

## Bifteck de flanc mariné à la balsamique

Prép. : 5 min | Total : 3 heures 19 min (incl. le temps de marinade)

- 1/2 tasse de vinaigrette balsamique *Signature Kraft*
- 1 bifteck de flanc (680 g/1-1/2 lb)

1 **TROUVER** la coupe idéale. Le bifteck de flanc est une viande maigre, très peu persillée et bon marché, et elle a meilleur goût lorsqu'elle est attendrie à l'aide d'un maillet ou dans une marinade très acide.

2 **VERSER** la vinaigrette sur le bifteck dans un grand sac de plastique refermable. Sceller le sac; tourner pour enrober uniformément le bifteck de marinade. Laisser mariner au moins 3 heures au réfrigérateur, en tournant de temps à autre.

3 **CHAUFFER** le barbecue à feu vif. Retirer le bifteck de la marinade; jeter le sac et la marinade. Griller le bifteck 6 min de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à point (160 °F).

4 **VÉRIFIER** le degré de cuisson. Insérer un thermomètre dans la partie la plus charnue du bifteck. Voici les divers degrés de cuisson : 160 °F pour un bifteck à point (centre rosé); et 170 °F pour un bifteck bien cuit (centre sans roseur).

5 **LAISSER** reposer le bifteck quelques minutes, couvert de papier d'aluminium pour le garder chaud et juteux. Ne pas placer le bifteck dans l'assiette ayant servi à la préparation. Tailler le bifteck de biais contre le grain en tranches minces.

Donne 6 portions.

**Information nutritionnelle par portion** : 207 calories, 11 g matières grasses, 3,7 g gras saturé, 44 mg cholestérol, 120 mg sodium, 0,4 g glucides, 0 g fibres alimentaires, 25 g protéines, 0%AQR vitamine A, 0%AQR vitamine C, 0%AQR calcium, 12%AQR fer

