




Flank steak avec une marinade sèche au piment



La différence est là.

 Durée totale: 20 min

 Temps actif: 20 min

 Marinage: 30 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 flank steak de bœuf suisse (env. 800 g)
- 2 cc paprika en poudre
- 0.25 cc sel
- 2 cc sucre glace
- 0.5 cc cumin moulu
- 1 cc coriandre moulue
- 1 cc poivre noir en grains, grossièrement concassé
- 1 cc piment en poudre

Valeurs nutritives

Une portion (sans la beurre et le pain) contient:

- 342 kcal
- 23 g de protéines
- 1 g de glucides
- 27 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Préparation

- 1 Sortir le flank steak du réfrigérateur 30 minutes à l'avance.
- 2 Préparer la marinade sèche en mélangeant toutes les épices et le sucre glace, en frictionner le flank steak. Laisser reposer 30 minutes.
- 3 Allumer le gril pour une cuisson directe à feu moyen (env. 220° C).
- 4 Saisir le flank steak 1-2 minutes de chaque côté, le retirer du gril, le couvrir d'aluminium et le laisser reposer ou le laisser tirer dans la partie à chaleur indirecte du gril pendant 4-5 minutes. Couper en fines tranches et servir immédiatement.
Accompagner de beurre pommade crémeux salé au citron vert et aux pétales de fleurs séchés, de poivrons grillés et de pain cuit au feu de bois.