



Cette recette sportive m'a été inspirée lors de mon séjour à MIAMI en 2020. Sur une session running, j'ai découvert ce quartier magnifique par une multitude de couleurs avec l'impression soudaine d'être à Cuba.



La sauce Salsa est remplie de magnésium et de potassium qui augmentent les capacités musculaires.

L'atelier du
Coach

Little Steak Salsa HAVANA★

INGREDIENTS

- 1/2 tomate c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'oignon rouge en dés.
- 2 c. à soupe de coriandre hachée
- 1 c. à soupe de piment Jalapeno en dés
- 1/4 d'avocat en dés
- 2 c. à soupe de haricots noirs égouttés et rincés
- 2 c. à café de jus de citron
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 190g de bœuf
- Sel & poivre

COMMENT FAIRE ?

- Presser la tomate et gardez le jus dans un bol. Coupez le reste en dés, et mettez dans le bol.
- Ajoutez l'oignon, la coriandre, le Jalapeno et l'avocat dans le bol, avec les haricots et le jus de citron. Mélangez !
- Faîtes chauffer l'huile dans une poêle non adhésive à feu moyen.
- Salez et poivrez le bœuf, et placez le dans la poêle. Laissez cuire 4 minutes de chaque côté.
- Disposez le bœuf dans une assiette, surmontez de sauce salsa, salez et poivrez.