

Bifteck de flanc mariné

Procédure à suivre

- ▶ Décongeler au réfrigérateur ou dans l'eau froide.
- ▶ Une fois décongelé, couper en portion et mettre la marinade dans une casserole dans le but de la faire bouillir 5 minutes pour servir avec la viande.
- ▶ À feu vif, dans une poêle de fonte, saisir la viande des deux côtés.
- ▶ Vous pouvez baisser le feu et laisser cuire jusqu'à cuisson désirée ou mettre au four pour terminer la cuisson. Vous pouvez également cuire sur le BBQ. Comme la bavette, le bifteck de flanc ne doit pas être trop cuit.
- ▶ Mettre dans un corning pour laisser reposer au moins 5 minutes une fois la cuisson terminée.
- ▶ Servir sur un lit de riz ou avec l'accompagnement de votre choix en arrosant de la marinade chaude.
- ▶ Bon appétit!

