

Envie de bœuf ?

Flat iron steak grillé de Natura-Beef



Le flat iron steak de Natura-Beef est ce qu'on appelle un special cut : pour l'obtenir, on découpe dans le sens de la longueur un filet d'épaule entier en retirant le tendon dur. Le flat iron steak se prépare en un rien de temps sur le gril, car il n'est pas nécessaire de le cuire longtemps.



(Photo : [biggreenegg.eu](https://www.biggreenegg.eu))

Ingrédients

- 1 filet d'épaule Natura-Beef découpé d'env. 800 g
 - 2 gousses d'ail
 - 1 brin de thym
 - 1 brin de romarin
 - 2 cs d'huile d'olive
 - fleur de sel
- Pour le beurre aux herbes**
 - 1 gousse d'ail
 - 1 cm de piment rouge
 - 1 branche de persil plat
 - 10 brins de ciboulette
 - 100 g de beurre à température ambiante

Préparation

Allumer le charbon dans le barbecue Big Green Egg, poser la grille en fonte et préchauffer à 220° C. Pendant ce temps, peler et hacher finement la gousse d'ail pour le beurre aux herbes. Hacher finement la chair du piment rouge. Équeuter le persil et l'émincer finement avec la ciboulette. Mélanger l'ail, le piment et les herbes aromatiques avec le beurre, réserver.

Déposer le filet d'épaule sur une surface de travail. Peler et hacher finement les gousses d'ail. Effeuille le thym et le romarin, hacher finement. Mélanger l'ail et les herbes aromatiques avec l'huile d'olive, puis appliquer sur tout le filet d'épaule. Saler et poivrer.

Déposer le filet de viande sur la grille, griller environ 4 minutes, en déplaçant le filet de 90° au bout de 2 minutes, pour lui conférer un joli motif. Refermer le couvercle du gril à chaque fois.

Retourner le filet et le griller 4 minutes supplémentaires, en le déplaçant à nouveau de 90° au bout de 2 minutes. La viande doit atteindre une température à cœur de 52 à 53° C ; le thermomètre à lecture instantanée permet de mesurer cette température.

Emballer lâchement le filet d'épaule dans du papier d'aluminium et laisser reposer 5-10 minutes.

Couper le filet en belles tranches, parsemer de fleur de sel et servir avec le beurre aux herbes. Accompagner selon les goûts d'un oignon rôti et de pommes de terre sautées.

Sources : <https://www.biggreenegg.eu> et <https://biggreenegghead.ch>