

5 15

Roulades de steak au bacon et gouda

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

8 minutes



Information nutritionnelle

Par portion: calories 329; protéines 33 g; matières grasses 21 g; glucides 4 g; fibres 1 g; fer 3 mg; calcium 132 mg; sodium 396 mg

Ces roulades de steak garnies de bacon, gouda et tomates séchées promettent un repas bien loin de l'ennui!

Ingrédients



4 tranches de bifteck sandwich



30 ml (2 c. à soupe) de pesto aux tomates séchées



12 tranches de bacon cuit



8 tranches de gouda



500 ml (2 tasses) d'épinards parés et émincés

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Badigeonner les tranches de bifteck de pesto.
- 2 Sur chacune des tranches, déposer trois tranches de bacon et deux tranches de gouda. Couvrir d'épinards. Rouler les tranches.
- 3 Couper les roulades en deux. Fixer à l'aide de cure-dents.
- 4 Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les roulades de 2 à 3 minutes sur chacune des faces.

Idée pour accompagner

Garniture au bacon

Chauffer une poêle à feu moyen. Cuire 4 tranches de bacon coupées en morceaux de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le bacon soit croustillant. Retirer l'excédent de gras de la poêle. Dans la poêle, ajouter 125 ml (1/2 tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées et cuire 30 secondes. Retirer du feu, puis ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre, 60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive, 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable et 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché. Poivrer et remuer.