

- Tacos - DE STEAK

DE FLANK AVEC SAUCE
À LA MANGUE ET AVOCAT



POUR LE STEAK DE FLANC

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à thé de chaque: cumin, coriandre moulue et paprika
- Sel et poivre
- Zeste et jus de 1/2 pamplemousse
- 400 g de steak de flanc

Mariner le steak avec des épices et du jus de pamplemousse et laisser reposer à découvert à température ambiante pendant 20 minutes.

Chauffez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites cuire le steak de flanc pendant 3 minutes de chaque côté pour obtenir une texture medium saignant (ou jusqu'à la texture désirée).

POUR LA SALSA À LA MANGUE ET AVOCAT

INGRÉDIENTS

- 1 mangue
- 1 avocat
- Jus de 1 citron vert
- Coriandre fraîche

Hacher la mangue et l'avocat et mélanger le tout avec le jus de citron vert et la coriandre.

Servir le steak de flanc sur des tortillas chaudes, garnir de salsa à la mangue et avocat, de pignons de pin rôtis, d'oignons marinés et de fromage râpé, de tranches d'avocat et de jalapeños.

Bon appetit