




# Burger de pulled beef au rub paprika-piment



La différence est là.

 Durée totale: 7 h 20 min

 Temps actif: 15 min

 Marinage: 1 jour

 Moyenne



## Ingrédients

Pour 10 personnes

**2 kg** cou de bœuf suisse

**2 cs** huile d'olive

**5 cs** sauce BBQ

### Pour le rub

**8 cs** sucre roux

**8 cs** paprika doux

**2 cc** poivre noir concassé

**1 cc** piment en poudre

**4** laurier grossièrement coupées

**2** gousses d'ail pressées à mélanger avec 1 cc de sel jusqu'à obtenir une pâte

### Pour le burger

Tout ce que vous aimez – p. ex. petits pains croustillants, salade, tomates, cornichons et oignons rouges.

## Préparation

**1** Mélanger tous les ingrédients pour le rub. Badigeonner la viande d'huile d'olive, faire pénétrer la moitié du rub en massant bien, envelopper dans du film alimentaire et laisser mariner au réfrigérateur pendant 24 heures.

**2** Sortir la viande du réfrigérateur 2 heures avant de la préparer. Poser la viande sur la grille du four, y piquer un thermomètre à viande – et enfourner au milieu du four à chaleur supérieure et inférieure préchauffé à 120° C. Glisser une plaque de four au-dessous.

## Valeurs nutritives

1 portion (sans salade) contient env.:

**617** kcal

**43 g** de protéines

**38 g** de glucides

**31 g** de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

**Plus de 85% des bovins suisse peuvent sortir.**

Ils bénéficient du programme volontaire SRPA (Sorties régulières en plein air).



La différence est là.

- 3 Laisser cuire la viande env. 7 heures. Environ 1 heure avant la fin de la cuisson, verser le reste de rub sur la viande.
- 4 Sortir la viande du four dès qu'elle a atteint une température à coeur de 90-95° C. L'envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer env. 15 minutes.
- 5 Effiloche la viande et la mélanger avec le jus de cuisson obtenu et la sauce BBQ. Servir sous forme de burgers avec des ingrédients frais choisis selon votre goût disposés dans des petits pains grillés.

Accompagner d'une salade Coleslaw.

Sur [viandesuisse.ch](http://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.