Flat iron steak de bœuf parfaitement préparé

Viande Suisse
Mon choix.

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.

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.