



35 Place de l'Eglise, 72 560 Changé
mickael.doire@traditionsarthoise.fr



Facile



4 personnes



30 min de préparation



40 min de cuisson

Rumsteck à la provençale



Suggestions:

Côte Rôtie

Saint-Emilion

Ingrédients

600g de rumsteck
4 petites aubergines
1 poivron rouge
1 oignon
4 tomates olivettes
2 cuillères à soupe
d'huile d'olive
3 gousses d'ail
1 cuillère à café de
paprika doux
10 brins de persil
Sel et poivre

Préparation

- 1 Laver et essuyer les aubergines (conserver le pédoncule). Les inciser en tranches dans le sens de la longueur comme une éventail.
- 2 Saupoudrer chaque tranche de sel et laisser égoutter 20 minutes.
- 3 Faire revenir 5 minutes, l'ail et les oignons émincés. Ajouter les tomates coupées en morceaux et le paprika puis laisser mijoter 5 minutes. Saler, poivrer, bien mélanger et réserver. Coupez la viande en fines lamelles.
- 4 Rincer les aubergines et les disposer dans un plat allant au four. Les faire cuire 10 minutes à four chaud à 210°C (thermostat 7) en les retournant délicatement plusieurs fois.
- 5 Sortir le plat du four et disposer sur chaque tranche d'aubergine une cuillère à soupe du mélange à la tomate et une lamelle de viande. Remettre le plat dans le four et laisser cuire 20 minutes. Servir aussitôt.



Astuce de votre artisan boucher-charcutier-traiteur



Vous pouvez réaliser cette recette en remplaçant les aubergines par des courgettes.

Retrouvez toutes nos recettes sur notre site internet : www.traditionsarthoise.fr

Donnez votre avis sur  Tradition Sarthoise