



Club sandwich au flank steak



La différence est là.

 Durée totale: 20 min

 Temps actif: 20 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

700 g flank steak de bœuf suisse
1 pincée sel
1 pincée poivre blanc du moulin
30 ml huile de colza HOLL
20 g beurre
2 morceau ail, écrasés
1 bouquet romarin
8 tranches pain complet
30 g beurre
2 oignons rouges
huile de colza HOLL
2 dl porto
1 dl jus de pomme
50 g réduction de vinaigre balsamique
1 pincée sel
1 pincée poivre noir du moulin
1 morceau mini-laitue
1 tomate
4 tranches gruyère

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

1023 kcal
51 g de protéines
75 g de glucides
49 g de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

Conseil

Laisser reposer le flank steak le plus longtemps possible dans le four. Ainsi, le jus se lie à la viande et celle-ci reste bien juteuse. La mini-laitue peut être remplacée par de la roquette.

Préparation

1 Sortir le flank steak du réfrigérateur 30 minutes à l'avance. Saler et poivrer la viande et la faire revenir des deux côtés dans l'huile de colza. Réduire la température et ajouter le beurre, l'ail pressé et le romarin. Incliner légèrement la poêle vers l'avant et arroser le flank steak plusieurs fois avec le beurre moussé. Réserver la viande au chaud au four à 65° C (chaleur supérieure et inférieure).

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

- 2 Griller les tranches de pain à la poêle dans du beurre des deux côtés.
- 3 Peler et émincer les oignons, les faire revenir dans l'huile de colza. Ajouter le porto, le jus de pomme, le vinaigre balsamique et laisser réduire. Laisser refroidir, saler et poivrer.
- 4 Laver la mini-laitue et la couper en fines lamelles.
- 5 Laver la tomate et la couper en fines tranches.
- 6 Saisir à nouveau brièvement le flank steak dans la poêle et le découper.
- 7 Déposer le fromage sur la viande chaude et le laisser fondre.
- 8 Disposer le confit d'oignons, la salade, la tomate et le flank steak couche par couche sur le pain.
- 9 Tartiner la deuxième tranche de pain de confit d'oignons, refermer le sandwich et servir.