

# STEAK DE FLANC AUX ÉPICES

## INGRÉDIENTS

**1,3 lb (600 g) de steak de flanc**  
**MÉLANGE D'ÉPICES :**  
**2 c. à soupe de café instantané**  
**1/2 c. à soupe de poudre de chili**  
**1 c. à soupe de paprika**  
**1/2 c. à soupe de poudre d'ail**  
**1/2 c. à soupe de cumin**  
**1/2 c. à soupe de cassonade**  
**1/2 c. à thé de poivre noir moulu**  
**1/2 c. à thé de coriandre**

**LÉGUMES GRILLÉS :**  
**2 petits poivrons rouges**  
**épépinés et hachés**  
**1 oignon rouge pelé**  
**et haché**  
**2 gousses d'ail émincées**  
**2 petites courgettes**  
**nettoyées et tranchées**  
**12 champignons blancs**  
**2 c. à soupe d'huile d'olive**  
**extra-vierge**  
**1 c. à soupe de romarin**  
**frais haché**  
**1 c. à thé de poivre noir**  
**moulu**

## PRÉPARATION

- 1** Mélanger le café et toutes les épices. Il faut 2 à 4 c. à soupe d'épices pour 1,3 lb de viande. Mettre le reste du mélange dans un pot (veiller à ce qu'il n'entre pas en contact avec la viande); il se conservera pendant 3 mois.
- 2** Sortir la viande du réfrigérateur au moins 30 minutes avant de la faire cuire. Il est plus facile de parvenir au bon degré de cuisson lorsque la viande est à la température ambiante. Frotter le steak avec le mélange d'épices.
- 3** Disposer les légumes sur un grand morceau de papier d'aluminium, ajouter l'huile d'olive, le romarin et le poivre, et mélanger. Sceller pour former une papillote.

### AU BARBECUE :

- 4** Préchauffer la barbecue à température moyenne-élevée. Faire cuire les légumes en papillote pendant 15 à 20 minutes. Le steak de flanc est une coupe maigre qui devrait être servie à point\*. Faire griller la viande environ 4 minutes par côté.

### AU FOUR :

- Préchauffer le four à 400 °F. Faire cuire les légumes en papillote pendant 15 à 20 minutes. On peut également les disposer sur une plaque et les faire griller à découvert.
- Sur la cuisinière, chauffer une poêle à griller à feu moyen-vif et y verser 1 c. à soupe d'huile. Faire griller la viande environ 4 minutes de chaque côté.
- 5** Laisser la viande reposer au moins 5 minutes avant de la trancher. Cette période de repos empêche les sucs de s'écouler lorsqu'on coupe la viande. Trancher le steak dans le sens contraire de la fibre et servir avec les légumes en guise d'accompagnement.



**PRÉPARATION : 30 MINUTES**

**CUISSON : 20 MINUTES**

**6 PORTIONS**

## Valeur nutritive

**PAR PORTION** 1/6 de la recette

### Équivalences rénales :

3 éq. protéine + 2 éq. légume

Calories	<b>252 Kcal</b>
Protéines	<b>24 g</b>
Glucides	<b>10 g</b>
Fibres	<b>2,2 g</b>
Lipides	<b>13 g</b>
Gras saturés	<b>4 g</b>
Cholestérol	<b>47 mg</b>
Sodium	<b>79 mg</b>
Potassium	<b>726 mg</b>
Phosphore	<b>276 mg</b>

\*Les viandes délicatées telles que le steak de flanc doivent être cuites jusqu'à une température interne de 160 °F.