

# Flat iron steak et aneth avec riz pilaf aux légumes



La différence est là.

- Durée totale: 1 h
- Temps actif: 45 min
- Facile



## Ingrédients

Pour 6 personnes

- 2** flat iron steaks de bœuf suisse, env. 500 g chacun (palette sans tendon, à commander à l'avance!)
- 1.5 bouquet** aneth
- 1** gousse d'ail
- 1 cc** graines de coriandre  
sel
- 350 g** yogourt à la grecque  
poivre noir du moulin
- 1 kg** côte de bette
- 1** oignon rouge
- 2 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 2 cs** beurre
- 300 g** riz long grain
- 6 dl** bouillon de légumes
- 1** citron bio (zeste)

## Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 551** kcal
- 21 g** de protéines
- 47 g** de glucides
- 45 g** de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

### Plus de couleur dans l'assiette

Outre les côtes de bettes classiques, il existe aussi des variétés à tige rouge ou jaune. Elles apporteront une jolie touche de couleur.

## Préparation

- Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure avant de la cuisiner. Hacher finement l'aneth. Peler et hacher finement l'ail. Écraser finement les graines de coriandre et un peu de sel dans un mortier. Mélanger ces ingrédients au yogourt, saler et poivrer le dip.
- Détacher la partie verte des côtes de bette de la tige. Couper le vert en lamelles, le blanc en dés. Peler et hacher les oignons.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

- 3 Préchauffer le four à 120° C, chaleur supérieure et inférieure (100° C four à air chaud). Y faire chauffer également un plat résistant au four.
- 4 Chauffer l'huile à la plus haute température dans une poêle. Saler les steaks et les saisir l'un après l'autre pendant 2 minutes de tous les côtés. Les sortir, les poser dans le plat préchauffé, poivrer et remettre au four. Si on travaille avec un thermomètre à viande, le planter au milieu de la viande et programmer une température à cœur de 55° C. Celle-ci sera atteinte après env. 20 à 25 minutes.
- 5 Faire fondre le beurre dans une casserole. Y faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les dés de côte de bette et étuver environ 5 minutes à couvert. Ajouter le riz et le bouillon. Porter le tout à ébullition et laisser cuire le riz 5 minutes à couvert.
- 6 Baisser la température au plus bas niveau et finir de cuire le riz pendant 20 minutes, incorporer les lamelles de feuilles de côtes de bette après 15 minutes. Assaisonner avec du sel, du poivre et du zeste de citron.
- 7 Couper la viande en tranches et dresser sur des assiettes avec le riz. Servir le dip à part.