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

Viande Suisse
Mon choix.

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.

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.