

# Outside Skirt de bœuf rôti à la poêle



La différence est là.

 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

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



**La différence est là.**

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.

**Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.**