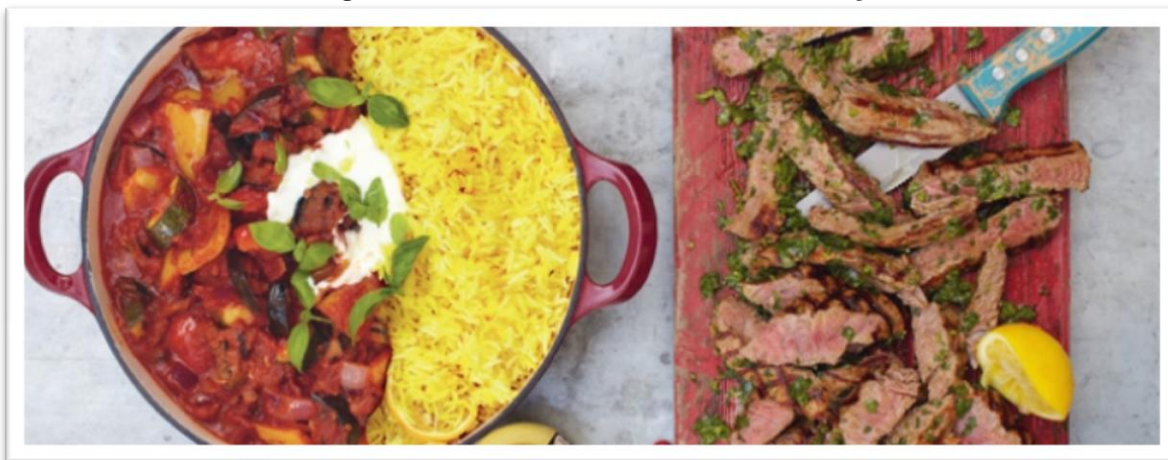


# Steak grillé, ratatouille et riz safrané



**Préparation : 8 min    Cuisson : 8 min    Portions : 4**

## INGRÉDIENTS

### **Ratatouille**

1 courgette  
1 petite aubergine  
2 poivrons de couleurs différentes  
1 oignon rouge  
5 ml de harissa  
2 filets d'anchois  
4 gousses d'ail  
700 g de passata (coulis de tomates)  
15 ml de vinaigre balsamique  
1/2 bouquet de basilic frais  
30 ml de yogourt nature 0 %

### **Riz**

300 g de riz complet ou basmati (cuit en 10 minutes)  
1 pincée de safran  
1/2 citron

### **Boeuf**

2 faux-filets de 250g, dégraissés  
5 ml de paprika doux  
5 ml d'huile d'olive  
1/2 bouquet de persil plat frais  
5 ml de moutarde de Dijon  
15 ml d'huile d'olive extra vierge  
Jus de 1/2 citron

## PRÉPARATION

Découper les courgettes en deux dans le sens de la longueur. Émincer l'aubergine en rondelles de 1 cm d'épaisseur et la placer sur le gril, en les retournant quand elles commencent à noircir.

Dans la petite casserole, faire cuire le riz dans deux tasses d'eau bouillante avec le safran, le citron et une pincée de sel jusqu'à ce qu'il soit gonflé, en le remuant régulièrement.

Enlever les pépins et les queues des poivrons, hacher grossièrement avec l'oignon rouge épluché et faire revenir dans la cocotte avec le harissa, les anchois et 1 cuillère à soupe de leur huile. Ajouter l'ail non épluché écrasé au presse ail en remuant régulièrement.

Enlever les courgettes et l'aubergine du gril. Laisser le gril allumé et hacher grossièrement les légumes sur une planche. Ajouter les légumes dans la cocotte avec la passata et le vinaigre et porter le mélange à ébullition à couvert.

Enrober les steaks de sel, de paprika et d'huile d'olive et placer sur le gril, en les retournant toutes les minutes jusqu'à la cuisson souhaitée.

Sur une planche, émincer finement les tiges de persil et hacher grossièrement les feuilles. Mélanger avec la moutarde et l'huile d'olive extra vierge. Saler, poivrer, ajouter le jus de citron, mélanger et étaler la préparation sur la planche.

Lorsque les steaks sont cuits, enrober de cette sauce, puis les émincer. Déchirer les feuilles de basilic dans la ratatouille, assaisonner à votre goût et servir avec du yogourt et du riz safrané. Ref : Jamie Oliver