

Steak grillé argentin avec chimichurri aux herbes fraîches

Bavette marinée et tendre accompagnée d'une sauce chimichurri vibrante — un repas riche en protéines et pauvre en glucides qui maintient la glycémie stable tout en offrant les saveurs audacieuses de l'Argentine.

Préparation: 20 min

Cuisson: 8 min

Total: 28 min

Portions: 4

GL 1.0 / GI 42

Ingédients

lean protein, zero glycemic impact bavette, parée

vinaigre de vin rouge

huile d'olive extra vierge

échalotes, épluchées

gousses d'ail, épluchées

feuilles de coriandre fraîche

persil frais, haché

feuilles d'origan frais

flocons de piment rouge

minimal amount, consider omitting or using stevia sucre en poudre

Instructions

Step 1

Préparez le steak en retirant l'excès de gras et de tissu conjonctif de la bavette. Si le morceau est trop grand pour votre surface de cuisson, coupez-le en portions maniables qui resteront à plat pendant la cuisson. Séchez la viande avec du papier absorbant pour assurer une bonne saisie.

Step 2

Préparez la marinade chimichurri en ajoutant le vinaigre de vin rouge, l'huile d'olive, les échalotes, les goussettes d'ail, la coriandre, le persil, l'origan, les flocons de piment rouge, l'érythritol, le sel et le poivre noir dans un robot culinaire. Mixez par impulsions jusqu'à obtenir une sauce verte épaisse et vibrante avec une texture légèrement granuleuse. Réservez la moitié du chimichurri dans un récipient séparé pour le service.

Step 3

Transférez la moitié du chimichurri dans un plat peu profond ou un sac refermable, ajoutez le steak préparé et retournez pour enrober tous les côtés complètement. Couvrez et réfrigérez toute la nuit pendant 8 à 12 heures, permettant aux acides et aux herbes d'attendrir et de parfumer la viande. Gardez le chimichurri réservé au réfrigérateur séparément.

Step 4

Sortez le steak mariné du réfrigérateur 20 minutes avant la cuisson pour le ramener à température ambiante, ce qui assure une cuisson uniforme. Pendant ce temps, préchauffez votre gril ou votre poêle en fonte à feu vif jusqu'à ce qu'elle soit très chaude et légèrement fumante.

Step 5

Retirez l'excès de marinade du steak et placez-le sur la surface de cuisson chaude. Saisissez sans bouger pendant 2 à 4 minutes jusqu'à ce que des marques de gril profondes se forment et qu'une croûte se développe, puis retournez et faites cuire le deuxième côté pendant encore 2 à 4 minutes pour une cuisson saignante (température interne de 54-57°C).

Step 6

Transférez le steak cuit sur une planche à découper et laissez-le reposer pendant 5 minutes pour permettre aux jus de se redistribuer dans la viande. Cette période de repos est cruciale pour maintenir l'humidité et la tendreté.

Step 7

Coupez le steak en tranches de 5 cm de large, puis faites pivoter chaque tranche et coupez contre le grain en morceaux de la taille d'une bouchée. Saupoudrez de sel casher supplémentaire si désiré et servez immédiatement avec la sauce chimichurri réservée à côté.

Step 8

Pour un contrôle optimal de la glycémie, servez avec des légumes non féculents comme des courgettes grillées, du riz de chou-fleur ou une salade verte mélangée. Mangez les légumes en premier pour maximiser les bienfaits des fibres avant de savourer le steak. Chaque portion devrait être de 170-225 g de steak avec 2 cuillères à soupe de chimichurri.