

Steak flat iron Natura-Beef



Régal de fin d'été au barbecue : le steak flat iron avec des pommes de terre sautées, une salade de fenouil à la pomme et une sauce chimichurri. (Photo : hurrah GmbH)

Ingrédients pour 4 personnes

Apprêt de la viande : 7 heures
(dont 6 h de marinade)

Préparation et cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour la viande

- 4 steaks flat iron Natura-Beef de 200 g
- 2 gousses d'ail
- 4 brins de thym et autant de romarin
- huile de colza
- mélange d'épices pour viande
(p. ex. « Taurus » de Chalira)

Préparation de la viande

Faire mariner les steaks avec l'ail, le thym, le romarin et un peu d'huile pendant 6 h au réfrigérateur en recouvrant de film alimentaire. Sortir la viande du réfrigérateur 1 h avant de la cuire et l'assaisonner des deux côtés. Allumer le gril à la puissance maximale.

Griller les steaks environ 2 min de chaque côté à la chaleur directe et avec le couvercle fermé (cuisson : saignant). Retirer la viande du gril et la laisser reposer 5 min, idéalement enveloppée dans du papier d'aluminium.

Servir en entier ou en tranches.

En accompagnement :

Salade de fenouil à la pomme, pommes de terre sautées et sauce chimichurri.



Scannez le QR code
pour consulter cette
recette (et d'autres)
en ligne.

Les steaks flat iron sont disponibles en libre-service dans certains magasins Coop ou peuvent être commandés à l'avance au comptoir. Les amateurs estiment que ce special cut peut tout à fait concurrencer une entrecôte. Vous trouverez les recettes de la salade de fenouil à la pomme et de la sauce chimichurri dans notre brochure de recettes. Cliquez ici pour accéder à la version en ligne.