**Salade avec steak fruits et légumes grillés**

**salade de maïs  
tomates semi-séchées  
carottes  
basilic  
huile d'olive  
poivre et sel  
moutarde  
ketchup  
vinaigre balsamique  
sauce soja sucrée**

**Kiwi  
mangue  
pastèque  
ananas frais  
bananes  
avocat  
citron  
oignons  
oignons de printemps**

**Préparation.** Découpez des disques d'un centimètre d'épaisseur d'une pastèque. Prenez un grand anneau et découpez des cercles dans les disques. Faites de même avec un ananas et avec des anneaux plus petits, avec un kiwi et une mangue. Pelez et retirez le noyau d'un avocat et coupez-le en tranches. Faites-les tremper dans du jus de citron. Coupez quelques bananes plantains en deux mais laissez-les avec leur pelure. Épluchez les gros oignons et coupez-les en tranches d'un centimètre d'épaisseur.

Enlevez la plus grande partie de la verdure d'une botte d'oignons de printemps et retirez les fils de la racine. Épluchez quelques carottes et coupez-les en lanières dans le sens de la longueur. Lavez un paquet de mâche. Égouttez une poignée de tomates semi-séchées dans l'huile. Amenez un steak à température ambiante. Faites chauffer un gril de contact.

**Vinaigrette**. Préparez une vinaigrette composée de quantités à peu près égales de moutarde, d'huile d'olive, de vinaigre balsamique rouge, de sauce soja sucrée et de ketchup. Fouettez pour obtenir une masse homogène à l'aide d'un mixeur manuel ou d'un autre appareil de cuisine approprié.

**Préparation**. Faites griller tous les fruits et légumes séparément dans le gril de contact jusqu'à ce qu'un motif de gril devienne visible. Maintenez les ingrédients grillés, couverts, au chaud dans un four à 85°C. Frottez un steak avec du sel et du poivre. Faites griller pendant 4 minutes dans le gril de contact, sans l'ouvrir. Laissez le steak reposer pendant quelques minutes, couvert. Ensuite, coupez la viande en lanières avec un couteau électrique.

**La touche finale.** Prenez une assiette de service préchauffée et placez un tas de mâche au milieu. Disposez les autres ingrédients sur le dessus comme bon vous semble. Terminez avec la vinaigrette et les couronnes de basilic.