



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

Préparation

- 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).

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.

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.