

## 4 PORTIONS

Janice Mitchell, chef  
Jane Henderson, Dt.P.

*Le bifteck de flanc est devenu à la mode, car il est une coupe de viande polyvalente et très bonne. Ce bifteck, mariné dans la sauce de soya, l'ail, le gingembre et le miel, est à la fois tendre et savoureux. Servez-le avec des légumes sautés ou de la salade et du pain à l'ail.*

### CONSEIL

La marinade attendrit la viande tout en lui donnant du goût. Il est plus pratique de faire mariner la viande dans un sac de plastique scellé.

### NOTE DES DIÉTÉTISTES

Le bifteck est une coupe de viande maigre qui est très élégante quand elle est grillée, puis tranchée en diagonale. Servez ce bifteck délicieux avec du riz et des légumes sautés ou des Épinards sautés aux pignons. Terminer le repas avec la Tourte aux pêches.

# Bifteck au sésame

60 ml	sauce de soya hyposodée	1/4 tasse
1	gousse d'ail, émincée	1
1	petit oignon, émincé finement	1
15 ml	miel liquide	1 c. à table
15 ml	graines de sésame	1 c. à table
5 ml	gingembre, râpé	1 c. à thé
5 ml	poivre	1 c. à thé
500 g	bifteck de flanc	1 lb

1. Dans un plat peu profond, mélanger la sauce de soya, l'ail, l'oignon, le miel, les graines de sésame, le gingembre et le poivre. Y mettre le bifteck et le retourner pour l'enrober. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur au moins 4 à 6 heures ou, mieux encore, toute la nuit.
2. Déposer le bifteck sur un gril graissé ou sous le grilloir du four ; cuire de 4 à 5 minutes par côté pour une cuisson mi-saignante. Trancher en travers de la fibre et servir.

### PAR PORTION

Calories : 200

Fibres alimentaires : Trace

Glucides : 2 g

Matières grasses : 9 g

Protéines : 26 g