Outside Skirt de bœuf rôti à la poêle

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 20 min
Temps actif: 20 min
Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

2	outside skirts de bœuf suisse (d'env. 400 g)
1 cc	huile
	sel
	poivre du moulin
1	citron

Valeurs nutritives

1 portion (sans salade et sans pain) contient env.:

208	kcal
26 g	de protéines
7 g	de glucides
8 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Conseil

N'oublie pas de toujours commander les special cuts. Il existe désormais des boucheries spécialisées dans ces découpes. Si tu en déniches une, vas y faire un tour.

Préparation

1. Sors les outside skirts du réfrigérateur 1 heure à l'avance.
2. Coupe les outside skirts en morceaux de façon à ce qu'ils entrent dans la poêle.
3. Chauffe à feu vif un peu d'huile dans la poêle. Quand l'huile est liquide, mets la viande dans la poêle par portions et fais revenir de chaque côté pendant 1 à 2 minutes.

4 Sors les outside skirts de la poêle et tranche-les perpendiculairement aux fibres. Sale et poivre, arrose de jus de citron et sers.

Accompagner de salade et de pain grillé.