Délicieux flank steak à la gremolata

Mon choix.

Durée totale: 25 min

Temps actif: 25 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

1	flank steak de bœuf suisse à env. 650 g
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
1 bottes	persil plat
1	citron bio
1	gousse d'ail
0.25 cc	fleur de sel

Valeurs nutritives

1 Portion enthält ca.:

434	kcal
29 g	de protéines
1 g	de glucides
36 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Conseil

La gremolata se marie également bien avec les plats en daube, par exemple l'osso-buco.

Préparation

1. Sortir le flank steak du réfrigérateur 1 heure à l'avance.

2. Effeuiller le persil et le hacher finement. Laver le citron à l'eau chaude et zester finement son écorce. Peler l'ail, le hacher grossièrement et l'amalgamer avec le sel. Bien mélanger le tout.

3. Faire chauffer l'huile dans une poêle à griller. Mettre le flank steak dans la poêle et le faire revenir pendant 4 minutes de chaque côté. Retirer le flank steak, l'envelopper dans du papier d'aluminium et le laisser reposer pendant 8-10 minutes.

4 Le couper en fines tranches et servir immédiatement avec la gremolata.

Accompagner de frites de patates douces et de poivrons à l'étuvée.