

metro



Salade de bifteck de flanc à l'ail

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote

4 PORTIONS | 0:05 PRÉPARATION | 0:08 CUISSON | 8:13 TEMPS TOTAL

Ingrédients

500 g (1 lb)	Bifteck de flanc
341 ml	Sauce pour cuisson à l'ail douce pour côtes levées VH
1 1/2 L (6 tasses)	Feuilles de laitue romaine
6	Petites tomates, coupées en quartiers
1	Petit oignon rouge, tranché finement

VINAIGRETTE :

15 ml (1 c. à soupe)	Ail, finement haché
30 mg (2 c. à soupe)	Vinaigre de vin rouge

Préparation

Placer le bifteck dans un plat de cuisson de 20 cm (8 po).

Verser la sauce pour cuisson à l'ail douce pour côtes levées par dessus, en retournant le bifteck pour bien l'enrober.

Couvrir et réfrigérer pendant au moins 2 heures, ou jusqu'à 8 heures.

Vinaigrette:

Dans un bol, mélanger au fouet l'ail, le vinaigre, la moutarde, le miel et la sauce soya.

Mélanger doucement le tout au fouet avec l'huile. Réserver.

Transférer le bifteck sur une plaque de cuisson recouverte de papier d'aluminium; jeter la sauce.

Faire griller le bifteck pendant 10 minutes, en le retournant une fois.

Laisser reposer pendant 5 minutes.

Le couper en tranches dans le sens contraire des fibres.

Répartir la laitue parmi les 4 assiettes.

Recouvrir de quartiers de tomates et d'oignon tranché.

15 ml Moutarde de Dijon à l'ancienne
(1 c. à soupe)

15 ml Miel
(1 c. à soupe)

15 ml Sauce soya VH
(1 c. à soupe)

80 ml Huile de canola
(1/3 tasse)

Garnir de vinaigrette.

Garnir de 3 à 4 tranches de bifteck.

Saupoudrer de poivre noir moulu grossièrement.

Conseil:

Le bifteck de flanc est une viande extrêmement maigre qui ne doit pas cuire longtemps (10 minutes maximum) et doit être servie saignante ou mi-saignante.

Source : V-H

Mentions légales

Metro Richelieu inc. , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
