

RECETTES

BOUTIQUE

BOUTIQUE

## Recettes

{ { splat | term } }



Toutes les  
recettes

# Steak frites à la sauce de Marion



[Automne petit robinson sauce de marion](#)

[Imprimer](#)

[Commenter](#)

Préparation: **5 min**

### Ingédients

**Pour 1 personne**

- 1 filet de bœuf de 200 g
- 2 pommes de terre pour cuisson vapeur
- 1 échalote
- 1 c. à c. de tamari ou de sauce Worcestershire sans gluten
- QS thym
- QS fleur de sel
- QS huile d'olive

1. Sortez la viande du réfrigérateur, salez-la et laissez-la revenir à température ambiante pendant 30 minutes environ.
2. Remplissez un quart de la cuve du Robinson et portez à ébullition.
3. Préparez la sauce de Marion en éminçant l'échalote. Mettez-la dans le ramequin du Robinson avec le tamari ou la sauce Worcestershire, ainsi que du thym, et recouvrez d'huile d'olive.
4. Épluchez les pommes de terre, taillez-les en frites et parsemez un peu de thym. Dès que l'eau bout, déposez le ramequin sur le tamis du Robinson avec les frites, couvrez et faites cuire pendant 8 minutes.
5. Au bout de ce temps, poussez légèrement les frites avec une spatule, déposez la viande directement sur le tamis, couvrez et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes (viande saignante).
6. Dès que la viande est cuite, dressez l'assiette en déposant la viande, les frites au thym, puis la sauce de Marion. Salez légèrement avec la fleur de sel.

*Vanessa Romano revisite le classique steak frite! Pour cette recette pleine de saveurs, préférez une viande de qualité, élevée à l'herbe par un producteur local, qui sublimera votre plat.*

[Vous allez aussi aimer ...](#)

[Soufflés au chocolat](#)

[Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes](#)

[Wok d'asperges au gingembre](#)

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

 Facebook

 Pinterest

 Instagram