Flat iron steak du gril avec légumes méditerranéens

Mon choix.

Durée totale: 1 h

Temps actif: 30 min

Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

900 g	bavette (flat iron steak) de bœuf suisse
	huile de colza HOLL
	sucre de canne
0.5 branche	romarin, finement haché
	sel marin
	poivre du moulin

Légumes méditerranéens grillés:

2	petites courgettes
2	petits bulbes de fenouil
1	poivron rouge
1	poivron orange
2 tiges	céleri branche
1	aubergine
10	tomates cerises
2	gousses d'ail
1	petit oignon rouge
	herbes fraîches à volonté
	huile d'olive
	sel
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

292	kcal
35 g	de protéines
9 g	de glucides
12 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Nose to Tail

Il y a tellement plus que l'entrecôte et le filet entre le museau et la queue d'un animal, dont de nombreux morceaux passés de mode aujourd'hui. La cuisine «Nose to Tail» met en évidence ce dont nous nous privons en privilégiant uniquement les morceaux nobles.

Préparation

Préparation de la viande

1. Sortir le steak du réfrigérateur 30-60 minutes à l’avance.

2. Préparer le gril pour une chaleur directe élevée (230-290° C).

3. Huiler la viande et la frotter avec un peu de sucre de canne. Faire griller le steak à feu vif, couvercle fermé, pendant env. 2-3 minutes de chaque côté.

4. Déplacer le steak dans la zone indirecte et le saupoudrer de romarin.

5. Planter le thermomètre au milieu de la viande, dans la partie la plus épaisse. Lorsque le steak a atteint une température à cœur de 51° C, le retirer du gril, l’envelopper dans une feuille d’aluminium et le laisser reposer pendant 3-5 minutes (jusqu’à ce qu’il atteigne une température à cœur d’environ 53 à 55° C). La découper ensuite perpendiculairement aux fibres en tranches de 1 cm d’épaisseur, assaisonner avec du sel et du poivre.

Préparation des légumes grillés

1. Préparer le gril pour une chaleur directe de 160-180° C.

2. Laver les légumes (de la courgette aux tomates cerises incluses), les couper en morceaux et les mettre dans un bol. Peler et hacher finement l’ail et l’oignon, ajouter.

3. Bien mélanger avec les herbes et l’huile d’olive, saler et poivrer.

4. Mettre les légumes dans un wok pour le gril ou un plat résistant au feu et les faire cuire jusqu’à ce qu’ils soient encore légèrement croquants, env. 15-20 minutes. Remuer régulièrement. Assaisonner à volonté et servir avec la viande.