


Bowl au flank steak avec fraises et asperges vertes



La différence est là.

 Durée totale: 45 min

 Temps actif: 45 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g** flank steak de bœuf suisse
- 1** gousse d'ail
- 2 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
- 240 g** sarrasin
- 2 bottes** radis
- 500 g** fraises
- 1 bouquet** persil
- 1 botte** asperges, à 500g env.
- 1** citron bio
- 80 g** amandes
- 6 cs** huile d'olive
- sel
- poivre noir du moulin
- 50 g** graines germées
- 1 barquette** cresson

Valeurs nutritives

1 portion contient env. :

- 958** kcal
- 41 g** de protéines
- 57 g** de glucides
- 61 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Juste un coup de fil

Mieux vaut commander le flank steak chez le boucher.

Préparation

- 1** Sortir le flank steak du réfrigérateur 30 minutes à l'avance. Peler l'ail, le couper en fines tranches, mélanger à l'huile et en frotter la viande.
- 2** Cuire le sarrasin en suivant les indications de l'emballage. Laver les radis et les fraises, les couper en tranches. Laver les asperges, les peler et les couper en deux dans le sens de la longueur.



La différence est là.

- 3 Pour le pesto, détacher le persil des brins puis le réduire en purée avec le jus de citron, le zeste de citron finement râpé, les amandes et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Réserver.
- 4 Faire chauffer l'huile à feu vif dans une poêle à griller. Y griller le flank steak 3 minutes de chaque côté, le laisser reposer dans une feuille d'aluminium. Mettre les asperges dans la poêle à griller, les cuire à feu moyen 5-6 minutes en les retournant régulièrement.
- 5 Dresser tous les ingrédients dans quatre grands bols. Couper la viande en fines tranches et l'ajouter dans les bols. Parsemer à volonté de pesto et servir avec des graines germées et du cresson.

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.