

Sandwichs du bûcheron

Mise en place et préparation: env. 20 min

Cuisson au grill: env. 10 min

Pour 6 pièces

1 piment mi-fort rouge, épépiné, en lanières

1 gousse d'ail

1 bouquet d'origan, pluches

1 c. s. de graines de fenouil

½ c. s. de grains de poivre noir

½ c. c. de sel

2 steaks de côte couverte (d'env. 300 g)

½ c. s. d'huile d'olive

6 mini-baguettes (p. ex. à la farine bise), fendues

50 g de roquette

50 g de sbrinz, émincé à la mandoline

1. Piler dans un mortier le piment mi-fort et tous les ingrédients, poivre compris, mélanger avec le sel dans une assiette creuse.

2. Badigeonner les steaks avec l'huile, passer dans le mélange d'épices.

3. **Gril à charbon de bois, à gaz ou électrique:** faire griller les steaks env. 5 min sur chaque face au-dessus de braises moyennes ou à chaleur moyenne (env. 200°C), couvercle du gril fermé. Couper les steaks en tranches perpendiculairement aux fibres.

4. Garnir les baguettes avec viande, roquette et sbrinz.

Pièce: 563 kcal, lip 18 g, glu 58 g, pro 38 g

