Flat iron steak et relish de prune

Mon choix.

Durée totale: 40 min

Temps actif: 40 min

Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

2	flat iron steaks de bœuf suisse (palette, sans tendon d'env. 500 g)
2	gousses d'ail
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
2 brins	thym
3	oignons rouges
500 g	prunes
2 pincées	graines de fenouil
1	étoile d'anis
3 cs	sucre
	sel
	poivre du moulin
3 cs	vinaigre balsamique

Valeurs nutritives

1 portion (sans la purée de pommes de terre et le persil) contient env.:

227	kcal
33 g	de protéines
16 g	de glucides
9 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Conseil

Les special cuts ne font pas encore partie de l'assortiment de base dans toutes les boucheries. Nous te conseillons de commander ces pièces ou de te rendre dans un commerce spécialisé.

Préparation

1. Sortir les flat iron steaks du réfrigérateur 1 heure avant de les préparer. Préchauffer le four à chaleur supérieure et inférieure à 120° C.

2. Peler les gousses d'ail et les couper en lamelles. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu vif, ajouter l'ail et le thym, puis faire revenir les steaks environ 2 minutes de chaque côté. Les sortir de la poêle et les déposer dans un plat allant au four.

3 Placer le plat au milieu du four et faire cuire les steaks 20-25 minutes.

4 Pendant ce temps, éplucher les oignons rouges et les couper en fines rondelles. Couper les prunes en deux et les dénoyauter. Faire blondir les oignons dans le jus de cuisson, puis ajouter les prunes. Piler grossièrement les graines de fenouil, puis les jeter dans la poêle ainsi que l'anis étoilé et le sucre. Laisser mijoter 6-8 minutes à feu moyen. Assaisonner avec du sel, du poivre et du vinaigre balsamique.

5 Sortir les flat iron steaks du four, saler et poivrer. Couper les flat iron steaks en tranches fines perpendiculairement aux fibres et servir sans attendre avec la relish de prune encore tiède.

Accompagner d'une purée de pommes de terre agrémentée de persil tubéreux et de persil écrasé.