



Flat iron au romarin, confit à l'huile d'olive



La différence est là.

 Durée totale: 3 h 20 min

 Temps actif: 20 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 steak flat iron de bœuf suisse, env. 650 g
- 2 gousses d'ail
- 2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
sel
- 3 brins romarin
- 6 grains de poivre noir
- 1 bocal Weck avec couvercle d'env. 1 litre
- 5 dl huile d'olive

Valeurs nutritives

1 portion (sans la courge et les pommes de terre rôties) contient env.:

- 393 kcal
- 35 g de protéines
- 0 g de glucides
- 28 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Ne pas jeter!

L'huile peut être utilisée pour rôtir et aromatiser. La laisser refroidir, la passer au tamis et la laisser reposer une journée, puis écumer le jus de viande.

Préparation

- 1 Sortir le flat iron du réfrigérateur 1 heure avant de le cuisiner et le couper en bouchées perpendiculairement aux fibres. Peler l'ail et le couper en tranches, effeuiller le romarin.
- 2 Faire revenir les morceaux de flat iron 1 à 2 minutes à feu vif des deux côtés dans une poêle avec un cinquième de l'huile d'olive, assaisonner d'un peu de sel. Disposer la viande, l'ail, le romarin et les grains de poivre en couches dans un bocal Weck.

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.



La différence est là.

3 Remplir avec le reste de l'huile d'olive de manière à juste recouvrir la viande. Poser le couvercle sans le joint et les clips de fermeture sur le bocal et laisser mijoter pendant environ 3 heures dans le four préchauffé à 80° C.

4 Sortir prudemment le bocal du four, retirer la viande, l'égoutter légèrement, saler et poivrer à volonté et dresser sur des assiettes préchauffées.

Accompagner de courge étuvée avec un peu de cannelle et d'huile utilisée pour confire et de pommes de terre rôties.

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.