



# Flat iron steak de bœuf parfaitement préparé



La différence est là.

 Durée totale: 35 min

 Temps actif: 10 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 6 personnes

- 2 flat iron steaks de bœuf suisse sans tendon (connus aussi sous le nom de palette d'épaule, d'env. 500 g, à commander chez le boucher)
- 4 cs huile
- poivre du moulin
- sel

## Valeurs nutritives

1 portion (sans légumes au grill) contient env.:

- 342 kcal
- 32 g de protéines
- 0 g de glucides
- 24 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

### Engagement volontaire pour le bien-être des animaux:

La plupart des éleveurs suisses d'animaux de rente mettent en œuvre des programmes volontaires tels que SST (Système de stabulation particulièrement respectueux des animaux) et SRPA (Sorties régulières en plein air).

## Préparation

- 1 Sors les flat iron steaks du réfrigérateur 1 heure avant de les cuisiner.
- 2 Préchauffe le four à 120° C, chaleur supérieure et inférieure. Chauffe à feu vif un peu d'huile dans la poêle. Quand l'huile est liquide, faire revenir l'un après l'autre les flat iron steaks env. 2 minutes de chaque côté. Sors la viande de la poêle et mets-la dans le plat.



La différence est là.

- 3 En cas d'utilisation d'un thermomètre, le planter dans la viande, bien au milieu. Il est conseillé d'utiliser un thermomètre pour garantir que la viande soit bien saignante. Règle le thermomètre à 55° C.
- 4 Après 20 à 25 minutes, ou quand la viande est à 55° C, sors-la du four. Coupe-la en tranches perpendiculairement aux fibres, sale, poivre et sers.

Accompagner des légumes au grill.

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.