

Steak et poivrons rôtis faciles à la friteuse à air (Air Fryer)



Un steak en moins de 20 minutes, sans BBQ et sans compromis pour ta santé ? Oh oui ! En utilisant un air fryer et une pièce de viande choisie judicieusement, cette recette te permettra de savourer un bon repas faible en gras et très riche en protéines. Ajoute-là à ta liste de repas “sur le pouce” dès maintenant !

Bon appétit!

Préparation 5 min

Cuisson 12 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 240

Lipides 4

Glucides 12

Fibres 3

Protéines 36

Sodium 100

Ingrédients

- 2 gros poivrons (couleur au choix), coupés en lanières
- 1 oignon blanc, coupé en demi rondelles
- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé
- Poivre et sel, au goût

• 2 biftecks d'intérieur de bœuf (biftecks français) d'environ 150 g (? lb) chacun*

Préparation

1. Préchauffer la friteuse à air à 200 °C (400 °F).
2. Déposer les poivrons et l'oignon dans le panier vaporisé d'huile végétale. Ajouter le paprika fumé, poivrer et saler. Secouer vigoureusement pour bien enrober les légumes. Cuire 4 minutes.
3. Pendant ce temps, frotter les steaks avec le mélange à épices.
4. Mélanger les légumes dans le panier et déposer les steaks au centre. Poursuivre la cuisson 6 à 8 minutes, en retournant les steaks à mi-cuisson.
5. Couvrir les steaks d'un papier d'aluminium et laisser reposer 10 minutes avant de trancher.

Notes

Pour une tendreté optimale, déguster immédiatement. Se conserve 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Ne pas congeler.

* Cette coupe de boeuf est particulièrement maigre, avec environ 20% de protéines de viande. On pourrait aussi choisir la pointe de surlonge ou le haut de surlonge comme, qui sont également plus maigres que les autres coupes de steak.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordonnatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec