

Steak Cubain



TYPE DE PLAT
Plat principal

CUISINE
cubaine

INGRÉDIENTS

- 4 beaux steaks de 250 gr
- Du sel à frotter colombien
- Pickles d'oignons rouges
- Du jus de mangue (frais si possible)
- Pickles d'oignons rouges:
- 1/2 cup de vinaigre
- 3 oignons rouges émincés
- 1/2 cup d'eau
- 1 c.à.s. de graines de moutarde
- 1 c.à.s. de graines de coriandre
- 1 clou de girofle
- 2 c.à.s. de sucre
- 1 c.à.s. de piment Jalapeno frais ou au vinaigre

INSTRUCTIONS

1. Au moins 24 heures à l'avance, préparez le pickles d'oignons rouges. Mélangez tous les ingrédients sauf les oignons rouges dans une petite casserole et portez à ébullition. Laissez refroidir et transférez dans un récipient hermétique. Ajoutez les oignons rouges émincés. Vous pouvez garder le pickles d'oignons pendant des mois au frigo.
2. Allumez votre BBQ pour une cuisson directe. Préparez vos steaks en frottant le rub colombien.
3. Préparez la sauce. Versez le jus de mangue dans une petite casserole, ajoutez le chili powder et portez à ébullition. Laissez réduire de moitié.
4. Grillez les steaks environ 3-4 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante. Dressez vos assiettes avec une c.à.s. d'oignons rouges au-dessus de la viande. La sauce sur le côté dans un petit pot.



MOTS CLÉS
cubain, steak