

les recettes d'Alice

Entrecôte en croûte d'olive



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



20 minutes



facile

Ingrédients

4 entrecôtes	60 gr de beurre
1/2 citron	2 gousses d'ail
1 kg de courgettes	1 c à c de thym
4 tr de pain de mie rassis	4 c à s d'huile d'olive
50 gr d'olives noires	2 c à c de moutarde

Matériel nécessaire

1 mixeur 1 râpe

Préparation et réalisation

- 1- Mettre dans le bol du mixeur le pain de mie, 40 gr de beurre, la moutarde, assaisonner. Ajouter les olives dénoyautées et le thym et mixer.
- 2- Râper les courgettes avec une grosse grille. Dans une sauteuse faire revenir l'ail pelé coupé en lamelles avec 3 c à s d'huile. Ajouter les courgettes et de sel et cuire à couvert 15 min. Ajouter un filet de jus de citron.
- 3- Poêler les entrecôtes à la poêle avec 20 gr de beurre et 1 c à s d'huile 3 min de chaque côté, assaisonner puis recouvrir de la préparation et passer sous le grill du four pour dorer.

Conseils et astuces

S'il reste de l'eau dans les courgettes les faire sauter à découvert 3 min.

Alice Délice

