Tagliata d'outside skirt et oignons au balsamico

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h

Temps actif: 30 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

2	outside skirts de bœuf suisse à env. 400 g chacun
200 g	oignons
3 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
1 cs	sucre roux
3 cs	vinaigre balsamique
	sel
2 branches	romarin
4 branches	thym
800 g	pommes de terre nouvelles
	poivre noir du moulin
2 cs	vinaigre de vin rouge ou de framboise
2 cs	eau
1 cs	moutarde
2 cs	huile de colza pressée à froid
150 g	pousses d'épinards

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

642	kcal
44 g	de protéines
44 g	de glucides
32 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Conseil

L'outside skirt a une saveur propre intense et devrait donc être cuit bleu ou saignant.

Préparation

1. Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure avant de la cuisiner.

2. Peler les oignons et les couper en lamelles. Chauffer un tiers de l'huile de tournesol dans une poêle. Y faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter le sucre et laisser caraméliser légèrement. Ajouter le vinaigre balsamique et faire revenir le tout pendant 2 minutes supplémentaires. Saler.

3 Effeuiller le romarin et le thym. Laver les pommes de terre, les mélanger sans les éplucher avec un autre tiers de l'huile de tournesol et les herbes, saler et poivrer. Répartir sur une plaque. Rôtir les pommes de terre pendant 45 minutes au four préchauffé à 180° C.

4 Mélanger le vinaigre avec l'eau, la moutarde et l'huile de colza. Saler et poivrer. Réserver.

5 Frotter la viande avec le reste de l'huile de tournesol.

6 Chauffer le gril à une chaleur directe élevée (225° C).

7 Griller la viande à chaleur directe pendant environ 1½ à 2 minutes de chaque côté (voir conseil). Retirer la viande du gril, la saler et la laisser reposer à couvert pendant 5 minutes.

8 Laver les épinards, les mélanger à la sauce et les disposer sur un plat. Couper la viande perpendiculairement aux fibres et la dresser sur la salade. Répartir les oignons au balsamico par-dessus. Servir avec les pommes de terre.