



Côte de veau grillée aux herbes, sauce calabraise

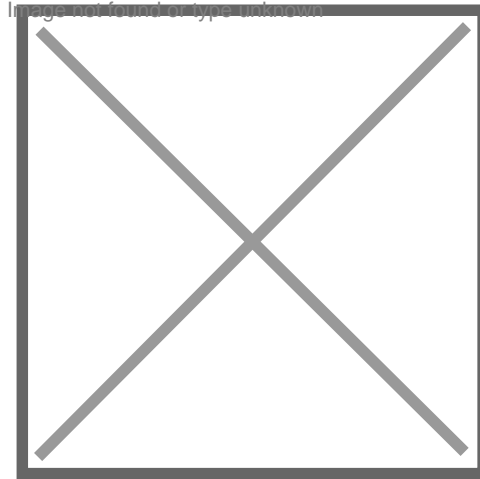


Mon choix.

 Durée totale: 1 h 15 min

 Temps actif: 1 h 15 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4** côtes de veau suisse d'env. 200 g chacune
- 1 bouquet** herbes mélangées, p. ex. romarin, thym, sauge
- 4 cs** huile de colza HOLL
- sel
- 1** poivron rouge
- 4** poivrons jaunes
- 1** tomate
- 2** gousses d'ail
- 600 g** petites pommes de terre
- 150 g** ricotta
- 30 g** pignons de pin
- 30 g** sbrinz râpé
- 2 cs** vinaigre de vin blanc

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 621** kcal
- 44 g** de protéines
- 28 g** de glucides
- 35 g** de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

Préparation

- 1** Laver les herbes, les hacher finement et les mélanger à la moitié de l'huile. En badigeonner les côtes, puis saler. Laisser reposer au moins 1 heure à couvert.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

- 2 Préchauffer le four à 180° C. Laver les poivrons, les couper en deux, retirer le pédoncule et le cœur. Couper les moitiés de poivrons rouges en quatre, laver la tomate et la couper en deux horizontalement. Disposer les poivrons rouges avec la tomate et les gousses d'ail non pelées séparément sur un côté de la plaque de cuisson, saler et poivrer.
- 3 Couper les moitiés de poivrons jaunes en quatre. Laver les pommes de terre, les couper en deux. Mélanger les deux au reste de l'huile, saler et poivrer. Déposer le mélange sur la plaque et cuire l'ensemble env. 40 minutes à mi-hauteur du four.
- 4 Pour la sauce, effeuiller le basilic et le mettre dans un récipient avec la ricotta, les pignons, le sbrinz et le vinaigre. Retirer les poivrons rouges, les tomates et l'ail de la plaque. Presser l'ail hors de sa peau et l'ajouter à la ricotta avec les tomates et les poivrons, puis réduire le tout en purée. Saler et poivrer la sauce.
- 5 Réserver les pommes de terre et les poivrons jaunes au chaud pour la garniture. Préparer le gril à chaleur indirecte. Faire griller les côtes à feu indirect, couvercle fermé, pendant environ 6 minutes de chaque côté. Les laisser reposer 5 minutes. Servir les côtes de veau avec la sauce calabraise, les poivrons et les pommes de terre.

Conseil

Les côtes de veau peuvent également être cuites à la poêle. Dans ce cas, il faut les cuire environ 6 minutes de chaque côté à feu moyen. Retirer la poêle du feu et laisser reposer les côtes à couvert pendant 5 minutes.