



Délicieux flank steak à la gremolata

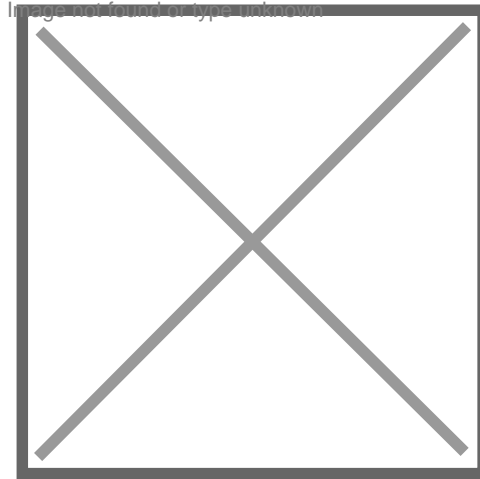


Mon choix.

 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 botte** 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** Effeuille 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.

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.



Mon choix.

- 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.

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.