



Entrecôte et méli-mélo de légumes d'hiver

26/03/2019 à 10h22

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 17 min

Pour 2 personne(s)

Ingrédients :

- 1/2 orange sanguine
- 10 asperges vertes
- 30g de beurre
- 1 cuillère à café d'épices à pain d'épices
- Sel et poivre
- 2 carottes jaunes
- 1 radis noir
- 1 petit chou rouge
- 8 tomates cerises
- 6 choux de Bruxelles
- 3 petites pommes de terre vitelottes
- 3 pommes de terre rates
- 2 entrecôtes

Préparation :

- Lavez tous les légumes et épluchez-les. Coupez finement les pommes de terre en tranches ainsi que le radis noir, les carottes;
- enlevez les feuilles des choux Bruxelles et du rouge. Épluchez les asperges et coupez-les en deux;
- Dans une casserole faites bouillir de l'eau salée et mettez à blanchir : les choux, les asperges, les rondelles de radis noir et les tomates cerises. Puis mettez dans un saladier d'eau bien fraîche pour garder leurs couleurs. Et égouttez;
- Dans une poêle mettez le beurre à chauffer et ajoutez les pommes de terre, les carottes en les arrosant régulièrement, au bout de 8 minutes ajoutez les autres légumes, salez et poivrez ajoutez l'épices, déglacez avec l'orange. Ajoutez un peu d'eau si c'est trop sec et arrosez bien vos légumes pour qu'ils soient brillants;
- Faites cuire vos entrecôtes dans une poêle bien chaude sans matière grasse. Puis procédez au montage de votre plat.