPS DE PRÉPARATION

**20 minutes**

TEMPS DE CUISSON

**4 minutes**

---

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 578; protéines 39 g; M.G. 40 g; glucides 22 g; fibres 6 g; fer 5 mg; calcium 113 mg; sodium 229 mg

---

### Ingrédients

- Sel et poivre au goût
- 2 biftecks de contrefilet de boeuf vieillis Famille Fontaine de 300 g (2/3 de lb) chacun
- 15 ml (1 c. à soupe) de grains de coriandre concassés
- 5 ml (1 c. à thé) de grains de moutarde
- 1 litre (4 tasses) de mélange de laitues printanier
- 10 à 12 tomates cerises coupées en deux
- 1 avocat tranché
- 1/2 concombre tranché
- 250 ml (1 tasse) de maïs en grains
- 1/2 petit oignon rouge tranché
- 80 ml (1/3 de tasse) de feta émietlée

#### Pour la vinaigrette:

- 80 ml (1/3 de tasse) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais
- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
- Sel et poivre au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

---

---

## Étapes

- 1 Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).
- 2 Dans un petit bol, fouetter les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
- 3 Saler et poivrer les biftecks, puis les frotter avec les grains de coriandre et les grains de moutarde.
- 4 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les biftecks. Cuire de 2 à 3 minutes de chaque côté.
- 5 Déposer les biftecks dans une assiette et couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer de 3 à 4 minutes avant de trancher finement.
- 6 Dans quatre assiettes, répartir le mélange de laitues, les tomates, l'avocat, le concombre, le maïs et l'oignon. Verser la vinaigrette en filet sur les légumes, puis garnir des tranches de biftecks et de feta.