



Délicieux flank steak à la gremolata



La différence est là.

 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.
- 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.

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.



La différence est là.

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.