

*Bœuf*

Steak frit à l'américaine



25 min 10 min 10 min 5 min **547**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des steaks

- 1 Disposer les fines tranches de steak sur la planche à découper, les battre des deux côtés avec le maillet pour attendrir la viande.
- 2 Assaisonner les deux faces avec du sel et du poivre.

Étape 2

Préparation de la panure

- 1 Bien laver l'origan et l'essuyer dans du papier absorbant. A l'aide d'un couteau de cuisine, le hacher finement sur la planche à découper.
- 2 Dans une assiette creuse, mélanger à la fourchette la farine, l'origan, le sel, le poivre et l'ail en poudre.
- 3 Verser le babeurre dans une autre assiette creuse.

Étape 3

Cuisson des steaks

- 1 Faire chauffer l'huile dans une poêle sur feu doux.
- 2 A l'aide de pinces de cuisine, tremper les steaks dans la farine de manière à ce qu'ils soient uniformément

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le steak

600 g **Steak**
4 pincée(s) **Fleur de sel**
4 pincée(s) **Poivre**

Ingrédients pour la panure

180 ml **Babeurre**
130 g **Farine**
2 g **Origan frais**
1 c. à café **Ail en poudre**
3 pincée(s) **Fleur de sel**
0.5 c. à café **Poivre**

Ingrédients pour la friture

25 cl **Huile de tournesol**

farinés.

- 3** Les tremper ensuite des deux côtés dans l'assiette de babeurre. Les fariner une dernière fois.
- 4** Faire frire les steaks pendant 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- 5** Pour se débarrasser de l'excédent d'huile, placer les steaks frits sur une assiette recouverte de papier absorbant.
- 6** Laisser reposer les steaks avant de servir.

Étape 4

Dressage

- 1** Servir les steaks chauds.