



Steak de flanc tequila, lime et ail

PORTIONS

de 4 à 5

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

MARINAGE

8 heures

TEMPS DE CUISSON

8 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 329; protéines 34 g; M.G. 15 g; glucides 6 g; fibres 1 g; fer 4 mg; calcium 40 mg; sodium 835 mg

Offrez une fiesta à vos papilles en cuisinant ce steak de flanc à la tequila et à la lime!

Ingrédients

- 750 g (environ 1 2/3 lb) de steak de flanc de boeuf

Pour la marinade:

- 60 ml (1/4 de tasse) de tequila
- 60 ml (1/4 de tasse) de sauce soya
- 60 ml (1/4 de tasse) de jus de lime
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de lime
- 15 ml (1 c. à soupe) de grains de cumin
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 5 ml (1 c. à thé) de grains de poivre noir écrasés
- 1 branche de céleri émincée
- 1 oignon émincé

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 À la maison. Dans un sac hermétique, déposer les ingrédients de la marinade. Secouer. Ajouter le steak de flanc de boeuf et secouer de nouveau pour bien enrober la viande de marinade. Retirer l'air du sac et sceller. Laisser mariner au frais de 8 à 12 heures, puis congeler.
- 2 Au moment du départ, laisser décongeler le steak dans une glacière ou un mini-frigo.
- 3 En camping. Préparer un feu de bois.
- 4 Lorsque le bois s'est consumé, huiler une grille, puis la placer à environ 5 cm (2 po) au-dessus des braises. Laisser la grille chauffer quelques minutes.
- 5 Égoutter le steak et jeter la marinade.

- 6 Déposer la viande sur la grille chaude. Cuire de 8 à 10 minutes selon la cuisson désirée, en retournant la viande fréquemment.
- 7 Retirer la viande de la grille et couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher.