



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.



La différence est là.

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.

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.