



# STEAK CHIPOTLE KETO

## INGRÉDIENTS ET QUANTITÉS

RENDEMENT 2 PORTIONS | TEMPS DE PRÉP. 25 MIN. | TEMPS DE CUISSON 10 MIN.

### STEAK

2 contre filets (ou steaks au choix)

3 c. à soupe (45 ml) d'épices à steak (ou épices au choix)

1 filet d'huile d'avocat

¼ tasse (60 ml) de sauce BBQ sans sucre **La Funky des Fit Sauces**

### LÉGUMES

¼ chou fleur, haché

1 poivron rouge, en petits cubes

1 grosse carotte, hachée

¼ tasse (60 ml) de persil, haché

1 c. à soupe (15 ml) de poudre de chili

1 filet d'huile d'avocat

1 citron

# STEAK CHIPOTLE KETO

## ÉTAPES

- 1 Dans une assiette, mettre les steaks. À l'aide d'un papier absorbant, assécher la surface des steaks. À l'aide du filet d'huile, bien enrober les steaks avec les épices.
- 2 Dans une poêle à feu élevé (ou sur le BBQ), faire griller les steaks pendant 2 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher.
- 3 Dans la même poêle (ou sur un tapis de cuisson au BBQ), mettre le chou fleur, le poivron et la carotte. Faire cuire pendant 6 minutes, en remuant régulièrement.
- 4 Assaisonner avec SGP et la poudre de chili et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes supplémentaires. Transférer le tout dans un bol et ajouter le filet d'huile, le persil et le jus du citron. Bien mélanger pour faire une salade de légumes grillés.
- 5 Servir les tranches de steak avec la salade de légumes grillés et la sauce BBQ sans sucre **La Funky des Fit Sauces** en guise de finition.

## TRUC

Pour un punch exotique original, faites griller le citron dans une poêle à feu élevé (ou sur le BBQ) pendant 2 minutes. Le jus de l'agrumes grillé apportera une dimension intéressante à cette salade de légumes grillés d'inspiration mexicaine.



Suivez-nous ! Follow us!

@fit.sauces   

[www.fitsauces.com](http://www.fitsauces.com)

