

Steaks à la vaclusienne

Pour 4 personnes.

4 tranches de bœuf coupées dans le rumsteak ou tout autre morceau de qualité « grillade », 1 tête d'ail, 1,500 kg d'épinards, sel, poivre, huile d'olive, persil, cognac, armagnac ou marc.

Nettoyer soigneusement les épinards, les éplucher, les laver soigneusement et les faire cuire, en 15 mn environ, à l'eau bouillante et salée. Les égoutter, les hacher et les réserver au chaud (on pourra utiliser des épinards surgelés).

Eplucher 6 gousses d'ail et les hacher finement. Les assaisonner fortement de poivre – pas de sel – et les faire macérer pendant quelques minutes dans une cuillerée à soupe de cognac, armagnac ou marc et 2 grosses cuillerées à soupe d'huile d'olive.

Faire chauffer le gril, le huiler, humecter largement chaque steak avec la préparation à l'ail et les faire griller pendant 6 minutes en tout, en les retournant après 4 minutes.

Pendant ce temps, éplucher 6 autres gousses d'ail, les couper en rondelles fines et les faire dorer, sans brûler, dans quelques cuillerées d'huile d'olive ; saler et poivrer.

Disposer les épinards sur un plat chaud, poser les steaks dessus, les décorer avec des rondelles d'ail et quelques feuilles de persil et arroser les épinards avec l'huile dans laquelle l'ail a doré et qui doit être assez abondante pour parfumer l'ensemble du plat.

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.