

## Envie de bœuf ?

### Steak flat iron Natura-Beef



Régail de fin d'été au barbecue : un steak flat iron avec des pommes de terre sautées, une salade de fenouil à la pomme et une sauce chimichurri. Les amateurs estiment que ce special cut peut tout à fait rivaliser avec une entrecôte.



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

Préparation et cuisson : 20 minutes

*(Photo: hurrah GmbH)*

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 steaks flat iron Natura-Beef de 200g
- 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

Faire mariner les steaks avec l'ail, le thym, le romarin et un peu d'huile pendant 6 h au réfrigérateur, en les 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 : pommes de terre rôties au romarin, sauce chimichurri et salade de fenouil à la pomme. Vous retrouverez les recettes dans notre [brochure de recettes](#).

Conseil : Les steaks flat iron sont disponibles en libre-service dans certains magasins Coop ou peuvent être commandés à l'avance au comptoir.

*Source de la recette : Brochure de recettes de Vache mère Suisse, nouvelle édition 2024.*