Salade d’épinards, bœuf, feta et canneberges

RECETTES – REPAS – SALADES – VIANDES

NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Vinaigrette:

- ½ tasse d’huile d’olive
- ¼ de tasse de vinaigre balsamique
- ½ cuillère à thé de miel
- ¼ de cuillère à thé de basilic séché
- ¼ de cuillère à thé d’origan séché

Salade:

- 8 tasses de bébés épinards
- 4 biftecks français (environ 200 grammes chacun)
- 1 tasse de feta émiettée ou coupée en petits dés
- 2 oignons verts hachés finement
- 1 tasse de canneberges séchées non sucrées
- Poivre au goût

Préparation

1. Préchauffer le barbecue;
2. Verser tous les ingrédients de la vinaigrette dans un bol et mélanger. Si la vinaigrette est trop

relevée, vous pouvez ajouter ½ cuillère à thé de miel supplémentaire. Réserver.

3. Poivrer généreusement les biftecks et les faire griller selon la cuisson désirée. Laisser reposer;
4. Mettre les épinards dans un saladier, ajouter les oignons verts hachés et la vinaigrette. Poivrer au goût et mélanger;
5. Couper les biftecks de bœuf en lanières minces;
6. Répartir la salade dans quatre assiettes. Garnir chaque portion avec ¼ des lanières de bœuf, ¼ de la feta émiettée et ¼ des canneberges séchées.